

# Памятка здоровое питание

## Принципы правильного питания

Здоровое питание способствует укреплению иммунитета, сохранению хорошей физической формы, снижает риск развития неинфекционных заболеваний (диабет, болезни сердца, инсульт и рак).

**Общие рекомендации**



- 1 Следите за суточным потреблением калорий с учетом веса.
- 2 Ешьте не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля).
- 3 Следите за количеством употребляемых жиров: не более 30 % от суточной нормы калорий.
- 4 Употребляйте не более 50 г свободных сахаров\* и не более 5 г соли в сутки.
- 5 Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу.

\* Все сахара, добавляемые или присутствующие естественным образом в продуктах.

© ТАСС, 2019. Источник: Роспотребнадзор.

**По возможности, исключите:**  
сладкую газировку и энергетики;  
жирное, соленое, жареное;  
кондитерские изделия;  
фастфуд;  
алкоголь.



**Рекомендации по индивидуальному составу здорового питания можно получить у врача-диетолога.**

## Что такое здоровое питание?

Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неременное условие достижения активного долголетия.

Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели в настоящее время к опасным для здоровья изменениям в моделях питания людей во всем мире.

Сегодня люди потребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, и в то же время, очень мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Точный состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания.

## Принципы здорового питания

- потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом;
- ежедневное употребление 400 гр. (минимум) фруктов и овощей, помимо картофеля, и крахмалсодержащих корнеплодов;
- потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии;
- насыщенные жиры (твердые жиры) должны составлять менее 10%, трансжиры – менее 1% от общей потребляемой энергии;

- желателно заменять насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами, и полностью исключить из рациона трансжиры промышленного производства;

- свободные сахара должны составлять менее 10% (50 гр. или 12 чайных ложек без верха для человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день) от общей потребляемой энергии, причем, сокращение потребления до 5% и менее обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.

Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

- соль предпочтительно йодированная, менее 5 гр. в день (чайная ложка без верха);

- алкоголь не употреблять, либо значительно уменьшить его количество. Безопасной для здоровья дозы алкоголя, по мнению ВОЗ, не существует;

- грудное вскармливание ребенка до 6 месяцев, в возрасте от 6 месяцев до 2 лет в сочетании с правильным дополнительным питанием, предотвращает развитие ожирения и других неинфекционных заболеваний у него в будущем.

**Как интегрировать принципы здорового питания в свою жизнь, с помощью небольших изменений в привычном рационе? Начните изменять свое питание, чтобы сделать его здоровым** питаться разнообразно, сбалансированно, с пользой для здоровья по силам каждому.

### **Фрукты и овощи**

Эксперты по питанию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют каждый день съедать по меньшей мере пять порций фруктов и овощей (примерно 400 гр). Именно такое количество свежих овощей и фруктов доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.

Вам кажется, что 400 гр – это слишком много? Вы раньше ели овощи и фрукты очень редко?

### **Исправляем ситуацию**

- включайте овощи в каждый прием пищи;

- для перекуса или в качестве закуска используйте свежие овощи и фрукты;

- отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам;

- употребляйте в пищу максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи.

### **Жиры**

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничивать употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30%, лучше – до 10 % и менее от общего потребления энергии.

Кроме того, особо оговаривается необходимость снижения употребления трансжиров до

менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров и трансжиров ненасыщенными жирами – в частности, полиненасыщенными.

Это поможет не допустить нездоровый набор веса и снизит риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Все эти термины вам не знакомы? Вы считаете, что нежирное не может быть вкусным?

### **Исправляем ситуацию**

- готовьте на пару или варите вместо жарки и приготовления во фритюре;
- заменяйте сливочное масло и сало растительными маслами, богатыми полиненасыщенными жирами, такими как подсолнечное, оливковое кукурузное, сафлоровое;
- покупайте молочные продукты с пониженным (1,5-2,5%) содержанием жира
- покупайте постное мясо, и обязательно обрезайте весь видимый жир перед тем, как начать готовить;
- ограничьте потребление запеченной и жареной пищи;
- откажитесь от употребления предварительно упакованных закусок, и пищевых продуктов (например, торты, пончики, пирожные, пироги, печенье и вафли), они могут содержать много промышленно произведенных трансжиров.

### **Соль, натрий и калий**

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 гр соли в день. Это небольшое изменение в питании может предотвратить 1,7 млн смертей каждый год. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии и инсульта.

Придется убрать солонку со стола? Есть только пресное?

### **Исправляем ситуацию**

- добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус) при приготовлении пищи;
- используйте соль с пониженным содержанием натрия;
- ограничение потребления соленых закусок, выбирайте снеки с более низким содержанием натрия;
- если вам тяжело сразу снизить потребление соли до рекомендованного уровня, ешьте больше овощей и фруктов (абрикосы, курага, болгарский перец, печеный картофель). Калий, содержащийся в них, во многом смягчает негативное действие натрия.

## **Сахара**

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничить потребление свободных сахаров до менее чем 10% от общего поступления энергии. Особо оговаривается, что 5% и ниже от общего потребления энергии обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.

Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров снижает риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.

Вы считаете, что и так едите немного сладкого? Отказаться от сладостей очень сложно?

### **Исправляем ситуацию**

- не покупайте готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров;
- особое внимание на готовые сладкие напитки, они основной источник добавленного сахара. Резко ограничьте или откажитесь совсем от газированных или негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных соков и напитков, жидких и порошковых концентратов, ароматизированной воды, энергетических и спортивных напитков, готового к употреблению чая и кофе, ароматизированных молочных напитков;
- употребляйте в пищу свежие фрукты, сухофрукты, орехи, мед и сырые овощи в качестве закусок вместо сладких закусок.

Здоровое питание – не краткосрочные ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни!

Роспотребнадзором разработана система цветовой маркировки продуктов «Светофор», которая поможет потребителям сформировать правильный рацион питания, соответствующий их состоянию здоровья и энергозатратам