



Что вы знаете о здоровом питании?

Ориентируйтесь на диетологические рекомендации



По сравнению с 1975 годом показатели ожирения во всем мире возросли почти втрое, а вместе с этим увеличилась и распространенность сердечных заболеваний, рака и диабета. В целях информирования людей о принципах правильного питания страны разработали диетологические рекомендации, адаптированные к местной продовольственной ситуации и рассчитанные на соответствующие группы населения. ©ФАО/Алессандра Бенедетти

В разных концах земного шара рационы питания людей могут разительно отличаться в зависимости от наличия продовольствия, пищевых привычек населения и культуры. Тем не менее, если речь идет о еде, все мы отлично знаем, что полезно, а что нет, и это не зависит от того, где мы живем. Однако изменения, происходящие в обществе, существенно усложняют наш выбор. При том, что многие страны по-прежнему сталкиваются с проблемой недоедания, все больше и больше людей во всем мире употребляют в пищу высококалорийные продукты, содержащие много жира, сахара и соли.

Из-за урбанизации, сидячей работы и появления новых средств передвижения снижается уровень физической активности людей, что создает угрозу ожирения, избыточного веса и связанных с этим заболеваний для целых групп населения.

По сравнению с 1975 годом показатели ожирения во всем мире возросли почти втрое, а вместе с этим увеличилась и распространенность проблем со здоровьем, включая диабет, болезни сердца и некоторые виды рака. И эта тенденция наблюдается не только в странах с высоким уровнем дохода: в странах с низкими и средними доходами численность людей с избыточным весом и ожирением растет еще быстрее. При этом в странах с низким и средним уровнями дохода нередко наблюдаются также высокие показатели отставания в росте, истощения и дефицита микроэлементов.

В условиях роста показателей ожирения актуальность диетологических рекомендаций возрастает еще больше.

Составленные на основе новейших данных, эти рекомендации призваны помочь населению лучше питаться и укрепить свое здоровье.

На сайте ФАО размещена наиболее полная [подборка рекомендаций по питанию](#) по всем странам мира. Свои диетологические рекомендации, адаптированные к местной продовольственной ситуации и рассчитанные на соответствующие группы населения, разработали свыше 100 стран.

В том, что касается структуры и формата, рекомендации по питанию могут достаточно сильно отличаться (от буклетов, плакатов и видеороликов до известной пищевой пирамиды, южнокорейского Roly Poly, ананаса с Фиджи и кастрюльки из Гайаны), но по содержанию имеют много общего.



В большинстве стран рекомендуют съесть как минимум 3-5 порций фруктов и овощей в день. Для сладкоежек фрукты – хорошая альтернатива сладостям. Слева: ©ФАО/Алессандра Бенедетти; Справа: ©Fundación Comunidad/Alberto Pascual

Семь полезных пищевых привычек

1. Ешьте больше овощей и фруктов. В некоторых странах рекомендации относительно количества порций фруктов и овощей, которые мы должны потреблять ежедневно, очень конкретны: например, в Греции считается, что их должно быть шесть, в Коста-Рике и Исландии – пять. Канада указывает даже цвета овощей: один темно-зеленый и один оранжевый овощ в день. Размеры порций варьируются в зависимости от страны, но совет есть побольше свежих овощей и фруктов ежедневно содержится во всех рекомендациях.

2. Следите за количеством потребляемых жиров. Этот тезис формулируется по-разному, но в большинстве рекомендаций указано, что следует уменьшить количество твердых насыщенных жиров и заменять животные жиры растительными маслами. В Греции рекомендуют оливковое масло, во Вьетнаме – кунжутное или арахисовое; такие различия свидетельствуют о важности наличия соответствующих продуктов и о культурных предпочтениях населения каждой страны.

3. Сократите потребление продуктов и напитков с высоким содержанием сахара. По общему мнению, переработанный сахар вреден для здоровья. Во всех странах рекомендуется поддерживать рацион с низким содержанием сахара, а любителям сладкого вместо переработанных сладостей и сахаросодержащих напитков советуют отдавать предпочтение фруктам.

4. Сократите потребление натрия (соли). В Нигерии советуют поменьше использовать бульонные кубики, на Мальте – ограничить потребление готовых блюд с высоким содержанием натрия. С другой стороны, Колумбия предлагает есть поменьше переработанных мясных продуктов, консервов и расфасованных продуктов, которые обычно содержат много соли. Так или иначе, диетологи всех стран едины во мнении, что уменьшение количества соли в рационе полезно для здоровья.

5. Пейте воду! В рекомендациях всех стран говорится о том, что вода – лучшее средство утолить жажду. Разумеется, сначала нужно обязательно убедиться в том, что она безопасна для питья.

6. Если вы употребляете алкоголь, соблюдайте меру. Если вы действительно решили выпить (неважно что: пиво, вино или крепкие напитки), делайте это в меру. Это общее мнение.

7. Сделайте физическую активность неперенным элементом своего режима дня. Тем, у кого работа сидячая, и людям, ведущим малоподвижный образ жизни, повсеместно рекомендуется ежедневно как минимум 30 минут в день заниматься физическими упражнениями. При этом в диетологических рекомендациях Бенина указано, что для лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, дополнительная физическая нагрузка не так важна.



Пищевые привычки закладываются с детства. Предоставляя консультации по вопросам питания, диетологические рекомендации дают семьям возможность самостоятельно следить за своим питанием и здоровьем. ©ФАО/Миа Кусак

В рекомендациях разных стран есть много других хороших советов по здоровому питанию: еда должна приносить удовольствие (Румыния), ешьте вместе с семьей (Венесуэла), поддерживайте традиционный рацион питания (Бенин), защищайте окружающую среду (Катар), делитесь едой (Коста-Рика), не переваривайте еду (Германия). Бразилия предлагает альтернативный способ классификации продуктов по степени их переработки и рекомендует избегать пищевых продуктов, прошедших глубокую технологическую обработку. В некоторых рекомендациях по питанию указано также, что необходимо защищать природные ресурсы и биоразнообразие планеты, обеспечивая продовольственную безопасность и питание для всех жителей Земли.

ФАО оказывает странам помощь в разработке, реализации и пересмотре национальных диетологических рекомендаций. Будучи основой политики и образовательных программ в области питания, диетологические рекомендации помогают людям формировать навыки правильного питания и здорового образа жизни. Ознакомьтесь с [руководящими принципами правильного питания](#), действующими в вашей стране!

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ:

- [Руководящие принципы правильного питания на основе имеющихся продуктов](#)

- [ФАО. Питание](#)
- [Тарелки, пирамиды, планета. Что изменилось в национальных рекомендациях по здоровому питанию: оценка ситуации](#)
- [Питаться правильно, чтобы быть здоровым: уроки питания и здоровый рацион](#)

КОНТАКТ:

ЛЕА ПЛАНТЕК

Специалист по связям с общественностью

Региональное отделение ФАО для Европы и Центральной Азии

Будапешт, Венгрия

lea.plantek@fao.org

Тел.: +36 1 8141 035

**FAO Regional Office for Europe and Central Asia | 34 Benczur
utca, Budapest, Hungary |**

[\(+36\) 1 461 2000](tel:+3614612000) | www.fao.org/europe