



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области
в городе Асбест и Белоярском районе»**

ул. Ладыженского, 17, г. Асбест, тел (265) 2-48-18. факс: (265) 2-48-18

E-mail: mail_03@66.rosпотребнадзор.ru

ОКПО 01944619, ОГРН 1056603530510, ИНН 6670081969, КПП 668343001

От _____.08.2022г
№66-20-003/11-____-2022

В СМИ

О правильном питании работающего человека и профилактике эндокринных заболеваний, в т.ч. сахарного диабета

Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, непереносимое условие достижения активного долголетия.

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 правильного питания

Здоровое питание способствует укреплению иммунитета, сохранению хорошей физической формы, снижает риск развития неинфекционных заболеваний (диабет, болезни сердца, инсульт и рак).

Общие рекомендации



1) Следите за суточным потреблением калорий с учетом веса.

2) Ешьте не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля).

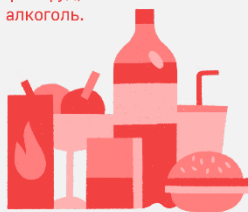
3) Следите за количеством употребляемых жиров: не более 30 % от суточной нормы калорий.

4) Употребляйте не более 50 г свободных сахаров* и не более 5 г соли в сутки.

5) Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу.

* Все сахара, добавляемые или присутствующие естественным образом в продуктах.

! По возможности, исключите:
сладкую газировку и энергетики;
жирное, соленое, жареное;
кондитерские изделия;
фастфуд;
алкоголь.



Рекомендации по индивидуальному составу здорового питания можно получить у врача-диетолога.

Принципы здорового питания:

1) потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом;

2) ежедневное употребление 400 гр (минимум) 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 гр арахиса, или 100-140 гр 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 гр 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) соль предпочтительно йодированная, менее 5 гр в день (чайная ложка без верха); 8) алкоголь не употреблять, либо значительно уменьшить его количество; безопасной для здоровья дозы алкоголя, по мнению ВОЗ, не существует.

Особое внимание отводится соблюдению водного баланса – не менее 1,5-2 литра в день, с учётом всех жидких продуктов (вода, чай, кофе, супы и т.д.), но за исключением сладких и газированных напитков.

Всего в день рекомендуется иметь 3 основных приема пищи и 1 перекус между завтраком и обедом (его ещё называют второй завтрак).

При наличии различных метаболических нарушений, включая ожирение и/или сахарный диабет, составлять рацион необходимо, с учетом лечения данных состояний, и следующих рекомендаций:

1. чтобы ваш новый стиль питания имел успех, советуем присоединить к такому образу жизни и всех членов семьи, друзей;
2. при составлении рациона старайтесь придерживаться разнообразия. Вы можете менять между собой дни и заменять блюда с учетом своих пищевых пристрастий, но самое главное правило – придерживаться рассчитанной суточной калорийности, БЖУ (соотношение жизненно необходимых нашему организму белков, жиров и углеводов) и общих рекомендаций по составлению рациона;
3. обязательно необходимо сокращать потребление простых углеводов; следует обязательно читать состав продуктов, которые приобретаете. Наличие сахара в составе продуктов необходимо исключить, иначе он будет отягощать эпизоды гипергликемии и течение СД 2 тип; нужно помнить, что мёд не является сахарозаменителем; в качестве сахарозаменителя можно использовать только стевиозид (стевия);
4. в начале трапезы сначала потребляйте белковые продукты и только потом переходите к гарниру;
5. при выборе животного белка рекомендуется использовать постное красное мясо с низким содержанием жировой прослойки, при этом нельзя забывать, что потребление красного мяса следует ограничить одним разом в неделю; птицу обязательно отделять от шкурки; животные белки обязательно предварительно мариновать в течение одного часа в уксусе или, лучше, в лимонном соке перед приготовлением;
6. потребляйте больше пищевых волокон. Рекомендуется добавить в рацион по 1–2 ст.л. (20–30 г) любых молотых отрубей в различные блюда (каши, йогурты, кефир, салаты, супы и т.д.);
7. ознакомьтесь с гликемическим индексом (ГИ) продуктов; рекомендуется, потреблять продукты с ГИ ниже 50 (например, листовая зелень и большинство зеленых овощей);
8. при выборе молочных продуктов отдавать предпочтение среднему проценту содержанию жира – молоко 1,5%, творог 2-5%, сметана 10%; а при выборе сыра отдавать предпочтение белым сортам, которые не содержат в своем составе тугоплавкие жиры (брынза, адыгейский, осетинский и т.д.); все жидкие молочные продукты (молоко, йогурт, кефир) рекомендовано использовать только не позднее обеденного времени, а на ужин отдавать предпочтение исключительно белым сортам сыра и творогу с низкой жирностью, к примеру-5%;
9. яйца потреблять желателно приготовленными всмятку. Яичный белок – самый легкоусвояемый из всего арсенала белковых продуктов;
10. орехи следует потреблять в сыром виде до 30 г (желательно грецкие, миндаль или кедровые);
11. необходимо разнообразить свой рацион с помощью растительных масел, предпочтение отдавать оливковому; практикуйте масло авокадо, льняное, тыквенное, фисташковое и т.д, но помните про меру – 1 ст.л. на человека в сутки;
12. не забывайте про адекватную ежедневную физическую активность, выбирайте ту, которая доставляет вам удовольствие и улучшает настроение!

Придерживаясь здоровых основ питания и соблюдая правильный рацион, можно предупредить развитие тяжелых хронических заболеваний!