

16 августа

день здорового питания



Пусть пища будет твоим лекарством...

Здоровье – это дар природы и, одновременно, неустанный труд человека над собой. Оно является выражением совершенства человеческого организма, его гармоничного взаимодействия и равновесия с окружающей средой.

Сегодня уже ни для кого не секрет, что основным слагаемым состояния здоровья каждого из нас (52-55% от всех влияющих на него факторов) является образ жизни и, в первую очередь, стиль питания. И это не случайно: известное выражение «человек – то, что он ест» имеет под собой реальную основу. Все ткани и органы тела человека образуются в конечном итоге из «строительных материалов», поступающих с пищей. Из этого следует, что как здоровье зависит от поступления в организм «правильных», необходимых ему продуктов, так и болезни возникают тогда, когда организм «недополучил» что-либо жизненно важное для него, либо, наоборот, «получил в избытке» то, что ему совершенно не нужно.

В настоящее время хронические неинфекционные заболевания (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, хронические неспецифические заболевания легких, сахарный диабет, онкологические заболевания) являются причиной смерти 2/3 населения Республики Беларусь. Возникновению их способствует стиль питания, который, к сожалению, типичен для стола среднестатистического белоруса и характеризуется, с одной стороны, чрезмерным потреблением чрезмерно калорийной пищи, содержащей большое количество насыщенных жиров, холестерина, рафинированного сахара, соли и алкоголя, а с другой стороны - недостаточным содержанием в рационе полиненасыщенных жиров, сложных углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

Чем же так чреват этот рацион? Избыток насыщенных жиров является основной причиной повышения уровня холестерина в крови, что приводит к атеросклеротическим изменениям стенок кровеносных сосудов, ухудшению кровоснабжения тканей и органов, развитию ишемической болезни сердца (ИБС), заболеваний периферических артерий, риску возникновения сосудистых катастроф – инфаркта

миокарда и мозгового инсульта. Употребление больших количеств легкоусваиваемых углеводов провоцирует развитие сахарного диабета в пожилом возрасте.

Увеличение в питании доли жиров и легкоусваиваемых углеводов в сочетании с малоподвижным образом жизни приводит к ожирению, которое, в свою очередь, способствует возникновению инсулин-независимого сахарного диабета (его распространенность в 3 раза выше у полных людей по сравнению с людьми с нормальным весом), желчно-каменной болезни, рака желчного пузыря, молочной железы и матки; дегенеративно-дистрофических заболеваний опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, деформирующий остеоартроз и др.) и варикозного расширения вен. Кроме того, избыточная масса тела вызывает преждевременное старение организма в среднем на 5-6 лет, сокращает продолжительность жизни на 4-11 лет, повышает риск возникновения артериальной гипертензии в 2-2,5 раза, ИБС - в 1,7-2 раза.

Низкое содержание в рационе витаминов проявляется развитием гипо- и авитаминозов, а недостаток минеральных веществ и микроэлементов приводит к развитию таких патологических состояний, как остеопороз и эндемический зоб. Возникновение некоторых видов рака в настоящее время связывается с употреблением большого количества красного мяса (баранины, свинины, говядины). Чрезмерное потребление соли повышает риск злокачественных новообразований желудка; а недостаточное количество пищевых волокон - риск возникновения рака толстого кишечника. В то же время, витамины А, Е, С и некоторые минералы (селен) обладают онкопротективными свойствами.

Важной предпосылкой для изменения вредных для здоровья привычек питания является информированность населения о связанном с ними риске для здоровья. Человек должен осознать необходимость придерживаться правильного питания, иметь представление о его основах, научиться анализировать свой пищевой режим и вносить в него коррективы, приближая его к оптимальному.

Полноценное во всех отношениях питание способствует укреплению и улучшению здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждению и лечению различных заболеваний, замедлению процессов старения и активному долголетию. Рациональное питание должно быть сбалансированным. Под этим подразумевается оптимальное (по количеству и качеству) употребление разнообразных компонентов пищи в соответствии с потребностями организма, включая необходимые, не синтезируемые в организме, вещества.

Современная политика питания, разработанная Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) для стран Европейского региона,

предусматривает следующие основные направления улучшения качества питания населения:

- снижение потребления жиров до 15 - 30 % всей калорийности потребляемой пищи за счет перехода от насыщенных к полиненасыщенным жирам (растительным маслам);
- потребление белка в пределах 12% от всей калорийности суточного рациона (0,85 г белка на 1 кг веса);
- увеличение содержания в рационе сложных углеводов (до уровня 50-70% от общей калорийности пищи) и клетчатки (27-40 г в день) за счет повышения уровня потребления овощей и фруктов до 400 г в день;
- уменьшение доли рафинированных и переработанных сахаров до 10% от общей калорийности потребляемой пищи;
- снижение потребления соли (не более 5 г в день) и алкоголя.

В то же время нельзя забывать, что питание – это не только удовлетворение потребностей организма в пищевых веществах, но и важный источник получения положительных эмоций, составная часть социального общения и общенациональной культуры. Именно поэтому в мире существует огромное разнообразие региональных традиций питания и созданы национальные кухни.

Выбор продуктов в любой национальной кухне зависит от их доступности и стоимости, этнических традиций, религиозных запретов и рекомендаций, состояния здоровья и индивидуальных предпочтений каждого конкретного человека. Так как ни один продукт не в состоянии обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами, основным принципом рационального питания следует считать разнообразие. Как же совместить такое разнообразие с высоким качеством и по доступной цене?

Не секрет, что отечественная продукция зачастую уступает зарубежной в отношении красочности и яркости оформления упаковки, меньше рекламируется в средствах массовой информации, что, в свою очередь, положительно сказывается на ее конечной стоимости. Таким образом, белорусские продукты получают наиболее качественными и безопасными в своем ценовом диапазоне по сравнению с известными и часто рекламируемыми зарубежными брендами, стоимость которых может на 50-70% состоять из средств, затраченных на рекламу. Кроме того, именно повышение качества продукции и повышение ее биологической ценности положено в основу работы отечественных предприятий пищевой промышленности. Это достигается за счет внедрения новых современных технологий и модернизации уже существующих, расширения ассортимента

вырабатываемых видов продукции, увеличения числа крупных и мелких предприятий пищевой отрасли.

В республике производятся высококачественные плодоовощные консервы для детского питания, такие как пюре яблочное с йогуртом и витамином С, пюре из яблок и земляники с йогуртом и витамином С, сок яблочный с мякотью, сахаром и лактулозой, сок яблочный с фолиевой кислотой, сок и пюре яблочно-тыквенное с витаминами и минералами для детского питания. Все продукты для питания детей изготовлены из натурального сырья, не содержат консервантов, искусственных красителей, ароматических веществ и вкусовых добавок.

Белорусскими предприятиями по производству хлебопродуктов налажен выпуск хлебобулочных изделий повышенной биологической ценности с использованием ламинарии, β -каротина, пшеничных отрубей, овсяных хлопьев, земляной груши, зерна пшеницы, хлопьев зародышей пшеницы; пшеничной, яблочной и картофельной клетчатки, добавок «Допинат-йод», «Йод-казеин». Рядом кондитерских цехов освоен выпуск изделий пониженной калорийности.

На мясоперерабатывающих предприятиях страны освоен выпуск диетических мясoproductов, в том числе колбасных изделий и полуфабрикатов высокой степени готовности для учреждений образования с использованием экструзионной обогащенной муки, клетчатки, порошка морской капусты, лактулозы.

Молокоперерабатывающими предприятиями выпускается широкий ассортимент молочной продукции, обогащенной бифидобактериями, йодом, витаминами, а также с использованием заквасок нового поколения (глубокой заморозки). Особое внимание уделяется качеству и разнообразию молочных продуктов, предназначенных для детей: в продажу поступают специальный детский кефир, стерилизованное витаминизированное молоко, а также стерилизованное молоко для детского питания, обогащенное железом и витамином С или лактулозой (все продукты имеют жирность 3,2%).

Поскольку Беларусь является территорией, эндемичной по йодной недостаточности, в республике налажен выпуск воды питьевой газированной йодоселеносодержащей, напитка «Ви Джи шалфей-зверобой-мята», сиропа шиповника и ряд другой продукции в качестве биологически активных добавок (гематоген, гематоген-йод, гематовит, гематовит-железо плюс). Увеличены объемы выпуска и расширен ассортимент соков с мякотью.

В пищевой промышленности республики используется система контроля технологических процессов по международной системе НАССР (от англ. НАССР - Hazard Analysis and Critical Control Points - анализ угроз и критических контрольных точек). На сегодняшний день

это наиболее эффективная в мире методика, охватывающая параметры безопасности на всех этапах производственного цикла и реализации - от получения пищевого сырья до использования продукта конечным потребителем.

Практически все группы пищевых продуктов охвачены стандартизацией, на прилавках торговой сети можно приобрести продукты питания с маркировкой «Натуральный продукт».

«Натуральный продукт» изготавливается исключительно из натурального сырья, в котором не применялись методы генной инженерии и генетически модифицированные компоненты, отсутствуют какие-либо консерванты, искусственные красители и добавки. Сырье используется только от животных, выращенных без применения антибиотиков, стимуляторов откорма, гормональных препаратов.

Таким образом, продукция подвергается строжайшему контролю по параметрам качества и безопасности еще на стадии производства.

Высокое качество отечественных продуктов подтверждается большим спросом на продукцию белорусской пищевой промышленности на внешнем и внутреннем рынке, многочисленными наградами, получаемыми ежегодно при участии в конкурсах как в Республике Беларусь, так и в странах ближнего и дальнего зарубежья.

Конечно, у каждого из нас всегда есть выбор: выбор между здоровьем и болезнью, выбор между качественным и здоровым питанием и продуктами, агрессивно навязываемыми рекламой. Никто не может заставить вас правильно питаться, каждый человек принимает решение сам. Важно только помнить, что от этого решения зависит самое дорогое – здоровье. Ваше и Ваших близких. Питайтесь на здоровье!

А.В. Лагун, врач-методист оргметодотдела
УЗ «Городской клинический родильный дом № 2»