

Июль – месяц здорового питания

В соответствии с приказом министерства здравоохранения Ярославской области от 06.12.2024 № 1608 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия» (далее – Приказ) в течение 2025 года каждый месяц посвящен определенной теме. Июль – месяц здорового питания, его девиз «Питайтесь грамотно!».

Питание — это неотъемлемая часть здорового образа жизни. В организме человека нет ни одного органа и системы, нормальное функционирование которых не зависело бы от питания.

Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели к сдвигу в моделях питания. В настоящее время люди потребляют больше продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли/натрия. Многие люди не потребляют достаточно фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница и неочищенный рис). Необходимо употреблять не менее 400 г (т.е. пять порций) фруктов и овощей в день, кроме картофеля и других крахмалсодержащих корнеплодов.

Жиры должны составлять менее 30% от общей потребляемой энергии. Необходимо отдавать предпочтение ненасыщенным жирам (содержащимся в рыбе, авокадо и орехах, а также в подсолнечном, соевом, рапсовом и оливковом масле) в отличие от насыщенных жиров (содержащихся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре и свином сале) и трансжиров всех видов, включая как трансжиры промышленного производства (содержащиеся в запеченных и жареных продуктах, заранее упакованных закусочных и других продуктах, таких как замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли, кулинарные жиры и бутербродные смеси), так и трансжиры естественного происхождения (содержащиеся в мясной и молочной продукции, получаемой от жвачных животных, таких как коровы, овцы, козы). Рекомендуется сократить потребление насыщенных жиров до 10% и трансжиров до 1% от общей потребляемой энергии. Особенно следует избегать потребления трансжиров промышленного производства, которые не входят в состав здорового питания.

Потребление соли необходимо сократить до 5 г в день (примерно одна чайная ложка). Не следует забывать о скрытой соли в готовой продукции, полуфабрикатах и прочих продуктах питания.

Потребление соли можно сократить следующими путями: ограничить количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого соуса, рыбного соуса и бульона), добавляемых во время приготовления еды; не ставить на стол соль и соусы с высоким содержанием натрия; ограничить потребление соленых закусок; выбирать

продукты с низким содержанием натрия.

Свободные сахара должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии, что эквивалентно 50 г (или 12 чайным ложкам без верха) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день, но в идеале, в целях обеспечения дополнительных преимуществ для здоровья, они должны составлять менее 5% от общей потребляемой энергии. 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.

Потребление свободных сахаров повышает риск развития зубного кариеса. Избыточные калории, поступающие вместе с едой и напитками, содержащими свободные сахара, способствуют также нездоровой прибавке веса, что может приводить к избыточному весу и ожирению. Недавно получены фактические данные, свидетельствующие о том, что свободные сахара оказывают воздействие на кровяное давление и липиды сыворотки крови. Это позволяет предположить, что сокращение потребления свободных сахаров способствует снижению рисков развития сердечно-сосудистых болезней.

Потребление сахаров можно сократить следующими путями: ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахаров, таких как сладкие закуски, конфеты и подслащенные напитки (то есть все газированные и негазированные прохладительные напитки, фруктовые и овощные соки и напитки, жидкие и порошковые концентраты, воды со вкусовыми добавками, энергетические и спортивные напитки, готовый чай, готовый кофе и молочные напитки со вкусовыми добавками); заменять сладкие закуски на свежие фрукты и овощи.