

## Как начать питаться правильно: полезные советы

**Как интегрировать принципы здорового питания в свою жизнь с помощью изменений в привычном рационе.**

Начните изменять свое питание постепенно, чтобы сделать его здоровым. Питаться разнообразно, сбалансированно, с пользой для здоровья по силам каждому.

### **Фрукты и овощи**

Специалисты по питанию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют каждый день съедать по меньшей мере пять порций фруктов и овощей (примерно 400 г). Именно такое количество свежих овощей и фруктов снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.

**Вам кажется, что 400 г – это слишком много? Вы раньше ели овощи и фрукты очень редко?**

### **Исправляем ситуацию:**

- включайте овощи в каждый прием пищи;
- для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи и фрукты;
- отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам;
- употребляйте в пищу максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи.

### **Жиры**

Эксперты рекомендуют ограничивать употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30%, лучше – до 10% и менее от общего потребления энергии.

Кроме того, особо оговаривается необходимость снижения употребления трансжиров до менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров и трансжиров ненасыщенными жирами – в частности, полиненасыщенными.

Это поможет не допустить нездоровый набор веса и снизит риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

**Эти термины вам не знакомы? Вы считаете, что нежирное не может быть вкусным?**

### **Исправляем ситуацию:**

- готовьте на пару или варите вместо жарки и приготовления во фритюре;
- заменяйте сливочное масло и сало растительными маслами, богатыми полиненасыщенными жирами, такими как подсолнечное, оливковое, кукурузное;
- покупайте молочные продукты с пониженным (1,5-2,5%) содержанием жира;
- покупайте постное мясо и обязательно обрезайте весь видимый жир перед тем, как начать готовить;
- ограничьте потребление жареной пищи.
- откажитесь от употребления готовых продуктов и полуфабрикатов. Они могут содержать много промышленно произведенных трансжиров.

### **Соль, натрий, калий**

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 г соли в день. Это небольшое изменение в питании может предотвратить 1,7 млн смертей каждый год. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии и инсульта.

**Считаете, что без соли еда станет безвкусной?**

### **Исправляем ситуацию:**

- добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус) при приготовлении пищи;
- используйте соль с пониженным содержанием натрия;
- ограничьте потребление соленых закусок, выбирайте снеки с более низким содержанием натрия.

Если вам тяжело сразу снизить потребление соли до рекомендованного уровня, ешьте больше овощей и фруктов (абрикосы, курага, болгарский перец, печеный картофель). Калий, содержащийся в них, во многом смягчает негативное действие натрия.

### **Сахара**

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничить потребление свободных сахаров до менее чем 10% от общего поступления энергии. Особо оговаривается, что 5% и ниже от общего потребления энергии обеспечивают дополнительные преимущества для здоровья.

Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров снижает риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.

**Вы считаете, что и так едите немного сладкого? Отказаться от сладостей очень сложно?**

### **Исправляем ситуацию:**

- не покупайте готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров;
- обратите особое внимание на готовые сладкие напитки – они основной источник добавленного сахара. Ограничьте или откажитесь совсем от газированных или негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных соков и напитков, жидких и порошковых концентратов, ароматизированной воды,

энергетических и спортивных напитков, готового к употреблению чая и кофе, ароматизированных молочных напитков;

- употребляйте в пищу свежие фрукты, сухофрукты, орехи, мед и сырые овощи в качестве закусок вместо сладких закусок.

**И помните, что здоровое питание – не краткосрочные ограничения в рационе, а часть здорового образа жизни.**

Начальник Новомосковского  
территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Тульской области

Н.С. Михалюк