

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения по здоровому питанию

Основные факты

- Здоровое питание помогает избежать проблему неполноценного питания во всех его формах, а также предотвратить неинфекционные заболевания (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, нарушение мозгового кровообращения и рак.
- Нездоровое питание и недостаточная физическая активность - основные факторы риска для здоровья во всем мире.
- Практика здорового питания начинается на ранних стадиях жизни - грудное вскармливание способствует здоровому росту, улучшает когнитивное развитие и может обеспечить пользу для здоровья в длительной перспективе - например, снизить риск появления лишнего веса и ожирения и развития НИЗ позднее в жизни.
- Поступающая в организм энергия (в калориях) должна быть уравновешена с расходуемой энергией. Данные указывают на то, что суммарное потребление жиров не должно обеспечивать более 30% от всей поступающей энергии во избежание нездорового набора веса и должно сопровождаться переходом с насыщенных жиров на ненасыщенные и устранением из рациона промышленных трансжиров.
- Одним из проявлений здорового питания является ограничение поступления в организм свободных сахаров до менее чем 10% от суммарной поступающей энергии. Для получения дополнительного оздоровительного эффекта рекомендуется снизить этот показатель до менее чем 5% от суммарной энергии.
- Ограничение употребления соли менее чем 5 г в день способствует предотвращению гипертензии и снижает риск болезни сердца и инсульта у взрослых.

Для взрослых

Здоровый рацион включает:

- Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевицу, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанную кукурузу, просо, овес, пшеницу, нешлифованный рис).
- По меньшей мере, 400 г (5 порций) фруктов и овощей в день. Картофель, батат и другие крахмалистые корнеплоды не относятся ни к фруктам, ни к овощам.
- Менее 10% суммарной энергии за счет свободных сахаров, что эквивалентно 50 г (или примерно 12 чайным ложкам без верха) для человека со здоровой массой тела, потребляющего примерно 2000 калорий в день, но в идеале менее 5% суммарной энергии для получения дополнительного положительного эффекта для здоровья. Большинство свободных сахаров добавляются в пищевые продукты производителем, потребителем и могут также содержаться в виде естественного сахара в меде, сиропах, фруктовых соках и фруктовых концентратах.
- Менее 30% суммарной энергии за счет жиров. Ненасыщенные жиры (например, содержащиеся в рыбе, авокадо, орехах, подсолнечном масле, оливковом масле) предпочтительнее насыщенных жиров (например, содержащихся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре, свином сале). Промышленные трансжиры (содержащиеся в переработанных пищевых продуктах, еде быстрого приготовления, закусочных пищевых продуктах, жареной еде, замороженных пиццах, пирогах, печенье, маргаринах и бутербродных смесях) не входят в состав здорового рациона.
- Менее 5 г соли (что эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день и использование йодированной соли.

Дети грудного и раннего возраста

В первые два года жизни ребенка оптимальное питание способствует здоровому росту и улучшает когнитивное развитие. Оно также снижает риск появления лишнего веса и ожирения и развития НИЗ позднее в жизни.

Рекомендации относительно здорового рациона для детей грудного и раннего возраста аналогичны рекомендациям для взрослых, однако указанные элементы также важны.

- Дети грудного возраста должны находиться исключительно на грудном вскармливании в первые 6 месяцев жизни.
- Дети грудного возраста должны постоянно получать грудное вскармливание до 2 лет и старше.
- Начиная с 6-месячного возраста грудное молоко следует дополнять различным подходящим безопасным и богатым питательными веществами дополнительным питанием. Соль и сахар не следует добавлять в дополнительные пищевые продукты.

Практические советы по здоровому рациону

Фрукты и овощи

Употребление в пищу по крайней мере 5 порций или 400 граммов фруктов и овощей в день сокращает риск НИЗ и способствует обеспечению надлежащего поступления в организм клетчатки.

Для улучшения потребления фруктов и овощей вы можете:

- всегда включать в свои блюда овощи;
- употреблять в пищу фрукты и сырые овощи, чтобы перекусить;
- употреблять в пищу свежие овощи по сезону;
- разнообразить фрукты и овощи.

Жиры

Сокращение суммарного потребления жиров до менее чем 30% от суммарной энергии способствует предотвращению нездорового набора веса среди взрослых.

Кроме того, риск развития НИЗ снижается в результате сокращения насыщенных жиров до менее 10% от суммарной энергии, а трансжиров до менее 1% от суммарной энергии и их замены ненасыщенными жирами, которые содержатся в растительном масле.

Поступление жиров можно сократить:

- изменив способ приготовления пищи - удаляйте жирную часть мяса; используйте растительное масло (неживотного происхождения), а также вместо жарения используйте кипячение, приготовление на пару или запекание;
- избегайте обработанные пищевые продукты, содержащие трансжиры;
- ограничивайте потребление пищевых продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (например, сыра, мороженого, жирного мяса).

Соль, натрий и калий

Большинство людей употребляют слишком много натрия в виде соли (соответствует в среднем 9-12 г соли в день) и недостаточно калия. Высокое потребление соли и недостаточное поступление в организм калия (менее 3,5 г) способствуют высокому кровяному давлению, которое в свою очередь повышает риск болезни сердца и инсульта.

1,7 миллиона случаев смерти можно было бы ежегодно предотвратить в случае сокращения потребления соли до рекомендуемого уровня менее 5 г в день.

Люди часто не представляют, сколько соли в день они потребляют. Во многих странах большая часть соли поступает в обработанных пищевых продуктах (например, в готовых блюдах, переработанных мясных продуктах, например, беконе, ветчине и салями, сыре и соленых закусочных продуктах) или в пищевых продуктах, потребляемых в больших количествах

(например, хлебе). Соль также добавляют в пищу при ее приготовлении (например, в бульон, бульонные кубики) или на столе (например, в виде столовой соли, соевого соуса и рыбного соуса).

Потребление соли можно сократить:

- не добавляя соль, соевый соус или рыбный соус во время приготовления пищи;
- не выставляя соль на стол;
- ограничивая потребление соленых закусочных продуктов;
- выбирая продукты с более низким содержанием натрия.

Некоторые производители пищевых продуктов вносят изменения в рецептуру, чтобы сократить содержание соли в своих продуктах, и рекомендуется читать этикетки на пищевых продуктах, чтобы проверить, сколько в них содержится натрия.

Потребление калия, который может смягчить негативные последствия повышенного потребления натрия для кровяного давления, может возрасти в результате употребления в пищу фруктов и овощей.

Сахар

Фактические данные указывают на то, что поступление свободных сахаров в организм взрослых и детей не должно превышать 10% от суммарной энергии и что сокращение до менее чем 5% от суммарной энергии обеспечивает дополнительный положительный эффект для здоровья. Свободными сахарами являются все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также все сахара, которые естественно содержатся в меде, сиропе, фруктовых соках и концентрированных фруктовых соках.

Потребление свободных сахаров повышает риск кариеса зубов (разрушения зубов). Избыточные калории от пищевых продуктов и напитков, богатых свободными сахарами, также способствуют нездоровому набору веса, что может привести к избыточному весу и ожирению.

Поступление в организм сахара можно сократить:

- ограничив потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахара (т.е. подслащенных напитков, сладких закусочных продуктов и конфет); употребляя в пищу фрукты и сырые овощи, чтобы перекусить, вместо сладких закусочных продуктов.

Как способствовать здоровому питанию

Рацион питания меняется со временем под влиянием многочисленных факторов и сложного взаимодействия. Доход, цены на продукты питания (которые оказывают воздействие на наличие и ценовую доступность здоровых продуктов), индивидуальные предпочтения и религиозные убеждения, культурные традиции, а также географические, экологические, социальные и экономические факторы - все это находится в сложном взаимодействии и формирует индивидуальные модели питания. Поэтому для создания благоприятных условий для здорового питания, включая продовольственные системы, способствующие разнообразному, сбалансированному и здоровому питанию, требуется участие многочисленных секторов и заинтересованных сторон, включая правительства, общественность и частный сектор.

Правительствам принадлежит центральная роль в создании благоприятных условий для здорового питания, которые позволяют населению принять и соблюдать подходы к здоровому питанию.

Эффективные меры формирования политики для создания условий, благоприятных для здорового питания, включают:

- Обеспечение согласованности национальной политики и инвестиционных планов, включая политику в области торговли, пищевой промышленности и сельского хозяйства, для содействия здоровому питанию и защиты здоровья населения:
 - усиление стимулов для производителей и розничной торговли к тому, чтобы выращивать, использовать и продавать фрукты и овощи;

- уменьшить воздействие факторов, побуждающих пищевую промышленность продолжать или расширять производство переработанных пищевых продуктов, содержащих насыщенные жиры и свободные сахара;
- способствовать изменению состава продуктов питания в целях снижения содержания соли, жиров (то есть насыщенных жиров и трансжиров) и свободных сахаров;
- выполнять рекомендации ВОЗ в отношении маркетинга пищевых продуктов и безалкогольных напитков для детей;
- устанавливать стандарты, способствующие практике здорового питания путем обеспечения доступа к здоровым, безопасным и приемлемым по ценам продуктам в дошкольных учреждениях, школах, других государственных учреждениях и на рабочих местах;
- использовать регулятивные и добровольные инструменты, такие как маркетинг, политика в области маркировки продуктов питания, экономические стимулы или сдерживающие меры (например, налогообложение, субсидии) для содействия здоровому питанию;
- побуждать транснациональные, национальные или местные предприятия общественного питания к улучшению питательных качеств их пищевых продуктов, обеспечению наличия и ценовой доступности здоровых продуктов и пересмотру размеров порций и цен.
- Стимулирование спроса потребителей на здоровые пищевые продукты и блюда:
 - повышать осведомленность потребителей в отношении здорового питания;
 - разрабатывать меры политики и программы для школ, которые побуждают детей выбирать и поддерживать здоровое питание;
 - просвещать детей, подростков и взрослых по вопросам питания и практики здорового питания;
 - стимулировать развитие кулинарных навыков, в том числе в школах;
 - поддерживать информирование в пунктах продажи, в том числе посредством маркировки, предоставляющей точную, стандартизированную и понятную информацию о содержании питательных веществ в пищевых продуктах, в соответствии с руководящими принципами Комиссии по Кодексу Алиментариус; и
 - проводить консультирование по вопросам питания и рациона в рамках первичного медико-санитарного обслуживания.
- Продвижение надлежащей практики питания детей грудного и раннего возраста:
 - осуществлять Международный свод правил сбыта заменителей грудного молока и последующие соответствующие резолюции Всемирной ассамблеи здравоохранения;
 - проводить политику и применять практические методики, направленные на защиту работающих матерей;
 - укреплять, защищать и поддерживать грудное вскармливание в медицинских учреждениях и местных сообществах, в том числе в рамках Инициативы по созданию в больницах благоприятных условий для грудного вскармливания. Вышеизложенное является одной из причин развития алиментарно-зависимых заболеваний, в т.ч. болезней, связанных с микронутриентной недостаточностью.