**Правила потребления продуктов животного**

**и растительного происхождения**

В последние годы правительства различных стран столкнулись проблемами, связанными с изменением питания и образа жизни населения. Люди все чаще потребляют ультрапереработанные пищевые продукты и ведут малоподвижный образ жизни. Эти изменения сопровождаются стремительным ростом распространенности избыточного веса, ожирения и неинфекционных заболеваний, связанных с питанием. Причина кроется в динамичном процессе урбанизации, влиянии средств массовой информации и методов маркетинга на сознание людей, а также в технологических достижениях современного общества.

Практически во всем мире система производства продуктов питания ориентирована на продукты с высокой степенью переработки и повышенной вкусовой привлекательностью, для которых характерно высокое содержание натрия, сахара, насыщенных жиров, рафинированных углеводов. Кроме того, так называемая «уличная еда» и популярная система фастфудов, предлагающие продукты с высоким содержанием жиров, в значительной степени способствуют ухудшению качества питания среди населения.

**Недостаточное питание**

Недостаточным питанием можно назвать несбалансированное поступление питательных веществ, витаминов и минералов (макро- и микроэлементов) в организм человека, которое провоцирует развитие различных патологических состояний и заболеваний. Недостаток потребления этих веществ может быть вызван однообразием рациона питания (например, отсутствием или недостатком овощей и фруктов, мясных или молочных продуктов), а также употреблением продуктов, способствующих быстрому выведению их из организма или препятствующих их усвоению. Кроме того, значительная обработка продуктов (длительная или высокотемпературная тепловая обработка, консервирование и т. д.) или нарушение норм хранения снижают их биологическую ценность.

Избыток макро- и микроэлементов тоже отрицательно отражается на состоянии здоровья человека, прежде всего, это излишне поступающий в организм натрий при чрезмерном употреблении поваренной соли. Переизбыток натрия вызывает нарушение водного баланса и влечет повышение артериального давления, возникновение других негативных состояний.

Режим приема пищи и набор продуктов и блюд тоже влияют на риски развития заболеваний. Поэтому следует понимать состав употребляемой пищи и различные схемы питания, потому что все это влияет на качество питания, и в случае необходимости помогает выявить взаимосвязь между моделью питания и развитием какого-либо заболевания.

С недостаточным питанием связаны четыре формы состояний:

* истощение,
* задержка роста,
* пониженная масса тела,
* недостаток витаминов и минералов.

Недоедание, особенно у детей, приводит к высокой уязвимости в отношении инфекционных и неинфекционных заболеваний и росту детской смертности. Избыточное поступление в организм питательных веществ и калорий влечет нарушение энергетического баланса и развитие излишнего веса и ожирения.

**Здоровое питание**

Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) здоровое питание определяют как рацион, способствующий всем аспектам индивидуального здоровья и благополучия; имеющий низкое воздействие на окружающую среду; доступный, недорогой, безопасный и приемлемый с культурной точки зрения.

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) считает здоровым такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

**Принципы здорового питания**

Российские специалисты с учетом рекомендаций ВОЗ обобщают правила здорового питания в пять главных принципов:

1. Умеренность: исключает переедание, обеспечивая при этом потребности организма в калориях в соответствии с понесенными затратами энергии.
2. Сбалансированность: наилучшим образом удовлетворяет потребности организма в жизненно необходимых и незаменимых пищевых веществах. Сбалансированное питание создает оптимальные условия для процессов метаболизма в организме.
3. Четырехразовый прием пищи: предусматривает ежедневный прием пищи в небольших количествах в течение дня.
4. Разнообразность: позволяет организму выбирать необходимые ему для жизнедеятельности биологически активные вещества.
5. Высокая биологическая полноценность: подразумевает ежедневное, систематическое потребление свежих, по возможности сырых овощей и фруктов, а также зелени. Это особенно важно в современных условиях повышенного темпа жизни и нервно-эмоциональных перегрузок.

**Результаты здорового питания:**

* достижение баланса между потребляемой с пищей и энергией, расходуемой в результате физической активности, для поддержания оптимальной для здоровья массы тела;
* ограничение потребления калорий из общих жиров (не более 30 % от общего потребления энергии) со сдвигом от насыщенных к ненасыщенным жирным кислотам и в сторону ликвидации трансжиров;
* ограничение потребления свободных сахаров, а также натрия из всех источников;
* обеспечение (по показаниям) йодирования соли;
* увеличение потребления фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов и орехов.

**Как применять принципы здорового питания в повседневной жизни**

Несколько советов по внедрению принципов здорового питания в свою жизнь:

1. Фрукты и овощи. Каждый день съедайте как минимум пять порций фруктов и овощей (примерно 400 граммов). Это снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.
2. Жиры. Ограничьте употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30 %, лучше – до 10 % и менее от общего потребления энергии. Особенно надо снизить употребление трансжиров (до менее чем 1 % от общего потребления энергии) и заменить насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами – в частности, полиненасыщенными. Это не допустит нездоровый набор веса и снизит риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.
3. Соль, натрий и калий. Ешьте меньше 5 граммов соли в день, тем самым вы сможете снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и инсульта.
4. Сахар. Ограничьте потребление свободных сахаров до менее чем 10 % от общего поступления энергии. Это снизит риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно повлияет на липидный состав крови.

Конечно, точный состав разнообразного, сбалансированного и здорового питания зависит от индивидуальных особенностей человека (таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания. Однако основные перечисленные принципы здорового питания остаются неизменными.

**Следуйте им и будете здоровыми!**