

# Рекомендации Всемирной организации здравоохранения. Здоровое питание

## Основные факты.

Здоровое питание помогает избежать проблему неполноценного питания во всех его формах, а также предотвратить **неинфекционные заболевания (НИЗ)**, включая ожирение, диабет, болезни сердца, нарушение мозгового кровообращения и рак.

**Нездоровое питание и недостаточная физическая активность — основные факторы риска для здоровья во всем мире.**

Здоровый режим питания начинается в самом начале жизни — грудное вскармливание может иметь благотворные последствия в более долгосрочной перспективе, например, сократить риск избыточного веса и ожирения в детском и подростковом возрасте.

Поступающая в организм энергия (в калориях) должна быть уравновешена с расходуемой энергией.

Данные указывают на то, что суммарное потребление жиров не должно обеспечивать более 30% от всей поступающей энергии во избежание нездорового набора веса и должно сопровождаться переходом с насыщенных жиров на ненасыщенные и устранением из рациона промышленных трансжиров.

Одним из проявлений здорового питания является ограничение поступления в организм свободных сахаров до менее чем 10% от суммарной поступающей энергии.

Для получения дополнительного оздоровительного эффекта рекомендуется снизить этот показатель еще больше — до менее чем 5% от суммарной энергии.

Ограничение употребления соли менее чем 5 г в день способствует предотвращению гипертензии и снижает риск болезни сердца и инсульта у взрослых.

Государства-члены ВОЗ договорились о том, чтобы сократить употребление человечеством соли на 30% и положить конец росту диабета и ожирения к 2025 году.

## Обзор

Здоровое питание на протяжении всей жизни помогает избежать проблему неполноценного питания во всех его формах, а также предотвратить ряд неинфекционных заболеваний (НИЗ) и состояний. Однако рост выпуска переработанных пищевых продуктов, стремительная урбанизация и изменения в образе жизни привели к сдвигам в режиме питания. Население потребляет больше пищевых продуктов с высоким содержанием энергии, насыщенных жиров, трансжиров, свободных сахаров или соли/натрия, и многие не употребляют в пищу достаточно фруктов, овощей и пищевой клетчатки, например цельных злаков.

**Точный состав здорового сбалансированного рациона будет зависеть от индивидуальных потребностей (например, возраста, пола, образа жизни, физической активности).**

### **Для взрослых**

#### **Здоровый рацион включает:**

фрукты, овощи, бобовые (например, чечевицу, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанную кукурузу, просо, овес, пшеницу, нешлифованный рис);

по меньшей мере 400 г (5 порций) фруктов и овощей в день. Картофель, батат, каसाва и другие крахмалистые корнеплоды не относятся ни к фруктам, ни к овощам.

менее 10% суммарной энергии за счет свободных сахаров, что эквивалентно 5 г (или примерно 12 чайным ложкам без верха), но возможно менее 5% суммарной энергии для получения дополнительного положительного эффекта для здоровья. (6) Большинство свободных сахаров добавляются в пищевые продукты производителем, поваром или потребителем и могут также содержаться в виде естественного сахара в меде, сиропах, фруктовых соках и фруктовых концентратах;

менее 30% суммарной энергии за счет жиров.

Ненасыщенные жиры (например, содержащиеся в рыбе, авокадо, орехах, подсолнечном масле, масле из канолы, оливковом масле) предпочтительнее насыщенных жиров (например, содержащихся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре, ги и свином сале).

**Промышленные трансжиры (содержащиеся в переработанных пищевых продуктах, еде быстрого приготовления, закусочных пищевых продуктах, жареной еде, замороженных пиццах, пирогах, печенье, маргаринах и бутербродных смесях) не входят в состав здорового рациона.**

менее 5 г соли (что эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день и использование йодированной соли.

### **Дети грудного и раннего возраста**

В первые 2 года в жизни ребенка оптимальное питание сокращает риск смерти и развития неинфекционных заболеваний. Оно также способствует лучшему развитию и здоровому росту и развитию в целом.

Рекомендации относительно здорового рациона для детей грудного и раннего возраста аналогичны рекомендациям для взрослых, однако указанные элементы также важны.

Дети грудного возраста должны находиться исключительно на грудном вскармливании в первые 6 месяцев жизни.

Дети грудного возраста должны постоянно получать грудное вскармливание до 2 лет и старше.

Начиная с 6-месячного возраста грудное молоко следует дополнять различным подходящим безопасным и богатым питательными веществами дополнительным питанием. Соль и сахар не следует добавлять в дополнительные пищевые продукты.

## **Практические советы по здоровому рациону**

### **Фрукты и овощи**

Употребление в пищу по крайней мере 5 порций или 400 граммов фруктов и овощей в день сокращает риск НИЗ и способствует обеспечению надлежащего поступления в организм клетчатки.

Для улучшения потребления фруктов и овощей вы можете:

всегда включать в свои блюда овощи;

употреблять в пищу фрукты и сырые овощи, чтобы перекусить;

употреблять в пищу свежие овощи по сезону;

разнообразить фрукты и овощи.

### **Жиры**

Сокращение суммарного потребления жиров до менее чем 30% от суммарной энергии способствует предотвращению нездорового набора веса среди взрослых.

Кроме того, риск развития НИЗ снижается в результате сокращения насыщенных жиров до менее 10% от суммарной энергии, а трансжиров до менее 1% от суммарной энергии и их замены ненасыщенными жирами, которые содержатся в растительном масле.

#### **Поступление жиров можно сократить:**

изменив способ приготовления пищи — удаляйте жирную часть мяса; вместо сливочного масла используйте растительное масло (не животного происхождения), а также вместо жарения используйте кипячение, приготовление на пару или запекание;

избегайте обработанные пищевые продукты, содержащие трансжиры;

ограничивайте потребление пищевых продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (например, сыра, мороженого, жирного мяса).

### **Соль, натрий и калий**

Большинство людей употребляют слишком много натрия в виде соли (соответствует в среднем 9-12 г соли в день) и недостаточно калия. Высокое потребление соли и недостаточное поступление в организм калия (менее 3,5 г) способствуют высокому кровяному давлению, которое в свою очередь повышает риск болезни сердца и инсульта.

1,7 миллиона случаев смерти можно было бы ежегодно предотвратить в случае сокращения потребления соли до рекомендуемого уровня менее 5 г в день.

Люди часто не представляют, сколько соли в день они потребляют. Во многих странах большая часть соли поступает в обработанных пищевых продуктах (например, в готовых блюдах, переработанных мясных продуктах,

например, беконе, ветчине и салями, сыре и соленых закусочных продуктах) или в пищевых продуктах, потребляемых в больших количествах (например, хлебе). Соль также добавляют в пищу при ее приготовлении (например, в бульон, бульонные кубики) или на столе (например, в виде столовой соли, соевого соуса и рыбного соуса).

#### **Потребление соли можно сократить:**

не добавляя соль, соевый соус или рыбный соус во время приготовления пищи;

не выставляя соль на стол;

ограничивая потребление соленых закусочных продуктов;

выбирая продукты с более низким содержанием натрия.

Некоторые производители пищевых продуктов вносят изменения в рецептуру, чтобы сократить содержание соли в своих продуктах, и рекомендуется читать этикетки на пищевых продуктах, чтобы проверить, сколько в них содержится натрия.

Потребление калия, который может смягчить негативные последствия повышенного потребления натрия для кровяного давления, может возрасти в результате употребления в пищу фруктов и овощей.

#### **Сахара**

Фактические данные указывают на то, что поступление свободных сахаров в организм взрослых и детей не должно превышать 10% от суммарной энергии, и что сокращение до менее чем 5% от суммарной энергии обеспечивает дополнительный положительный эффект для здоровья. Свободными сахарами являются все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также все сахара, которые естественно содержатся в меде, сиропе, фруктовых соках и концентрированных фруктовых соках.

Потребление свободных сахаров повышает риск кариеса зубов (разрушения зубов). Избыточные калории от пищевых продуктов и напитков, богатых свободными сахарами, также способствуют нездоровому набору веса, что может привести к избыточному весу и ожирению.

#### **Поступление в организм сахара можно сократить:**

ограничив потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахара (т.е. подслащенных напитков, сладких закусочных продуктов и конфет); употребляя в пищу фрукты и сырые овощи, чтобы перекусить, вместо сладких закусочных продуктов.

#### **Как пропагандировать здоровый рацион**

Рацион может зависеть от выбора пищевых продуктов индивидуумом, но также от наличия и ценовой доступности здоровых пищевых продуктов и социокультурных факторов. Поэтому содействие установлению благоприятных для здорового питания условий требует вовлечения многих секторов и заинтересованных сторон, в том числе правительства, общественности и частного сектора.

Правительствам принадлежит центральная роль в создании благоприятных условий для здорового питания, которые позволяют населению принять и соблюдать подходы к здоровому питанию.

#### **Эффективные меры формирования политики:**

Координация мер политики в отношении торговли, пищевых продуктов и сельского хозяйства наряду с охраной и укреплением здоровья населения:

усиление стимулов для производителей и розничной торговли к тому, чтобы выращивать, использовать и продавать фрукты и овощи;

сокращение стимулов для использования пищевой промышленностью насыщенных жиров и свободных сахаров;

установление и обеспечение соблюдения целевых ориентиров с целью изменения состава пищевых продуктов, ведущего к сокращению содержания соли, жиров (т.е. насыщенных жиров и трансжиров) и свободных сахаров;

осуществление рекомендаций ВОЗ относительно маркетинга пищевых продуктов и безалкогольных напитков для детей;

установление стандартов для продвижения здорового, безопасного и приемлемого в ценовом отношении питания в государственных учреждениях;

побуждение частных фирм к обеспечению здорового питания на их рабочих местах;

установление стимулов и правил с тем, чтобы потребители располагали здоровым, безопасным и доступным в ценовом отношении выбором пищевых продуктов;

побуждение транснациональных, национальных и местных предприятий общественного питания к повышению питательного качества их пищевых продуктов, обеспечению реального выбора и пересмотру размеров порций и цен на них;

рассмотрение возможности использовать налоги и субсидии для стимулирования производителей пищевых продуктов к тому, чтобы производить более здоровые пищевые продукты и обеспечить их наличие и ценовую доступность.

#### **Стимулирование спроса потребителей на здоровые пищевые продукты и блюда:**

- содействие росту информированности потребителей;
- разработка мер политики и программ в отношении школ, побуждающих детей избрать здоровый рацион;
- информирование детей, подростков и взрослых о питании и методах здорового питания;
- стимулирование развития кулинарных навыков, в том числе в школе;
- обеспечение возможностей для информированного выбора благодаря надлежащей маркировке пищевых продуктов, которая обеспечит точную, стандартизированную и всеобъемлющую информацию о составе пищевых продуктов в соответствии с руководящими принципами Комиссии по Кодекс алиментариус;

- обеспечение консультирования по вопросам диеты в рамках первичного медико-санитарного обслуживания.

**Содействие здоровому питанию детей грудного и раннего возраста:**

осуществление Международного свода правил сбыта заменителей грудного молока;

содействие и поддержка грудного вскармливания в медицинских учреждениях и местных сообществах, в том числе в рамках Инициативы по созданию в больницах благоприятных условий для детей.