

Основные принципы здорового питания



1. Энергетический баланс

- Общее потребление жиров не должно превышать 30% от общей энергии.
- Ограничьте потребление насыщенных жиров (<10%) и трансжиров (<1%).
- Употребляйте преимущественно ненасыщенные жиры (рыба, авокадо, орехи).

2. Углеводы

- Уменьшите потребление свободных сахаров до менее 10% общей энергии.
- Оптимально ограничение до 5%, что дополнительно полезно для здоровья.
- Избегайте сладких напитков и кондитерских изделий.

3. Белки

- Выбирайте нежирные сорта мяса, рыбу, птицу, яйца, бобовые.
- Включайте в рацион белок растительного происхождения (бобы, горох, нут).

4. Клетчатка

- Ешьте минимум 400 г фруктов и овощей ежедневно.
- Предпочитайте цельнозерновые крупы (непереработанные зерновые культуры).

5. Натрий и калий

- Ограничивайте потребление соли до 5 г/сут (~1 ч. л.).
- Используйте йодированную соль.
- Увеличьте потребление калия, содержащегося в свежих фруктах и овощах.

Рекомендации для конкретных категорий

Взрослые:

- Ежедневно включайте в рацион фрукты, овощи, бобовые, орехи и цельнозерновые продукты.
- Регулярно употребляйте рыбу и морепродукты.
- Исключите обработанное красное мясо и полуфабрикаты.
- Ограничьте употребление алкогольных напитков.

Дети грудного и раннего возраста:

- Используйте исключительно грудное вскармливание первые 6 мес жизни.
- Продолжайте кормление грудью до 2 лет и старше.
- После 6 мес вводите прикорм, обогащенный витаминами и минералами.
- Не добавляйте соль и сахар в детские блюда.

Практические советы

1. Всегда читайте этикетки продуктов и выбирайте натуральные ингредиенты.
2. Готовьте дома чаще, контролируя качество пищи.
3. Отдавайте предпочтение свежей пище, а не консервированным продуктам.
4. Контролируйте размер порции и избегайте переедания.

Как начать путь к здоровому питанию?

1. Ведите дневник питания для анализа привычек.
2. Постепенно уменьшайте количество вредных продуктов.
3. Планируйте меню заранее, готовьте полезные перекусы.
4. Следуйте рекомендованным нормам витаминов и минералов.

Помните, правильное питание защищает вас от хронических заболеваний и поддерживает здоровый образ жизни!

Литература

1. Healthy diet. World Health Organization (WHO). URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Швабская О.Б., Карамнова Н.С., Измайлова О.В. Здоровое питание: новые рационы для индивидуального использования. РФК. 2020; 6.