

## 16 октября - День здорового питания



Здоровое питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Основные принципы здорового питания закладываются с раннего детства и придерживаться их необходимо в течение всей жизни.

К сожалению, в нашей стране, как и во всем мире, продолжает расти число людей, имеющих избыточную массу тела или страдающих ожирением. Этот печальный факт актуален и в отношении детей и подростков. Сегодня почти треть детского населения в возрасте до 18 лет имеет избыточный вес. Большинство этих детей не расстанутся с лишним весом и во взрослом возрасте.

Наиболее типичные для белорусов нарушения в питании — переедание, избыточное потребление жиров, сладостей, алкоголя и поваренной соли, недостаточное - овощей и фруктов. Все это ведет к дефициту незаменимых для человека питательных веществ: полиненасыщенных жиров, сложных углеводов, пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ. Причина кроется, скорее всего, в национальных традициях и приобретенном пристрастии к фастфуду и сладким напиткам. Быстрый ритм жизни также не способствует правильному питанию. Люди перекусывают «на ходу», питаются нерегулярно. Достаточно часто и взрослые, и дети «заедают» проблемы, с которыми сталкиваются в жизни.

Что же происходит в организме человека, который питается неправильно? Избыток насыщенных жиров (содержащихся в жирных мясных и молочных продуктах, сале, сливочном масле, маргарине и некоторых других пищевых продуктах) является основной причиной повышения уровня холестерина в крови, что приводит к

атеросклеротическим изменениям стенок кровеносных сосудов, ухудшению кровоснабжения органов и тканей, развитию ишемической болезни сердца, заболеваний периферических артерий, риску возникновения инфаркта миокарда и мозгового инсульта.

Употребление большого количества легкоусвояемых углеводов (сахаров) провоцирует развитие не только кариеса зубов, но и сахарного диабета в пожилом возрасте.

Увеличение в питании доли насыщенных жиров и легкоусвояемых углеводов в сочетании с малоподвижным образом жизни приводит к избыточной массе тела и ожирению, которое, в свою очередь, способствует возникновению инсулиннезависимого диабета (его распространенность в 3 раза выше у полных людей по сравнению с людьми с нормальной массой тела), желчно-каменной болезни, рака желчного пузыря, молочной железы и матки; дегенеративно-дистрофических заболеваний опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, деформирующий остеоартроз и др.) и варикозного расширения вен. Кроме того, избыточная масса тела вызывает преждевременное старение организма в среднем на 5-6 лет, сокращает продолжительность жизни на 4-11 лет, повышает риск артериальной гипертонии в 2-2,5 раза, ишемической болезни сердца - в 1,7-2 раза.

В настоящее время в нашей стране хронические неинфекционные заболевания (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, неспецифические заболевания легких, сахарный диабет, онкологические заболевания) являются причиной смерти у 2/3 умерших.

Возникновение некоторых видов рака в настоящее время связывается с употреблением большого количества красного мяса (говядины, баранины, свинины).

Чрезмерное потребление поваренной соли повышает риск злокачественных новообразований желудка.

Недостаточное количество в рационе пищевых волокон повышает риск возникновения рака толстого кишечника. В то же время витамины А, Е, С и некоторые минералы (селен) обладают онкопротективными свойствами.

Полноценное во всех отношениях питание способствует укреплению и улучшению здоровья, физических и духовных сил человека,

предупреждению и лечению различных заболеваний, замедлению процессов старения и активному долголетию.

***Основными принципами здорового питания для человека являются:***

1. *Энергетическое соответствие.* Это значит, что количество потребляемой с пищей энергии должно соответствовать расходуемому. Расход энергии в организме осуществляется тремя путями: в результате основного обмена, специфического динамического действия пищи и мышечной деятельности.

В среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 килограмм массы тела в час. У детей величина основного обмена выше, чем у взрослых.

Специфическое динамическое действие пищи обусловлено ее перевариванием в желудочно-кишечном тракте. Наибольший расход энергии вызывает переваривание белков, которое увеличивает интенсивность основного обмена обычно на 30-40%. Прием с пищей жиров повышает основной обмен на 4-14%, углеводов — на 4-7%. Подсчитано, что при смешанном питании и оптимальном количестве потребляемых пищевых веществ основной обмен увеличивается на 10-15%.

Физическая деятельность оказывает существенное влияние на расход энергии в организме человека. Чем выше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека.

2. *Разнообразие.* Рацион должен быть разнообразным, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в каждый основной прием пищи. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов (по массе) в суточном рационе детей старше 1 года и взрослых должно составлять 1:1:4.

Физиологическая норма белка в рационе должна составлять не менее 0,85-1,0 г на 1 кг правильного веса человека. Из этого количества 60% должно приходиться на долю белков животного происхождения (нежирное мясо, птица, рыба, яйца, молоко и молочные продукты). Белки должны составлять до 12% калорийности дневного рациона человека.

Количество жиров, оптимальное для поддержания здоровья человека, должно составлять 0,8-1,0 г на 1 кг веса. Жиры должны составлять до 30% калорийности дневного рациона. На долю насыщенных жиров

должно приходиться до 10% (сало, мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, растительные маргарины, которые становятся твердыми при комнатной температуре), полиненасыщенных — 7% (жирная рыба), мононенасыщенных — 13% (жидкие растительные масла, авокадо). Употребление рыбы, богатой полиненасыщенными жирами, два раза в неделю снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Потребление мононенасыщенных (растительных) жиров способствует переработке и выведению жиров из организма.

Следует обратить внимание на трансжиры, которые вредны для организма человека в любом количестве и действуют подобно насыщенным жирам. Их количество в рационе не должно превышать 1%. Содержатся промышленные трансжиры в еде быстрого приготовления, маргаринах, соусах, мучных кондитерских изделиях.

Сократить потребление жиров можно, если: жирное мясо заменить на рыбу, птицу, бобовые или нежирное мясо; выбирать продукты с низким содержанием жира (*но не обезжиренные*); перед приготовлением мяса или птицы удалять видимые жиры и кожу; выбирать способ кулинарного приготовления без использования масла (*на пару, отваривание, запекание, тушение*); обращать внимание на информацию на этикетке пищевого продукта. Даже внешне нежирный продукт может содержать значительное количество скрытого жира.

3. *Углеводы.* Количество углеводов в рационе человека должно составлять до 3,5 г на 1 кг массы тела, что приблизительно составляет 55-60% от всей калорийности дневного рациона. Количество сахара и сладостей не должно превышать 10% от суммарной поступающей энергии, что соответствует приблизительно 50 г сахара.

*Поступление сахара в организм можно сократить следующим образом:*

- ограничить потребление пищевых продуктов с высоким содержанием сахара (*особенно газированных напитков*) у всех групп населения, в том числе детей;
- вместо сладких закусочных продуктов для перекуса использовать в пищу *фрукты и сырые овощи*;
- ежедневно употреблять не менее 400 г овощей и фруктов (не картофель), которые являются источником пищевых волокон, клетчатки, пектина, витаминов, минеральных веществ и органических кислот. Именно наличие в овощах *клетчатки и пектинов* создает чувство насыщения, регулирует функции

кишечника. Предпочтительнее выбирать продукцию местного производства.

**Бобовые, орехи, цельные злаки** являются источниками белка, клетчатки, минеральных веществ (кальций, магний, калий), витаминов (аскорбиновая кислота, каротиноиды, фолиевая кислота, витамин В6) и при этом в чистом виде обладают низкой калорийностью. Обязательной составляющей рациона должен быть хлеб, лучше цельнозерновой.

4. *Режим приема пищи.* Дробный режим (5 раз в день) приемов пищи позволяет человеку не чувствовать голода, так как подавляет возбуждение пищевого центра в мозге человека и снижает аппетит. Важно стремиться к постоянству приемов пищи по часам в течение дня. Выработка постоянного режима питания имеет большое значение для условно-рефлекторной подготовки организма человека к приему и перевариванию пищи. Желательно не допускать перерывов более четырех часов между приемами пищи.

Не менее важно правильное **физиологическое распределение** количества пищи по приемам в течение дня. Считается оптимальным 25% рациона употреблять на завтрак, 10% — на первый перекус, 35% — на обед, 10% — на второй перекус, 20% — на ужин. Основная калорическая нагрузка должна приходиться на первую половину дня. Последний прием пищи должен быть за 1-1,5 часа до сна.

5. *Соблюдение питьевого режима.* Необходимое количество жидкости в день, при отсутствии противопоказаний, должно составлять 30-40 г на килограмм массы тела человека. В среднем это составляет 1,5- 2,5 л. Часть из этого количества расходуется на приготовление пищи, другая часть — в качестве питья. Идеальной для питья считается чистая (фильтрованная или бутилированная) негазированная питьевая вода. Можно также использовать минеральную воду с низкой минерализацией, чай (зеленый, черный, каркаде), натуральный кофе, цикорий, свежеотжатые соки, травяные отвары.

Интервал между питьем и приемом пищи должен составлять не менее 30 минут.

6. *Условия приема пищи.* Есть нужно в спокойной обстановке, не спеша и не отвлекаясь на просмотр телевизора, компьютера, газет и т.п. Пищу нужно тщательно пережевывать. Необходимо иметь ввиду, что в результате определенной энергии возбуждения пищевого центра головного мозга аппетит сохраняется еще некоторое время даже после

приема пищи, т.е. сигнал о насыщении приходит с опозданием, поэтому следует вставать из-за стола с чувством легкой сытости, но не переедания.

*7. Ограничение поваренной соли в рационе до 5 г в сутки (чайная ложка без верха). В эндемичных районах необходимо использовать йодированную соль.*

В среднем в Беларуси мужчины потребляют 12,4 г соли в день, женщины 9 г в день. Показатель смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, связанный с чрезмерным потреблением натрия, составляет 21,4%.

Потребление соли можно сократить за счет:

- исключения соли, соевого соуса или других соусов промышленного производства во время приготовления пищи, использование вместо них натуральных пряностей и приправ (лаврового листа, перца горошком, гвоздики, тмина, имбиря, укропа, петрушки, сельдерея, чеснока);
- исключения соли при сервировке стола;
- ограничения потребления маринованных закусочных продуктов;
- внимательного изучения информации о составе продукта на этикетке, выбора продуктов с более низким содержанием натрия.

*8. Сокращение употребления алкогольных напитков.*

Конечно, никто не может заставить нас правильно питаться, каждый человек принимает решение сам. Важно помнить, что от этого решения зависит самое дорогое — здоровье. Ваше и ваших близких.

*по материалам сайта*

*ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»*

Врач-эпидемиолог службы  
главного врача-диетолога

О.И. Кондратова