

## Июль – месяц здорового питания

### Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 28.12.2018 № 1557 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2019 года каждый месяц посвящен определенной теме. **Июль – месяц здорового питания, его слоган «Питайтесь грамотно!».**

Правильное питание обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике болезней. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, рака и т.д. Современная наука проводит многочисленные исследования в целях разработки рациона питания для профилактики хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ).

Основы здорового питания закладываются на ранних этапах жизни – грудное вскармливание способствует правильному физическому и психическому развитию и оказывает благотворное воздействие на здоровье ребенка в дальнейшем.

Сегодня рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и меняющийся образ жизни привели к тому, что люди стали употреблять больше пищи с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли. Рацион многих граждан содержит недостаточно фруктов, овощей и разных видов клетчатки, таких как цельные злаки. Состав разнообразного и сбалансированного питания зависит от индивидуальных особенностей – возраст, пол, образ жизни, степень физической активности, местные продукты, обычаи в приеме пищи и т.д. Однако основные принципы здорового питания остаются одинаковыми.

- **Ежедневное потребление не менее 400 граммов, или пяти порций, свежих фруктов и овощей**, за исключением картофеля и других крахмалсодержащих корнеплодов, снижает риск развития ХНИЗ и обеспечивает ежедневное поступление клетчатки.

#### **Необходимо:**

- всегда включать в рацион овощи;
- употреблять в качестве перекуса свежие фрукты и овощи;
- потреблять разнообразные сезонные фрукты и овощи желательно местного происхождения.

- **Цельнозерновые продукты** (крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола) содержат много клетчатки. Поэтому они помогают не только снизить чувство голода, но и защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.

- **Свободные сахара** должны составлять менее 5 % от общей потребляемой энергии, то есть не более 6 чайных ложек для человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день. Свободные сахара – это весь сахар, который добавляют в пищевые продукты и напитки производители, повара или потребители. А также, содержащиеся естественным образом в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах. Избыточные калории, поступающие вместе с едой и напитками, которые содержат свободные сахара, способствуют

прибавке веса и ожирению. Недавно получены данные о том, что свободные сахара влияют на артериальное давление и липиды сыворотки крови. Это позволяет предположить, что сокращение потребления свободных сахаров снизит риск развития сердечно-сосудистых болезней.

**Потребление сахаров можно сократить следующими способами:**

- ограничить в рационе пищевые продукты с высоким содержанием сахаров, таких как сладости и конфеты. А также все типы напитков, содержащих свободные сахара, – газированные и негазированные прохладительные напитки, фруктовые и овощные соки, жидкие и порошковые концентраты, воды со вкусовыми добавками, энергетические и спортивные напитки, готовые чай и кофе, молочные напитки со вкусовыми добавками;

- заменять сладости на свежие фрукты и овощи.

- Белки в дневном рационе должны быть всегда. Из них образуются, в частности, клетки мышечной ткани. Гормоны, антитела – это тоже протеины. Если в пище их не хватает, то снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

- Жиры должны составлять менее 30 % от общей потребляемой энергии. Необходимо отдавать предпочтение ненасыщенным жирам, содержащимся в рыбе, орехах, а также в нерафинированном подсолнечном и оливковом масле первого отжима. В то же время следует избегать насыщенных жиров, содержащихся в жирном мясе, сливочном, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре, свином сале и трансжирах всех видов, включая трансжиры промышленного производства, содержащиеся в запеченных, жареных продуктах и полуфабрикатах, таких как замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли, кулинарные жиры. А также трансжиры естественного происхождения, содержащиеся в мясной и молочной продукции, получаемой от коровы, свиньи, овцы, козы. Рекомендуется сократить потребление насыщенных жиров до менее, чем 10 % и трансжиров до менее, чем 1% от общей потребляемой энергии.

Потребление жиров, особенно насыщенных, и трансжиров промышленного производства, можно сократить следующими путями:

- готовить пищу на пару, варить, запекать, а не жарить;

- заменять сливочное масло, свиное сало на растительные масла, богатые полиненасыщенными жирами – кукурузное и подсолнечное масла;

- употреблять в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров и постное мясо, обрезать видимый жир с мяса;

- ограничивать потребление запеченных и жареных продуктов, а также полуфабрикатов, например, пончиков, кексов, пирогов, печенья и вафель, содержащих трансжиры промышленного производства.

- Потребление менее 5 г соли (примерно одна чайная ложка) в день. Соль должна быть йодированной.

Большинство населения потребляет слишком много натрия, поступающего с солью, в среднем 9–12 г соли в день, и недостаточно калия – менее 3,5 г. Это способствуют повышению артериального давления, что, в свою очередь, увеличивает риск развития болезней сердца и инсульта.

Люди зачастую не знают сколько соли они потребляют. Во многих странах основное ее количество поступает в организм человека из переработанных продуктов – готовых блюд, мясopодуктов (бекон, ветчина, салями), сыра и соленых закусок или из пищевых продуктов, часто потребляемых в больших количествах (например, хлеб). Соль также добавляют в пищу во время ее

приготовления, с бульонными кубиками, соевым и рыбным соусами или досаливая во время еды.

Потребление соли можно сократить следующими путями:

- ограничить количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого и рыбного соуса, бульона), добавляемых во время приготовления еды;
- не ставить на стол соль и соусы с высоким содержанием натрия;
- ограничить потребление соленых закусок.

Следует внимательно проверять маркировку на предмет содержания в них натрия. Калий способен смягчать негативное воздействие избыточного потребления натрия на кровяное давление. Поступление в организм калия можно увеличить, употребляя в пищу свежие фрукты и овощи.

- Индекс массы тела необходимо поддерживать в пределах от 18,5 до 25 (индекс массы тела – это показатель соответствия массы тела человека и его роста). Рассчитать индекс массы тела (ИМТ) можно по специальной формуле:  $ИМТ = \text{масса тела в килограммах, деленная на квадрат роста в метрах}$ . Важным показателем является окружность талии (ОТ). Величина более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин говорят об избыточном весе. Если же ОТ превышает соответственно 102 см и 88 см, то это уже признак абдоминального ожирения, чреватого развитием сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа. Поддерживать ИМТ на нормальном уровне помогут ежедневные физические упражнения.

- Соблюдение питьевого режима. Чтобы организм функционировал полноценно, необходимо выпивать в среднем 1,5–2 литра чистой, простой воды без газа ежедневно. Вода – обязательный компонент повседневного рациона. Она выводит шлаки из организма и ускоряет метаболизм. Норма каждого человека высчитывается индивидуально – вес тела умножить на 30 миллилитров.

- Количество энергии, необходимой для организма, зависит от образа жизни человека, его физической активности. Поэтому калорийность рациона надо подбирать после расчета энергозатрат. При очень низкой активности, например, человек целый день сидит в офисе, тратится около 1600 ккал. Средняя нагрузка (к примеру, при ежедневных занятиях фитнесом) «съедает» до 2500 ккал. А тяжелый физический труд – более 4000 ккал в день.

Еда нужна для жизни. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания нормальной жизнедеятельности и здоровья. Изменение вредных пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.

Главный врач ГБУЗ ЯО «ОЦМП» Гамаянова  
главный внештатный специалист  
по профилактической работе