

Рекомендации по здоровому питанию ВОЗ

Основные принципы здорового питания

- Здоровое питание позволяет сбалансировать употребление всех основных нутриентов человеком и является отличной профилактикой возникновения хронических патологий. В основном, неправильное питание способствует развитию сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и даже рака.
- Неправильное соотношение потребляемых нутриентов и низкая физическая активность также являются факторами развития заболеваний.
- Принципы здорового питания должны закладываться уже в младенчестве. К примеру, лактационный период, во время грудного вскармливания способствует нормальному росту скелета малыша и развивает его центральную нервную систему. Грудное молоко обладает рядом преимуществ, которые могут быть полезны в дальнейшем с возрастом.
- Количество потребляемой пищи должно быть равным всем энергозатратам организма. Имеются также сведения о том, что общая концентрация **жиров** в рационе не должна быть выше 30% от общего количества калорий. 75% от общего числа **жиров** должны составлять ненасыщенные жиры. Рекомендовано не употреблять в пищу продукты с искусственными транс-жирами.
- Количество быстрых углеводов в дневном меню не должно быть выше 10% от общего числа потребляемых калорий. Кроме того, рациональным будет их снижение до 5% от общей калорийности.
- Соль в рационе не должна быть более 5 г. в сутки. Это позволит вам сократить вероятность развития заболеваний сердца и сосудов, к примеру, инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца и повышенного кровяного давления.
- Всемирная организация здравоохранения и страны-участники прилагают все усилия для снижения объёмов потребляемой соли среди населения к 2030 году на 40%. Также одной из задач ВОЗ является профилактика развития ожирения среди населения планеты.

5 правил

здорового питания

Придерживаться правил здорового питания человека крайне необходимо, так как это служит отличной профилактикой хронических болезней, связанных с нарушением метаболических процессов в организме.

Увеличивающееся с каждым днём количество продуктов, которые подверглись обработке и скорость урбанизации людей существенно повлияли на пищевое поведение каждого отдельно взятого человека. Человек стал употреблять в пищу больше высококалорийных продуктов, которые содержат много насыщенных жиров, быстрых углеводов, соли и соды. Множество людей не употребляют в достаточном количестве фрукты, овощи и зерновые продукты с высоким содержанием клетчатки.

Для того чтобы составить правильную здоровую диету рекомендуется учесть несколько индивидуальных особенностей человека (его пол, возраст, активность, профессиональную деятельность и т.д.) и доступность того или иного вида пищи в конкретном регионе. Наряду с этим же основные аспекты здорового питания должны оставаться прежними. Подробнее о них было написано выше.

Правильное питание для взрослого человека состоит из:

- Фруктов, овощей, бобов, орехов и злаковых культур
- За сутки следует употребить, как минимум 350 г. овощей и фруктов. Однако картофель и прочие продукты, содержащие крахмал, не рекомендовано употреблять часто.
- Простые **углеводы** разрешается принимать в пищу в количестве не больше 10% от общего числа калорий, что приблизительно равно 50 г. сахара. Калорийность рациона при этом должна составлять около 2200 ккал в сутки. Процент простых углеводов в меню не должен превышать 5%. Однако нужно учитывать, что разные производители продуктов питания часто включают в состав пищи и напитков обычный сахар. Помимо этого, быстрые **углеводы** в достаточном количестве находятся в составе мёда, соков и сиропов.

- Концентрация жира в меню не должна быть выше 30% от всех калорий. Нужно чаще обращать внимание на полиненасыщенные жиры, которые встречаются в рыбе, морепродуктах, орехах и растительных маслах. Насыщенные жиры, напротив, необходимо сократить в рационе. Как правило, они содержатся в жирных сортах мяса, сале, сливочных маслах и промышленных жирах. Помимо этого, запрещены к приёму транс-жиры, содержащиеся в фаст-фуде, полуфабрикатах, маргарине и т.д.
- Употребление соли нужно ограничивать до 5 г. в сутки. Следует чаще принимать в пищу йодированную соль.

Организация питания

в детском возрасте

Сбалансированный рацион в первые дни жизни поддерживает не только быстрый рост, но и полноценное развитие мозга. Помимо этого, грамотно составленный рацион питания в этот период является отличной профилактикой возникновения хронических заболеваний впоследствии. В первые полгода жизни кормление грудью является основой питания малыша. Грудное кормление рационально также и после полугода жизни, вплоть до 2-х лет. Помимо грудного молока, рацион уже можно разнообразить другими продуктами с полезными питательными веществами. Однако в рацион питания не нужно включать быстрые углеводы и соль, по крайней мере сразу.

Рекомендации диетологов по правильному питанию

Овощи и фрукты

в сыром виде

Потребление по 350 г. фруктов и овощей каждый день значительно уменьшает вероятность развития хронических болезней и поддерживает нормальное поступление пищевых волокон в желудочно-кишечный тракт.

Таким образом, можно составить несколько рекомендаций по овощам и фруктам:

- Добавляйте овощи и фрукты, если это возможно при каждом приёме пищи.
- Потребляйте фрукты и овощи между основными приёмами пищи.
- Ешьте овощи и фрукты в сезон их созревания
- Питание должно быть разнообразным

Влияние

жирной пищи

Жиры в рационе не должны быть выше 30% от общего числа калорий. Такое условие поможет устранить проблемы с набором лишней массы тела. Употребление в пищу насыщенных жиров рекомендуется сократить до 10% от общей калорийности, это в свою очередь уменьшит риск возникновения хронических болезней. Помимо этого, уровень транс-жиров в рационе также должен быть сокращён до 1%, а лучше и вовсе полностью исключить жиры.

С учётом вышесказанного можно составить следующие рекомендации по приёму жиров:

- Прежде чем приготовить мясо, вам следует срезать с него более жирные части. Для его приготовления применяйте масла растительного происхождения (например, оливковое). Блюда рекомендуется тушить либо варить и меньше прибегать к жарке.
- Снизьте количество продуктов, в составе которых содержится большое количество транс-жиров.
- Уменьшите количество пищи, которая содержит достаточное количество насыщенных жиров.

Для усвоения жирной пищи обязательно рекомендован приём натуральных препаратов [«Мези-Вит Плюс»](#) и [«Девясил П»](#). Кроме того, оба препарата нормализуют секреторную функцию желудка, улучшают работу поджелудочной железы и желчного пузыря.

Количество соли

в рационе

Многие люди потребляют в пищу соль в избытке (примерно до 10 г. в сутки). Таким образом, количество потребляемого натрия в рационе растёт, вместе с этим снижается уровень поступающего в организм калия. Нарушение баланса натрия и калия способствует развитию артериальной гипертонии и увеличивает вероятность развития ишемической болезни сердца и инфаркта.

Сокращение соли в рационе в 2 раза помогло бы снизить число летальных исходов на 1.8 млн в год.

Нередко люди и не догадываются о том, сколько именно соли попадает в их организм ежедневно. Нужно сразу отметить, что натриевая соль имеется в составе готовых продуктов, например, в сырах, переработанном мясе и т.д.

Рекомендуется уменьшить количество потребляемой соли, если придерживаться некоторых принципов в питании:

- Не солите блюда отдельно и снизьте количество соусов, в которых содержится соль.
- Уберите подальше солонку с солью от стола
- Снизьте число потребляемых продуктов, которые содержат соль.
- Останавливайте свой выбор на продуктах, в которых не содержится натрий.

Необходимо также тщательно читать состав на упаковке. Потребление овощей и фруктов, богатых калием, позволит вам снизить отрицательные эффекты от переизбытка соли в организме.

Быстрые (простые) углеводы

Правильным выбором будет снижение числа быстрых углеводов в пище. Их доля в рационе не должна быть выше, чем 10% от всей калорийности. Кроме того, благоприятнее всего на организм действуют диеты с низким содержанием быстрых углеводов. Нужно учесть, что быстрые углеводы имеются в составе многих готовых продуктов.

Чрезмерное потребление простых углеводов может привести к развитию кариеса и накоплению жировой массы тела

Поэтому рекомендуется придерживаться следующих рекомендаций:

- Рациональнее всего уменьшить число продуктов, которые имеют в своём составе простые сахара (пирожные, мороженое, конфеты и пр.)
- Сладости лучше всего заменить на фрукты.

Рекомендации по приёму натурального поливитаминного комплекса

«Апитонус П»

Без витаминов и минералов просто невозможно поддержание жизни организма человека, при этом дефицит микронутриентов также отрицательно воздействует на активность физиологических процессов в нём. При недостатке основных витаминов и минералов

отмечается сухость кожи, преждевременное старение, усталость, низкая резистентность к инфекционным заболеваниям, плохой сон, раздражительность, мышечная слабость и прочее. Если у вас возникает какой-либо из перечисленных симптомов, вероятнее всего у вас наблюдается недостаток одного или нескольких витаминов либо минералов. Исправить ситуацию в данном случае может регулярный приём поливитаминного комплекса «Апитонус П», который является природным защитником, предотвращающим развитие авитаминоза.

Рекомендации по здоровому питанию



Как питаться и какие продукты употреблять каждый день? К сожалению, многие люди не имеют представления, всё это не просто. Существует множество диет, правил, подходов к питанию с разных ракурсов, систем и программ питания.

Представляем несколько простых рекомендаций по питанию, которые могут принести пользу.

Рекомендация по питанию №1 - выбирайте продукты с низким гликемическим индексом

Звучит сложно, но это не так. Гликемический индекс - это показатель, с помощью которого оценивают углеводный продукт с точки зрения его воздействия на уровень сахара в крови по сто бальной шкале. Индекс характеризует и измеряет скорость, с которой углеводы повышают концентрацию сахара.

Люди, больные диабетом, выбирают продукты, следуя данной рекомендации, но было бы лучше, если бы так питалась и остальная часть населения.

Рацион питания с высоким содержанием сахара вызывает серьезные проблемы со здоровьем, не говоря о том, что он приводит к накоплению избыточного веса:

1. Онкологические патологии. Недавние исследования выявили, что люди с поздней стадией рака толстой кишки чаще умирают, а также подвержены рецидиву, если их питание богато углеводами с высоким гликемическим индексом. Механизм этот до конца не ясен, но ученые считают, что сахар способствует росту злокачественной опухоли. Также подобное питание связывают с возникновением рака молочной железы и рака желудка.

2. Сердечно-сосудистые заболевания. В 80 годах 20 века приобрела популярность идея о снижении жиров в рационе и увеличении углеводов для того, чтобы предотвратить болезни сердца. На сегодняшний день исследования свидетельствуют о том, что рацион питания с высоким содержанием углеводов повышает вероятность развития данных патологий. И связывают это с двумя факторами риска: понижением холестерина высокой плотности («хорошего») и повышением уровня триглицеридов и липопротеинов очень низкой плотности.
3. Когнитивные нарушения. К таким нарушениям относят возрастные состояния, при которых память, мышление и суждения не затрагиваются. Они часто приводят к более серьезным проблемам, таким как болезнь Альцгеймера. Согласно недавнему исследованию, у пожилых людей, рацион питания которых был богат простыми углеводами, засвидетельствовали вероятность развития подобных нарушений в 4 раза выше, чем у тех, в чьем питании было больше белков и жиров.

К наиболее распространенным простым углеводам относится белый хлеб, макароны из белой муки, а также кондитерские изделия на ее основе, шлифованный рис, картофель, фруктовые соки.

Для простоты определения продуктов с высоким гликемическим индексом обозначаем их возможные показатели:

- низкое содержание клетчатки
- высокая степень переработки
- продукты, упакованные в консервы, а также сиропы
- содержание белой пшеничной муки

Возможные показатели для определения продуктов с низким гликемическим индексом:

- значительное количество клетчатки
- отсутствие промышленной переработки
- цельнозерновые продукты
- отсутствие белой пшеничной муки

Всё, что нужно сделать, это выбрать продукты, которые будут минимально влиять на уровень сахара в крови. Следует отдать предпочтение сложным углеводам, таким как овощи и бобовые культуры, а также сочетать углеводные продукты с жирами, белками, клетчаткой, чтобы свести к минимуму скачки сахара в крови.

Можно использовать список продуктов с гликемическим индексом и выбирать с показателем ниже 25. В качестве напоминания этот список, к примеру - повесить на холодильник.

Кроме того, существуют питательные вещества, которые могут помочь снизить уровень сахара в крови. Это корица, экстракт зеленого кофе, экстракт белой фасоли, которые можно включить в свой рацион.

Рекомендация по питанию №2 - ограничьте употребление продуктов,



вызывающих воспаление

Воспалительный процесс представляет собой главную причину любого заболевания, и многие продукты питания являются воспалительными в своей основе. К ним относятся молочная продукция, птица и красное мясо. Дело в том, что животный белок является источником [арахидоновой кислоты](#), полиненасыщенных жирных кислот омега-6, которые генерируют сильнодействующие воспалительные соединения:

- простагландины
- простациклины
- лейкотриены
- тромбоксаны

Особенно важно для людей с хроническими заболеваниями не допускать повышения уровня арахидоновой кислоты.

Краткий список продуктов, употребление которых следует ограничить, если имеют место воспалительные патологии:

- красное мясо, особенно жирное
- белое мясо - курица, утка и дикая птица
- молочная продукция
- яйца, особенно желтки
- сыры, в особенности твердые сыры
- некоторые виды рыбы - тилапия, сом, сельдь

Нет необходимости полностью исключать данную пищу. Просто больше внимания стоит уделить морепродуктам и растительным продуктам. В [здоровом рационе](#) должен быть соблюден баланс ПНЖК омега-3 и омега-6.

Природа предлагает нам пищу, способную облегчить воспалительные процессы:

1. Активный компонент - ПНЖК омега-3. Содержатся в жирной рыбе: лососе, тунце, сардинах, анчоусах.
2. Активный компонент - мононенасыщенные жиры. Есть в составе [оливкового масла](#), рапсового, масла на основе виноградных косточек, масла грецких орехов.

3. Семена и орехи: семена тыквы, льна, грецкие орехи.
4. Цельные зерна: овес, рожь, лебеда, ячмень, булгур (крупа из пшеницы).
5. Темные фрукты и ягоды.
6. Зеленый и черный чай.
7. Морские водоросли: вакамэ, араме.

Если присутствует желание определить, может ли ваш рацион увеличить воспалительные процессы в организме, попробуйте вести в течение 1 недели пищевой дневник. Создайте таблицу, состоящую из 5 столбцов: мясо, молочные продукты, фрукты, овощи, цельные зерна. Ставьте галочку в соответствующей колонке каждый раз, когда съедаете пищу, относящуюся к этой категории. В конце недели подсчитаете количество галочек и увидите результаты. Это простой способ оценить свой рацион.

Рекомендация по питанию №3 - ешьте растительные продукты

Значительную часть рациона должны составлять свежие овощи и фрукты, лучше всего, выращенные в той местности, где проживает человек. Фрукты - это замечательно, но не стоит злоупотреблять смузи и соками домашнего приготовления. Порой они содержат большое количество сахара. Лучше всего кушать свежие фрукты без какой-либо переработки.

Обратите внимание на глубокие цвета фруктов и овощей, поскольку в их составе находится самое большое количество антиоксидантов.

Важно, чтобы рацион был разнообразным. Нет необходимости, каждый день есть морковь или шпинат. Можно продукты отбирать в соответствии с цветами радуги, чтобы обеспечить максимальную пользу своему организму.

Также не стоит забывать об орехах и бобовых культурах, необходимых для здоровья.

Рекомендация по питанию № 4 - сведите к минимуму употребление переработанных



продуктов

Этот совет кажется очевидным, но на самом деле это не так. Многие люди покупают упакованные и переработанные продукты, и не знают о действительном их качестве.

Сразу обозначим список пищевых ингредиентов - пищевых добавок, которые наверняка являются вредными для здоровья:

- искусственные красители
- искусственные подсластители, такие как аспартам и сахарин
- ацесульфам К (E950)

- хлорид аммония (E510)
- азодикарбонамид (E927a)
- бензоат натрия (E211)
- бутилгидроксианизол (E320) и гидрокситолуол (E321)
- бромированное растительное масло (E443)
- стеароил-2-лактат кальция (E482)
- диметилполисилоксан (E900)
- Этоксихин (E324)
- кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы
- гидрогенизированные жиры
- частично гидрогенизированные масла
- глутамат натрия (E621)
- нитраты/нитриты
- полидекстроза (E1200)
- бензоат калия (E212)
- пропилпарабен (E216)
- сульфит натрия (E-221)
- диоксид серы (E-220)
- трет-бутилгидрохинон (E319)
- тетранатрия ЭДТА

По поводу переработанной пищи: когда продукты подвергаются обработке, часто удаляются важные витамины, микро - и макроэлементы, балластные вещества. Не говоря о том, что высокая температура приводит к образованию канцерогенных химических веществ.

И все же назовем несколько видов фасованной продукции, которую смело можно назвать здоровой пищей:

- замороженные фрукты и овощи
- злаки из цельного зерна: овес, ячмень, кукуруза, рожь, лебеда, гречка, пшеница спельта.

Самый лучший вариант, если еду Вы будете готовить сами. Но обратите внимание на способы приготовления. Многие из них способны вызвать биохимические изменения в пище, что отрицательно повлияет на здоровье и буквально ускорит процесс



старения.

1. Гриль. Если используются для приготовления пищи очень высокие температуры (выше 260 градусов Цельсия), могут вырабатываться токсичные химические вещества - гетероциклические амины, которые повреждают ДНК и являются основным механизмом развития рака. Употребление обугленного мяса связано с повышенным риском развития онкологических заболеваний простаты, поджелудочной железы и толстой кишки.
2. Выпечка. Она не настолько безобидна, как полагают, вероятно, многие люди. Если пища готовится при высоких температурах, запускается процесс гликирования, когда образуются токсины, которые производят свободные радикалы в организме и увеличивают процессы воспаления в клетках и тканях. Хлеб с хрустящей корочкой - наглядный пример данного процесса.

Какие способы приготовления пищи безопасны?

Пища должна готовиться при низкой температуре в течение длительного периода времени. К таким способам относится варка, приготовление на пару, тушение. Как правило, готовить еду нужно при температуре ниже 120 градусов Цельсия, чтобы предотвратить создание токсичных соединений.

Рекомендации для запекания в духовке:

- использовать температуру не выше 260 градусов Цельсия;
- готовить мясо или овощи с добавлением жидкости, которая уменьшает процесс гликирования;
- удалять обжаренные или обугленные части с готовой пищи.

Рекомендации для приготовления в гриле:

- Заворачивать еду в фольгу, которая минимизирует образование гетероциклических аминов.
- Перед приготовлением в течение нескольких часов мариновать мясо, добавляя в маринад розмарин, куркуму, оливковое масло и чеснок. Это поможет нейтрализовать вредные токсины.
- Удалять обугленные части.

Не существует такого понятия, как идеальная диета или идеальный рацион, которые можно было бы легко осуществить. Эти рекомендации по питанию являются прекрасной отправной точкой для поиска собственного пути.