**Информация на сайт администраций муниципальных образований города Новомосковска, города Донского, Богородицкого, Веневского, Кимовского и Узловского районов**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Правила здорового питания: о чем важно помнить **Что такое здоровое питание?**  Это питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая диабет, ожирение, болезни сердца, инсульт и рак.  Здоровое питание на протяжении всей жизни – важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также непременное условие достижения активного долголетия.  Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и современный образ жизни привели 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  **Принципы здорового питания**  1. Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом.  2. Важно ежедневно есть 400 г фруктов и овощей, помимо картофеля, и крахмалсодержащих корнеплодов.  3. Потребление 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).  4. 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.  5. Желательно заменять насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами и полностью исключить из рациона трансжиры промышленного производства.  6. 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.  7. Предпочтительно использовать йодированную соль, менее 5 г в день (чайная ложка без верха).  8. Алкоголь лучше не употреблять либо значительно уменьшить его количество. Безопасной для здоровья дозы алкоголя, по мнению ВОЗ, не существует.  **Как интегрировать принципы здорового питания в свою жизнь с помощью небольших изменений в привычном рационе?**  1. НАЧНИТЕ ИЗМЕНЯТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЕГО ЗДОРОВЫМ.  Питаться разнообразно, сбалансировано, с пользой для здоровья по силам каждому.  2. ФРУКТЫ И ОВОЩИ.  Диетологи рекомендуют каждый день съедать по меньшей мере пять порций фруктов и овощей (примерно 400 г). Доказано, что именно такое количество свежих овощей и фруктов снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.  **Как есть рекомендуемое количество овощей и фруктов:**   * включайте их в каждый прием пищи; * для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи и фрукты; * отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам; * употребляйте в пищу максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте шанс репе, тыкве, брокколи.   3. ЖИРЫ.  Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничивать употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30%, лучше до 10% и менее от общего потребления энергии.  > Кроме того, особо оговаривается необходимость снижения употребления трансжиров до менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров и трансжиров ненасыщенными жирами – в частности, полиненасыщенными.  Это поможет не допустить нездоровый набор веса и снизит риски развития сердечно - сосудистых заболеваний и сахарного диабета.  **Как снизить потребление жиров:**             - готовьте на пару или варите вместо жарки и приготовления во фритюре;             - заменяйте сливочное масло и сало растительными маслами, богатыми полиненасыщенными жирами, такими как подсолнечное, оливковое, кукурузное;             - покупайте молочные продукты с пониженным (1,5–2,5%) содержанием жира;             - покупайте постное мясо и обязательно обрезайте весь видимый жир перед тем, как начать готовить;             - ограничьте потребление жареной пищи.  Откажитесь от употребления готовых продуктов и полуфабрикатов. Они могут содержать много промышленно произведенных трансжиров.  4. СОЛЬ, НАТРИЙ И КАЛИЙ.  Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 г соли в день. Это небольшое изменение в питании может предотвратить 1,7 млн. смертей каждый год. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно - сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и инсульта.  **Как снизить потребление соли:**   * добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус) при приготовлении пищи; * используйте соль с пониженным содержанием натрия; * ограничьте потребление соленых закусок, выбирайте снэки с более низким содержанием натрия.   Если вам тяжело сразу снизить потребление соли до рекомендованного уровня, ешьте больше овощей и фруктов (абрикосы, курага, болгарский перец, печеный картофель). Калий, содержащийся в них, во многом смягчает негативное действие натрия.  5. САХАРА.  Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничить потребление свободных сахаров до менее чем 10% от общего поступления энергии. Особо оговаривается, что 5% и ниже от общего потребления энергии обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.  Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров снижает риск развития кариеса, сердечно - сосудистых заболеваний, ожирения.  Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.  **Как снизить потребление сахара:**   * не покупайте готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров; * особое внимание обратите на готовые сладкие напитки; они – основной источник добавленного сахара. Резко ограничьте или откажитесь совсем от газированных или негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных соков и напитков, жидких и порошковых концентратов, ароматизированной воды, энергетических и спортивных напитков, готового к употреблению чая и кофе, ароматизированных молочных напитков; * употребляйте в пищу свежие фрукты, сухофрукты, орехи, мед и сырые овощи в качестве закусок вместо сладких закусок.   И помните, что правильное питание – не краткосрочные ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни! |

.

Начальник Новомосковского

территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Тульской области Н.С. Михалюк