

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 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.