

## Принципы правильного питания

Здоровое питание на протяжении всей жизни – важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также непереносимое 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.

Основные принципы здорового питания:

- потребление калорий должно соответствовать расходу энергии;
- ежедневно нужно есть минимум 400 г фруктов и овощей, помимо картофеля и крахмалсодержащих корнеплодов;
- количество жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии (3 столовые ложки растительного масла, или 2 авокадо, или 100 г арахиса, или 100–140 г соевых бобов);
- насыщенные жиры (твердые жиры) должны составлять менее 10%, трансжиры (растительные жиры, подвергшиеся промышленной переработке и традиционно входящие в состав майонеза, маргарина, кетчупа, кондитерских изделий) – 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 г 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.
- лучше выбирать йодированную соль, потреблять менее 5 г в день (чайная ложка без верха);

– от алкоголя нужно отказаться либо минимизировать его количество. Безопасной для здоровья дозы алкоголя, по мнению ВОЗ, не существует;

– до 6 месяцев ребенка нужно по возможности кормить грудным молоком; от 6 месяцев до 2 лет грудное вскармливание сочетать с правильным дополнительным питанием. Это предотвратит развитие ожирения и других неинфекционных заболеваний у него в будущем.

Помните, что правильное питание обеспечивает полноценную жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.