

Рекомендації щодо здорового харчування

Харчування – один із найважливіших факторів підтримки та збереження здоров'я людини протягом усього життя.

Здорове харчування сприяє профілактиці низки неінфекційних захворювань і порушень здоров'я, збільшенню якості та тривалості життя.

Здорове харчування — це не тільки добре самопочуття і позбавлення від багатьох недуг, міцна нервова система і нормалізація ваги, але й любов та повага до себе, це прагнення до здорового і тривалого життя.

За даними дослідження STEPS, проведеного в Україні у 2019 році поширеними були нездорові моделі харчування:

Дві третини (66,4%) населення не споживали достатньої кількості фруктів та овочів (п'ять порцій щодня).

Майже половина населення (44,9%) завжди або часто додавала в їжу сіль або солоний соус на етапі приготування або під час їжі; дві третини (66,7%) завжди або часто додавали сіль до їжі, коли готували вдома; а чверть (26,9%) завжди або часто вживали оброблену їжу з високим вмістом солі.

Середнє споживання солі становило 12,6 г на добу, що більше ніж удвічі перевищує максимальний рекомендований рівень 5 г на добу. Лише 13% населення мали споживання солі менше ніж 5 г на день.

59,1% населення мали надмірну вагу, а близько 25% – ожиріння.

Особливу тривогу викликає той факт, що з кожним роком збільшується число дітей і підлітків, які страждають на ожиріння. Щорічно щонайменше 2,8 мільйона осіб вмирає в результаті зайвої ваги або ожиріння.

Дорослі люди, які мають надмірну вагу або хворіють на ожиріння, ризикують захворіти на гіпертонію, діабет, серцево-судинні хвороби, зокрема інсульт, психосоціальні проблеми і деякі типи раку. Ці ризики підвищуються із зростанням індексу маси тіла і знижуються при втраті ваги.

Що таке здорове харчування?

Здорове харчування - це збалансоване споживання білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мікроелементів з урахуванням добової фізіологічної потреби людини у харчових і біоактивних речовинах.

ВООЗ оновила рекомендації щодо вживання жирів і вуглеводів:

Споживання жирів

Жири мають складати не більше 30% від загальної кількості спожитих джерел енергії у раціоні дорослої людини. У харчуванні кожної людини від 2 років з-поміж жирів мають переважати ненасичені жирні кислоти (містяться у деяких

видах горіхів, наприклад, волоських, мигдалі й арахісі, рослинній олії (соняшникова, оливкова), авокадо, лососі, оселедці, скумбрії, насіння соняшнику, льону, гарбузове насіння тощо).

Рекомендовано вживати:

- не більше 10% – насичені жирні кислоти (жирне м'ясо, молочні продукти, тверді жири і олії на кшталт масла, сала, пальмової та кокосової олій)
- не більше 1% трансжири як з промислово вироблених продуктів, так і з продуктів з жуйних тварин (це запечені і смажені продукти, снеки, м'ясні та молочні продукти від жуйних тварин)

Насичені та трансжирні кислоти в раціоні можна замінити іншими поживними речовинами: поліненасиченими жирними кислотами, мононенасиченими жирними кислотами з рослинних джерел або вуглеводами з харчових продуктів, що містять природні харчові волокна (цільні зерна, овочі, фрукти та бобові).

Споживання вуглеводів

ВООЗ нагадує про необхідність скоротити споживання вільного цукру і наголошує, що для здоров'я важливо споживати якісні вуглеводи. Для кожної людини віком від двох років вуглеводи мають переважно складатись з цільного зерна, овочів, фруктів і бобових. Дорослим рекомендовано їсти щонайменше 400 грамів овочів і фруктів і 25 грамів натуральних харчових волокон на день. Для дітей та підлітків рекомендації вживання овочів та фруктів такі:

- 2–5 років не менше 250 г на добу
- 6–9 років не менше 350 г на добу
- 10 років і старше, не менше 400 г на добу

Споживання харчових волокон природного походження:

- 2–5 років не менше 15 г на добу
- 6–9 років не менше 21 г на добу
- 10 років і старше, не менше 25 г на добу.

Рекомендації щодо здорового харчування дорослих

(ухвалені МОЗ України 8 грудня 2018 р.)

1. Споживайте адекватну кількість калорій з їжею для задоволення власних потреб в енергії та основних поживних речовинах.

Щодня людина, залежно від її віку, фізичної активності та впливу деяких інших факторів, потребує певної кількості калорій за рахунок уживання корисних харчових продуктів, які одночасно з енергією постачають важливі речовини — білки, жири, вуглеводи, харчові волокна, вітаміни, мінерали, біофлавоноїди, пробіотики.

2. Споживайте достатню кількість корисних харчових продуктів щодня: овочів, бобових, фруктів, цільних злаків, горіхів, насіння, яєць, нежирного м'яса, риби та молочних і кисломолочних продуктів.

Користь від споживання натуральних рослинних та білкових продуктів доведено багаторічними дослідженнями із залученням мільйонів людей у різних країнах на всіх континентах. Вона полягає у зменшенні ризику захворіти, покращенні якості та збільшенні тривалості життя, коли ми обираємо здорове харчування.

3. Уникайте частого споживання харчових продуктів і страв зі значним вмістом солі, цукру та жиру.

Основним джерелом солі, цукру та жиру, зокрема трансжирних кислот, є харчові продукти, що пройшли технологічну обробку. Додавання перерахованих інгредієнтів значно посилює смакові властивості їжі. Водночас, тривале споживання солодкої, солоної та жирної їжі істотно збільшує ризик небезпечних захворювань серця та судин, діабету і раку.

4. Намагайтеся дотримуватись оптимального режиму харчування та набутти здорових харчових звичок.

Регулярне харчування, повільне споживання їжі у пристосованих для цього місцях позитивно впливає на функціональний стан органів травлення, запобігає появі зайвої ваги і пов'язаних із нею небезпечних для здоров'я станів — високого артеріального тиску, атеросклерозу та підвищенню рівня цукру у крові.

5. Пийте достатньо рідини, обирайте напої, котрі не містять багато калорій. Не починайте вживати алкоголь чи обмежте його споживання.

Достатнє уживання рідини є однією з обов'язкових умов для забезпечення належної фізичної та розумової активності людини. Вода, кава та чай мають бути основним джерелом рідини. Слід істотно обмежити вживання калорійних напоїв, зокрема солодких газованих, соків та соковмісних напоїв. Що менше людина споживає алкогольних напоїв, то краще для її здоров'я.

6. Постійно і ретельно дотримуйтеся правил харчової безпеки, зокрема чистоти, обирайте лише якісні та безпечні харчові продукти, із належними умовами їхнього транспортування, зберігання та приготування

Харчова безпека — це питання спільної відповідальності, де зменшення ризику отруєнь та кишкових інфекцій залежить також від споживача. Правила харчової безпеки включають всі етапи поводження з їжею до її споживання.

- Ретельно просмажуйте або відварюйте м'ясо, птицю, морепродукти та яйця.
- Дотримуйтеся чистоти при приготуванні їжі та безпечності під час зберігання.
- Не лишайте приготовану їжу при кімнатній температурі довше 2 години
- Не розморожуйте продукти при кімнатній температурі – перекладайте їх з морозильної камери до холодильника.

7. Намагайтеся більше рухатись і займатися фізичними вправами щодня

Активний спосіб життя має відомі переваги у забезпеченні здорового і тривалого життя. Щоденні, улюблені вами види фізичної активності є найкращим варіантом дозвілля.

Змінити раціон за один день неможливо: головне послідовно йти до мети — тоді здорове харчування стане для вас природним.

Пам'ятайте, що «тарілка здорового харчування» має:

- ✓ На 50% складатися з овочів та фруктів: з'їдайте не менше 300 г. овочів за добу; їжте менше картоплі, оскільки вона містить мало клітковини та має високий вміст крохмалю та негативно впливає на рівень цукру в крові. Їжте фруктів та ягід не менше 300 г. за 2 порції на добу.
- ✓ Віддавайте перевагу ціліснозерновим продуктам — мають складати 1/4 тарілки: обирайте каші, ціліснозернові продукти та хліб з висівками замість білого хліба та білого рису; обмежте споживання солодкої випічки.
- ✓ Білки — складають 1/4 тарілки: обирайте рибу, м'ясо птиці, бобові та горіхи, яйця, сир, молочні та несолодкі кисломолочні продукти. Іноді споживайте невеликі порції червоного м'яса, але уникайте переробленого, як бекон і ковбасні вироби.
- ✓ Корисні рослинні олії в помірній кількості (до 70 г. на добу): вживайте соняшникову, оливкову, кукурудзяну, лляну олію. Обмежте вживання вершкового масла, тваринних жирів, уникайте трансжирів.

- ✓ Сіль і цукор: споживайте не більше 5 грам солі та до 50 грам цукру на добу для дорослих і до 25 грам цукру для дітей.
- ✓ Напої: насамперед пийте воду (денна норма споживання води = маса тіла*0,03(30 мл.)). Обирайте чай, нежирні молоко та кисломолочні напої, несолодкі компоти. Відмовтеся від солодких газованих напоїв, пийте не більше однієї склянки соку на день.

Дотримуйтесь основних принципів режиму харчування:

- ✓ Снідайте протягом години після пробудження.
- ✓ Не пропускайте основні прийоми їжі. Робіть 1-2 корисні перекуси: горіхи, насіння, овочі та фрукти.
- ✓ Інтервал між основними вживаннями їжі не більше 3-4 годин.
- ✓ Їжте повільно, не відволікайтеся під час їжі.
- ✓ Не плутайте емоції з голодом – не їжте, якщо не голодні.
- ✓ Вечеряйте не пізніше, ніж за 3 години до сну.
- ✓ Замініть інгредієнти страв на менш калорійні — майонез на йогурт, цукор на мед, цукерки на сухофрукти тощо.
- ✓ В приготуванні страв краще надавати перевагу запіканню, варінню, готуванню на пару.

Правильно харчуйтеся і будьте здорові!