



# ТОП-7 советов для долгой жизни

## Санитарные врачи делятся советами по здоровому питанию

Кушать разнообразно, сбалансированно и с пользой для здоровья – по силам каждому. Здоровое питание – не краткосрочные ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни. Это – то, что обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни – важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, непременное условие достижения активного долголетия.

Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели в настоящее время к опасным для здоровья изменениям в моделях питания



людей во всем мире.

Сегодня люди потребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, и в то же время, очень мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Точный состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания.

### Пейте воду

Она участвует во всех обменных процессах, помогает усваиваться питательным веществам и выводить «отходы» – шлаки и токсины. Норма воды рассчитывается по формуле: вес \* 0,03 как минимум и 0,45 как максимум. Таким образом, рекомендации колеблются от 1,5 до 3-4 литров в сутки. Если вы занимаетесь спортом, трудитесь на нервной работе, много разговариваете в течение дня – к этому количеству можно смело прибавлять еще от 0,5 до 1 литра.

### Придерживайтесь сбалансированности

Суть этого важнейшего принципа правильного питания – в том, что в еде должно содержаться достаточное количество всех нужных организму питательных веществ: макронутриентов (бел-



ков, жиров, углеводов) и микро-нутриентов (витаминов и минералов).

### Соблюдайте энергетический баланс

Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом. Чтобы «разогнать» обмен веществ, ешьте понемногу, но часто, каждый день в одно и то же время. Завтрак – в течение первого часа после пробуждения, ужин – не

позднее, чем за 2-3 часа до сна. Между первым и последним приемом пищи должны присутствовать полноценный обед и полезные перекусы, тоже через равные промежутки времени (каждые 2,5-3 часа).

### Исключите вредные продукты

Это – сладкое и мучное. 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 обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья. Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров снижает риск развития карисса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.

### Опасайтесь трансжиров

Это – продукты с большим количеством вредных добавок (красителей, заменителей и усилителей вкуса, консервантов).

### Не «перебарщивайте» с солью

Она задерживает воду в организме, что приводит к отекам, нарушает обмен веществ, негативно сказывается на сердечно-сосудистой системе. Правда, полностью исключать из рациона её тоже не стоит – соль обеспечивает организм важными минералами (кальцием, магнием, калием). Поэтому важно соблюдать золотую середину – есть ровно столько, сколько нужно организму. Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 граммов соли в день. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и инсульта.

### Кушайте больше зелени, овощей и фруктов

Зелень – самый важный продукт в рационе каждого человека. Свежая – обладает огромной питательной ценностью. Кроме полезного набора витаминов и минералов, она содержит все необходимые аминокислоты в легкодоступном виде, так что организму не нужно затрачивать энергию, как при усвоении их из мяса.

*Роспотребнадзор России*

