**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, непременное 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, критически 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 грамм (минимум) фруктов и овощей, помимо картофеля, и крахмалсодержащих корнеплодов.**
* **Потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии.**
* **Насыщенные жиры должны составлять менее 10%, трансжиры – менее 1% от общей потребляемой энергии.**

Желательно заменять насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами, и полностью исключить из рациона трансжиры промышленного производства

* **Свободные сахара должны составлять менее 10% ( 50 грамм 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 г 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 — грудное вскармливание 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, сбалансировано, с пользой для здоровья по силам каждому! Узнайте, что конкретно вы можете сделать, для того, что бы ваше питание стало здоровым.**

**ФРУКТЫ И ОВОЩИ**



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

* **Вам кажется, что 400 грамм это слишком много? Вы раньше ели овощи и фрукты очень редко? Не беда!**

**ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ**

* **Включайте овощи в каждый прием пищи**
* **Для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи и фрукты**
* **Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам**
* **Ешьте 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 меньше от общего потребления энергии.

Кроме того, особо оговаривается необходимость рекомендуется снижения  употребления *транс*-жиров до менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров  и *транс-*жиров  ненасыщенные жирами – в частности, полиненасыщенными.

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

* **Вы ничего не поняли? Все эти термины вам не знакомы? И вообще, вы считаете что вкусное- это только жирное и хрустящее?**

**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, печенья, печенье и вафли), они могут  содержать много промышленно произведенных *транс-*жиров.**

**СОЛЬ, НАТРИЙ И КАЛИЙ**



Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 г 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 гипертонии, и инсульта.

* **Вам стало грустно? Придется убрать солонку со стола? Это что же, 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 снэки 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 достоверно снижает риск развития кариеса, сердечно- сосудистых заболеваний,  ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.

* **Вы считаете, что и так едите не много сладкого? Думаете, отказаться от сладостей не реально?**

**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, готового к употреблению кофе и ароматизированных молочных напитков)

* **Ешьте свежие фрукты и сырые овощи в качестве закусок вместо сладких закусок.**

***Здоровое питание- не краткосрочны ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни!***