ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ.

ВОЗ о целях в питании современного человека

Индивидуальные потребности в пищевых и энергии существенно различаются в зависимости от пола, возраста, характератруда, физической нагрузки, физиологического состояния (беременность, кормление грудью), наличия заболевания и т.д. Однако существуют научные рекомендации о наиболее общих целях в питании современного человека. Эти общие цели в питании, к которым должны стремиться все люди при планировании индивидуального потребления пищи, чтобы сохранить здоровье и продлить активную жизнь и долголетие, были сформулированы ВОЗ в 1991 г.

Ограничить общее потребление жира в целом, а особенно животных жиров и холестерина.

Потребление общего жира должно быть не более 30% от общей суточной калорийности рациона. Потребление насыщенных животных жиров должно составлять не более 10% от общей калорийности рациона. Рекомендуется ограничить потребление холестерина не более 300 мг/день. Рекомендации эти могут быть достигнуты путем ограничения потребления масла и жиров, сдобного теста, жареной и другой жирной пищи, низко жирных сортов рыбы, птицы, мяса, низко жирных сортов молока и молочных продуктов, путем увеличения потребления овощей, фруктов, злаковых, бобовых.

Снижение потребления жира, и в первую очередь насыщенных животных жиров и холестерина, способствует предупреждению атеросклероза сосудов сердца и головного мозга, рака толстой кишки и простаты, предупреждает развитие ожирения, гипертонии, желчнокаменной болезни. Следовать этим рекомендациям нужно с детства, тогда у взрослых не будут возникать перечисленные заболевания.

- **Рекомендуется ежедневное потребление (4 и более раз) овощей и фруктов, особенно желтых и темно-зеленых, продуктов из цельного зерна, бобовых (гороха, фасоли, сои).**

Потребление растительной пищи обеспечивает организм сложными углеводами (полисахаридами) и пищевыми волокнами, витаминами, минеральными веществами. Следует ограничивать добавление жиров как заправок для салатов из овощей. Исследования показывают, что в странах и регионах, где высоко потребление в пищу овощей и фруктов и другой растительной пищи, реже распространены атеросклероз сосудов сердца и головного мозга, онкологические заболевания желудка, кишечника, легких. При потреблении растительной пищи снижается потребление насыщенных животных жиров, так как неизбежно уменьшается потребление животных продуктов, увеличивается потребление ß-каротина - предшественника витамина А, окрашивающего овощи и фрукты в желтый цвет. Овощи, фрукты, зерновые и бобовые - главные и единственные источники пищевых волокон в питании человека. Пищевые волокна - вещества пищи, способствующие профилактике основных хронических заболеваний человека - сердечно-сосудистых и онкологических.

- **Потребление белка рекомендуется поддерживать на умеренном уровне.**

Белок - необходимый пищевой компонент и источник незаменимых аминокислот. Нет научных данных, что увеличенное по сравнению с физиологическими потребностями потребление белка дает какой-либо положительный благотворный эффект. При снижении потребления жира потребление калорий рекомендуется компенсировать не высокобелковой пищей, а увеличением потребления растительной пищи, содержащей сложные углеводы - пищевые волокна. Высокобелковая пища животного происхождения, как правило, содержит много жира, если не используются низко жирные сорта такой пищи: тощее мясо, куриное мясо без кожи, низко жирные сорта молочных продуктов. Большинство сортов рыбы - богатый источник белка при низком количестве жира. Однако есть и жирные сорта рыбы: палтус, осетирна, лососевые. Следует иметь в виду, чтожарка всех блюд из мяса, птицы и рыбы происходит с добавлением жиров.

Научные медицинские рекомендации исключают потребление мяса, рыбы, но призывают использовать нежирные сорта ипри кулинарной обработке использовать минимальное количество жира или применять способы приготовления пищи, нетребующие добавление жира.

- **Сохранять и поддерживать здоровый вес тела, обеспечивая баланс между количеством потребляемой энергии (количеством пищи) физической активностью, т.е. затратами энергии.**

Избыточный вес и ожирение повышают риск развития таких заболеваний, как склероз сосудов сердца и мозга, диабет 1 типа, гипертония, болезни желчных путей, остеопороз, некоторые форм рака. Для гармоничного развития и сохранения здоровья необходимо поддерживать умеренную физическую активность, длятого чтобы количество потребляемой пищи достаточно большим для удовлетворения потребности в пищевых веществах. При избыточной весе тела рекомендуется умеренное и постепенное снижение количества потребляемой пищи.

Существующие медицинские стандарты нормального здорового веса для взрослых допускают широкий диапазон величин. Основываются стандарты здорового веса на величине индекса массы тела (ИМТ).

ИМТ = масса тела, кг / (рост, м)2

Если величина индекса массытела у взрослого составляет 18,5-25, то вес считается нормальным. При величине индекса массы тела 25-30 констатируется избыточный вес, при величине больше 30 - ожирение. Индекс массы тела применяется в возрасте 18 лет и старше, но не служит показателем здорового веса тела у детей и подростков.

Добиться снижения веса тела можно только уменьшив потребление калориилибо увеличив физическую нагрузку, а лучше и эффективнее всего - одновременно осущетвлять и то, и другое. При этом рекомендуется сохранять потребление разнообразной сбалансированной пищи, учитывать все рекомендации по здоровому питанию Потребление энергии, т.е. количество пищи, должно быть сбалансировано с затратами энергии, т.е. с величиной физической активности человека, чтобы сохранять нормальный здоровый вес у взрослых и обеспечить рост ребенка и подростка.

Следует помнить, что приготовление пищи, как правило, увеличивает ее калорийность. Так, жарка картофеля увеличивает ее калорийность вдвое, потому что калорийность 1 г маслаболее чем в 10 раз выше калорийности картофеля. Бутерброд с маслом в 1,5 раза калорийнее кусочка хлеба. Также повышает калорийность добавление сахара к фруктам. Калорийность среднего яблока 80 ккал, то же запеченное яблоко с 1 чайной ложкой сахара будет иметь калорийность 110 ккал, кусочек яблочного пирога того же веса - уже 300 ккал. Добавленные сахар и жиры в сдоббном тесте являются причиной увеличения калорийности.

- **Снизить потребление соли до 6 г и менее**

Потребление соли более 6 г в день может способствовать повышению артериального давления. Эффект отснижения потребления соли может быть различным у разных людей, однако в целом это один из способов предупреждения и лечения гипертонии. Следует учитывать, что 50-60% соли содержится в пище или добавляется в пищу при ее обработке в пищевой промышленности, а 40-50% - при приготовлении пищи в домашних условиях или на столе за едой. За счет добавляемой при приготовлении пищи соли существует резерв для снижения ее потребления: не солить или умеренно солить пищу, при приготовлении и не добавлять соль в пищу на столе и ограничить потребление соленых овощных и других консервов. Эти рекомендации полезны всем людям, а не только страдающим гипертонией. Детей также следует приучать к слабосоленой пище, следя лишь за тем, чтобы резкое снижение соли не вызвало потерю аппетита и отказа отпищи. При выборе соли следует использовать йодированную соль.

- **Поддерживать достаточный уровень потребления кальция.**

Кальций необходим для нормального роста и развития скелета и зубов. Особенно необходим кальций подросткам в силу высокой потребности растущего организма. Создающийся в подростковом и молодом возрасте запас кальция в костях, формирование плотных и прочных костей служит профилактике развития остеопороза в течение взрослой жизни и в старости. Недостаточное потребление кальция связывается с развитием остеопороза костей и учащением переломов, а также с развитием гипертонии. Для нормального обеспечения организма кальцием необходимо потребление молочных продуктов и овощной зелени.

- **Не принимайте неоправданно больших доз препаратов витаминов, витаминно-минеральных комплексов, аминокислот, белков, пищевых волокон и других добавок к пище.**

Как правило, таблетки или драже препаратов витаминов и минеральных веществ содержат дозу, близкую к суточной потребности, и достаточно ежедневного потребления одной дозы для профилактики недостаточности любого витамина и минерального вещества. Не верьте различного рода рекламе о чудодейственных свойствах всяких таблеток, препаратов, полученных из разных экзотических стран и источников. Помните о том, что здоровое питание - это питание естественными продуктами, разнообразное и сбалансированное. Потребление любого пищевого вещества в избыточном количестве не приносит пользы, а скорее вредно. Во-первых, избыток обязательно выделится из организма, нагрузив при этом почки. Во-вторых, избыток одного пищевого вещества может привести к нарушению обмена другого.

Научные рекомендации не содержат категорических призывов прекратить потребление каких-то видов пищи или пищевых веществ или, напротив, питаться только одним видом пищи. Суть рекомендаций в сбалансированном ограничении потребления одного вида пищи, или в увеличении потребления другого в зависимости от их роли в предупреждении или, наоборот, в увеличении риска возникновения хронических заболеваний, так называемых болезней цивилизации (заболеваний сосудов сердца и головного мозга, онкологических заболеваний, ожирения, гипертонии, диабета, остеопороза, заболеваний желчных путей и др.).

Идеальным было бы понимание всеми людьми того, что единственный путь к устранению риска заболеваний, связанных с избыточным, неправильным и недостаточным питанием лежит в осознанном следовании правилам здорового питания.ЛИТЕРАТУРА:1.В.Г.Лифляндский «Энциклопедия Здорового питания».2.) Мартинус.Идеальная пища.Москва 1994.3) Хироми Шинья «Волшебные энзимы»