Популяризация здорового питания

Широко известно, что приверженность здоровому питанию помогает избежать целого ряда заболеваний.

Согласно Федерального закона от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» здоровое питание — питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных настоящим Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема и включают:

— обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;

— соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;

— соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества);

— наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;

— обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;

— применение технологической обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;

— обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов;

— исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов, материалов и изделий.

При планировании своего рациона важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков и продуктов), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 раза в неделю, орехи, 400 грамм овощей и фруктов ежедневно).

Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12-13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день. Избыточное потребление соли оказывает отрицательное воздействие на организм:

— повышение артериального давления и увеличение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт, инсульт;

— задержка жидкости в организме, что проявляется отеками;

— повышение риска заболевания раком желудка.

Почти 80% соли поступает в организм с переработанными продуктами. Например, 100 грамм сырокопченой колбасы содержит суточную норму соли.

Правильный выбор продуктов, приготовление полезных блюд помогает укрепить здоровье и сохранить бодрость на долгие годы.