

# Принципы здорового питания, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения.

## Принципы здорового питания, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения.

Чтобы питание было здоровым, необходимо соблюдать определенные правила. Такие правила разработаны и представлены в большом количестве отечественных и зарубежных публикаций. Принципы здорового питания обобщены международной программой CINDI и программой по питанию Европейского Бюро ВОЗ и изложены в «Руководстве CINDI по питанию», которое разработано с участием программы CINDI-Россия.

Рекомендации по здоровому питанию предлагают практическую модель, которая может и должна быть адаптирована в соответствии с культурными традициями, пищевыми привычками и окружающей средой.

Из 12 принципов здорового питания следует, что:

- питание должно быть разнообразным и содержать в основном *растительные продукты*. Растительные продукты содержат биологически активные вещества и пищевые волокна (клетчатку), которые предотвращают хронические заболевания, особенно сердечно-сосудистые заболевания и рак (прямой кишки, молочной железы, простаты). Необходимо употреблять самые разнообразные растительные продукты, обеспечивающие полный спектр таких защитных веществ, что позволяет исключить дополнительное употребление витаминов или минеральных веществ. *Более половины необходимой энергии* должно поступать за счет этой группы продуктов - хлеба, макаронных изделий, круп, картофеля.
- Необходимо употреблять ежедневно *не менее 400 граммов фруктов и овощей* предпочтительно *свежих и выращенных в месте проживания*. Эта рекомендация разработана на основе исследований, которые показали, что среди населения, употребляющего ежедневно 400 граммов и более овощей и фруктов, распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, определенных типов рака, дефицита микронутриентов гораздо ниже. Фрукты и овощи содержат большое количество витаминов, клетчатки, микроэлементов, антиоксидантов.
- В зависимости от того, насколько получаемая человеком с пищей энергия соответствует потребности в ней, т.е. какова физическая

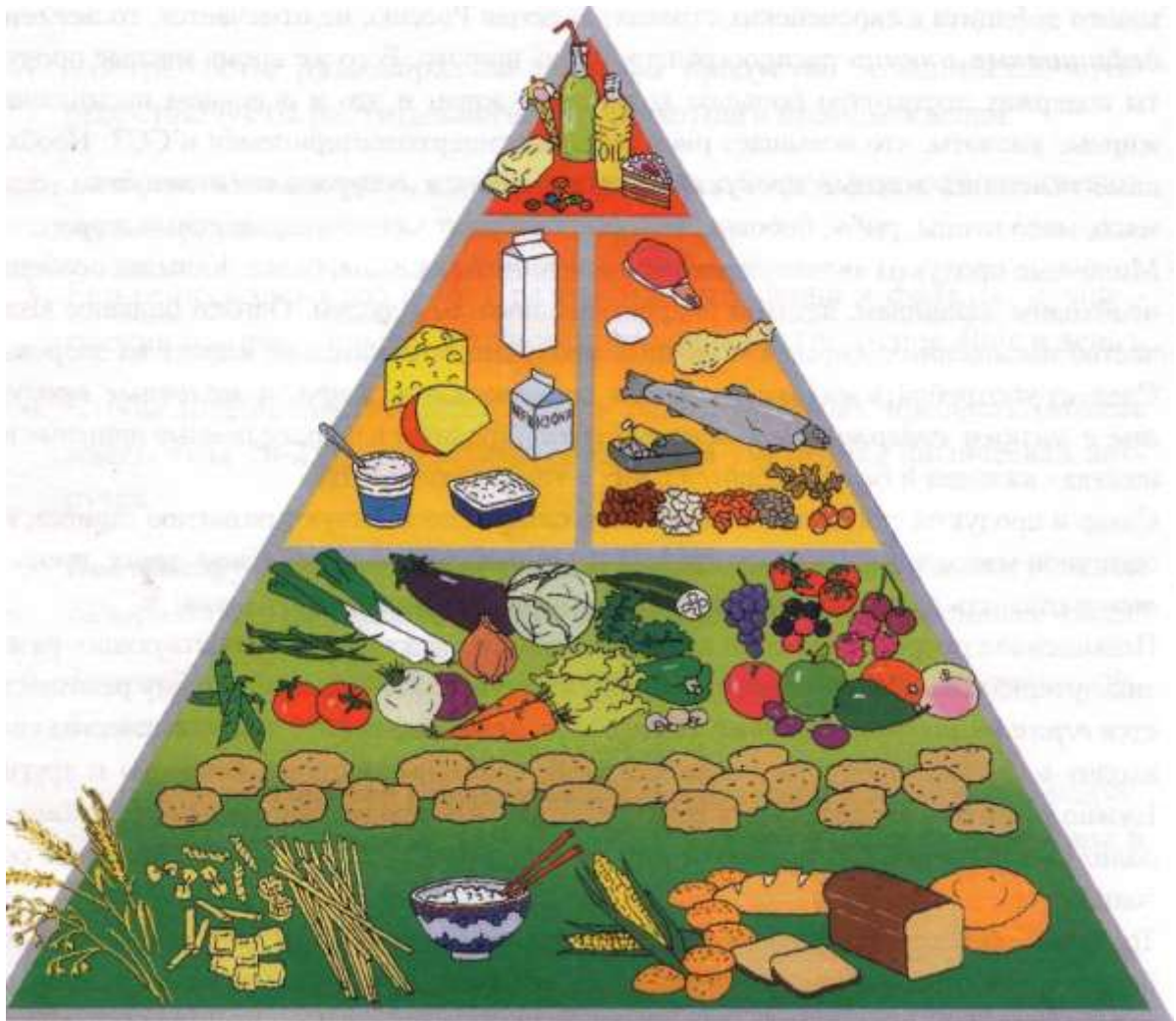
активность человека, формируется определенный пищевой статус человека. Наиболее часто применяемым показателем пищевого статуса является *индекс массы тела* (вес в кг/рост в м в квадрате). Благоприятными для здоровья показателями являются значения индекса, равные 20-25. Если значение индекса выше 25, это означает, что у человека имеется *избыточная масса тела* и повышенный риск развития заболеваний.

- Необходимо *контролировать количество и качество потребляемых с продуктами жиров*, причем стараться *получать жир из растительных масел*. Жиры необходимы для организма, особенно полезными являются моно- или полиненасыщенные жирные кислоты. Большое количество насыщенных жирных кислот способствует риску развития тромбозов, инфаркту миокарда, инсульту и некоторым формам рака. Жиры как источник большого количества энергии при низкой физической активности способствуют также развитию избыточной массы тела - фактора риска для сердечно-сосудистых заболеваний и рака.
- Мясные и молочные продукты являются важным источником белка и железа. Если белкового дефицита в европейских странах, включая Россию, не отмечается, то железodefицитные анемии распространены очень широко. В то же время мясные продукты содержат достаточно большое количество жира, и это в основном насыщенные жирные кислоты, что повышает риск развития гиперхолестеринемии и сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимо заменять мясные продукты с повышенным содержанием жира на тощее мясо, мясо птицы, рыбу, бобовые, которые содержат меньше насыщенных жиров.
- Молочные продукты являются важным источником кальция, белка. Кальций особенно необходим женщинам, детям и подросткам, пожилым людям. Однако большое количество насыщенных жиров в молочных продуктах отрицательно влияет на здоровье. Следует употреблять молоко с низким содержанием жира, а молочные продукты с низким содержанием жира и соли. При этом наиболее ценные пищевые вещества - кальций и белок остаются в них в том же количестве.
- Сахар и продукты с большим количеством сахара способствуют развитию кариеса, избыточной массы тела. Поэтому следует ограничивать потребление этих продуктов и отдавать предпочтение продуктам с низким содержанием сахара.
- Повышенное потребление соли является одним из факторов, способствующих развитию артериальной гипертонии, цереброваскулярных заболеваний, поэтому

рекомендуется ограничить потребление соли 6 г в день. Около 80% этого количества соли входит в готовые продукты, такие как хлеб, колбасные изделия, консервы и другие. Нужно стараться не досаливать пищу, употреблять продукты с малым содержанием соли. Надо употреблять йодированную соль для профилактики йододефицитных состояний.

- То, каким образом готовится пища, также оказывает влияние на здоровье. Нужно выбирать такие способы приготовления пищи, которые не требуют масла, жира, соли, сахара. Например, отваривание, запекание, использование тефлоновой посуды, микроволновых печей и т. д.
- Основным принципом здорового питания для новорожденного и ребенка первого года жизни является грудное вскармливание по крайней мере до 6 месяцев, с введением прикорма не ранее 4 месяцев.

Наглядно вышеизложенные принципы представлены в «пирамиде здорового питания». В этой пирамиде использован принцип светофора: зеленый - «вперед», желтый - «осторожно», красный - «берегись». Большая часть пирамиды (зеленый свет) включает хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты. Эти продукты должны составлять основу ежедневного питания человека. Меньшая часть (желтый свет) поделена на правую и левую половины - мясо и рыба и молочные продукты. Этих продуктов должно потребляться значительно меньше. Самая верхняя часть пирамиды (красный свет) включает масло, сахар, кондитерские изделия, сладости. Их потребление должно быть ограниченным.



### Двенадцать принципов здорового питания

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых - продукты растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400г в день).
4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела 20-25), необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменяйте животный жир на жир растительных масел.

6. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
9. Ешьте меньше соли. Общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку - 6 г в день. Следует употреблять йодированную соль.
10. Если Вы употребляете спиртные напитки, то общее содержание чистого спирта в них не должно превышать 20 г в день.
11. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира, масла, соли и сахара.
12. Способствуйте вскармливанию новорожденных только грудью примерно в течение первых 6 месяцев. Вводить прикорм следует постепенно, не отказываясь совсем от грудного вскармливания.