

## Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 30.12.2020 № 1889 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2021 года каждый месяц посвящен определенной проблеме. **Июль – месяц здорового питания, он проходит под слоганом «Питайтесь грамотно!».**

Цель данного месяца – повышение информированности населения о правильном рационе и профилактике многих заболеваний с помощью рационального питания и соблюдения норм здорового образа жизни.

### Что такое здоровое питание?

Питание является обязательным условием существования человека, основой физиологических процессов, протекающих в его организме, здоровья, долголетия и работоспособности. Пища для человека служит единственным источником энергии, белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов.

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции. Он отвечает принципам безопасности и характеризуется оптимальными показателями качества, создающими условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Важным принципом построения рациона здорового питания является его персонализация, которая имеет гендерные и возрастные особенности, зависит от генетических факторов, состояния пищевого статуса и физического развития.

Здоровое питание для детей грудного возраста — это исключительно грудное вскармливание в первые шесть месяцев жизни с постепенным введением питательных и безопасных пищевых продуктов в дополнение к материнскому молоку с шести месяцев до двух лет и более. Детям раннего возраста здоровое и сбалансированное питание крайне необходимо для роста и развития организма. В случае пожилых людей такое питание позволяет поддерживать более активный и здоровый образ жизни.

Когда речь идет о здоровом, оптимальном питании, следует помнить о двух основных законах.

### Закон первый

*Для обеспечения энергетического равновесия потребление энергии с пищей должно соответствовать энергетическим тратам.*

Важнейшая роль пищи заключается в обеспечении организма энергией. Все физиологические процессы и реакции в живом организме осуществляются путем расходования энергии. Все затраты энергии в организме восполняются потреблением энергии, заключенной в основных пищевых веществах. Энергия пищи количественно выражается в энергетической ценности или калорийности.

Три класса основных пищевых веществ: белки, жиры и углеводы пищи – являются источниками энергии. При их окислении в организме высвобождается

энергия, единица измерения которой — килокалория (ккал). Подсчитано, что при окислении 1 г белков и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров — 9 ккал. В сбалансированном (здоровом) рационе белки должны составлять 10–15 % по калорийности, жиры — не более 30 %, углеводы — 50–55 %.

Любое несоответствие количества потребляемой энергии отражается на массе тела человека. Если в течение какого-то времени масса тела не изменяется, можно говорить о том, что между потреблением энергии с пищей и расходом ее организмом установлен баланс. Избыток потребления энергии приводит к отложению жира и увеличению массы тела. Недостаток потребления энергии сопровождается снижением массы тела.

Таким образом, человек легко может оценить адекватность потребления энергии с пищей. При этом необходимо знать, какая масса тела считается нормальной. Для оценки массы тела у взрослых чаще всего используется показатель индекса массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле: индекс массы тела (ИМТ) = вес тела (кг) / рост<sup>2</sup> (м<sup>2</sup>). Если величина ИМТ у взрослого составляет 18,5–25, вес считается нормальным. Величина ИМТ меньше 18,5 свидетельствует о недостатке массы. При величине ИМТ 25–30 констатируется избыточный вес, при величине больше 30 — ожирение. Избыточная масса тела и ожирение повышают риск развития атеросклероза сосудов сердца и мозга, инсулиннезависимого диабета, гипертонии, болезни желчевыводящих путей, остеопороза, некоторых форм рака.

Добиться снижения массы тела можно, уменьшив потребление энергии с пищей либо увеличив физическую нагрузку, а лучше и эффективнее всего — одновременно осуществлять и то и другое.

## Закон второй

*Химический состав рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых веществах.*

Пищевые вещества — это химические вещества, составные части пищевых продуктов, которые организм использует для построения и обновления своих органов и тканей, а также для получения из них энергии для выполнения работы. Различают две группы пищевых веществ. Одна группа называется основными пищевыми веществами, или макронутриентами (от греческого «макрос» — большой). Пищевые вещества другой группы, в которую входят витамины и минеральные вещества, называются микронутриентами (от греческого «микрос» — малый).

Макронутриенты, или основные пищевые вещества: белки, жиры и углеводы — нужны человеку в количествах, измеряемых несколькими десятками граммов. Основными пищевыми веществами они называются потому, что дают при окислении энергию для выполнения всех функций организма.

Микронутриенты — витамины и минеральные вещества — нужны человеку и находятся в пище в очень малых количествах: в миллиграммах или микрограммах. Они не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении энергии пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста и развития организма.

Помимо этого пищевые вещества подразделяются на незаменимые и

заменяемые.

Незаменимые пищевые вещества – это 10 аминокислот, входящих в состав белков, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества, которые не образуются в организме, но необходимы для нормального обмена веществ.

Заменяемые пищевые вещества должны поступать с пищей в определенных количествах, так как они служат источниками энергии. Кроме того, они могут образовываться в организме человека из незаменимых.

Все пищевые вещества составляют 6 главных групп: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества и вода. Кроме того, пища содержит большое количество других биологически активных веществ, имеющих значение для сохранения здоровья и профилактики многих хронических заболеваний.

Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах индивидуальны, закреплены генетически и зависят от пола, возраста, физической активности и ряда факторов окружающей среды.

Однако существуют научные рекомендации по основным принципам питания. В нашей стране приняты «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», представляющие собой групповую количественную характеристику потребности для каждого пищевого вещества, которая выше индивидуальных величин потребности.

Во время пандемии COVID-19 очень важно питаться здоровой пищей. Рацион может влиять на способность организма противостоять инфекции, бороться с ней и восстанавливаться в случае перенесенной болезни.

Сама по себе пища и пищевые добавки не могут защитить от COVID-19 или излечить это заболевание, тем не менее здоровое питание необходимо для поддержания функций иммунной системы.

### Правила здорового питания

Соблюдение этих правил обеспечит здоровье и будет способствовать профилактике алиментарнозависимых заболеваний.

1. Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты как животного, так и растительного происхождения.

2. Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия из цельнозерновой муки, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия из муки твердых сортов пшеницы, бобовые.

3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день).

4. Контролируйте потребление жиров – не более 30 % суточной энергии – заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами.

5. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей и нежирным мясом.

6. Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты с низким содержанием жира, сахара и соли.

7. Ограничьте употребление сахара, сладких напитков и десертов.

8. Для здоровья важно, чтобы в организм поступало достаточное количество жидкости. Пейте достаточное количество жидкости (1,5–2 литра чистой воды).

9. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных или консервированных продуктах.

10. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 18,5 до 25) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных, физических нагрузок и правильного питания.

11. Избегайте опасного и вредного употребления алкоголя. Алкоголь не является элементом здорового питания. Употребление алкоголя не защищает от COVID 19 и может быть опасным.

12. Соблюдайте правильный режим питания.

Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

### Как обеспечить безопасность пищевых продуктов во время пандемии COVID- 19?

В настоящее время не имеется сведений о заражении инфекцией COVID-19 при контакте с продуктами питания или пищевой упаковкой. Как полагают, COVID-19 обычно передается от человека к человеку. Тем не менее существуют инфекции с пищевым путем передачи, поэтому при работе с продуктами питания не следует забывать о правилах гигиены.

*Придерживайтесь пяти ключевых принципов, рекомендуемых ВОЗ для повышения безопасности пищевых продуктов:*

1. соблюдайте чистоту;
2. отделяйте сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке;
3. подвергайте продукты тщательной тепловой обработке;
4. храните продукты при безопасной температуре;
5. используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты.

И. о. главного врача

З. Б. Дзейтов