

ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

1. Якісний склад раціонів харчування.
 2. Обґрунтування вживання зернових продуктів
 3. Обґрунтування вживання овочів та фруктів.
 4. Рекомендації до підтримання оптимальної маси тіла
 5. Обґрунтування вживання жирів.
 6. Обґрунтування вживання білків.
 7. Обґрунтування вживання молочних продуктів.
 8. Рекомендації до вживання цукру
 9. Рекомендації до вживання солі.
 10. Рекомендації до вживання алкоголю.
 11. Рекомендації до методики приготування їжі.
 12. Рекомендації до грудного вигодовування.
 13. Рекомендації до вживання вітамінів і мінеральних добавок, води.
1. Раціони харчування повинні складатися із різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження.
 2. Споживайте хліб, зернові продукти, макаронні вироби, рис або картоплю декілька разів на день.
 3. Вживайте не менше 400 г на добу різноманітних овочів та фруктів, бажано свіжих та вирощених в місцевих умовах екологічно чистих зон.
 4. Підтримуйте масу тіла в рекомендованих межах (значення індексу маси тіла від 20 до 25 кг/м²) за допомогою нормокалорійної дієти і щоденних помірних фізичних навантажень.
 5. Контролюйте вживання жирів, питома вага яких не повинна перевищувати 30 % добової калорійності; замінійте більшість насичених жирів ненасиченими рослинними оліями або м'якими маргаринами.
 6. Заміняйте жирне м'ясо та м'ясопродукти квасолею, бобами, рибою, птицею або нежирним м'ясом.
 7. Вживайте молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру і солі.
 8. Вибирайте продукти з низьким вмістом цукру, обмежуйте частоту вживання рафінованого цукру, солодких напоїв та солодошів.
 9. Віддавайте перевагу продуктам з низьким вмістом солі, загальна кількість якої не повинна перевищувати однієї чайної ложки (6 г) на добу, включаючи сіль, що знаходиться в готових продуктах. В ендемічних зонах необхідно вживати йодовану сіль.
 10. Обмежуйте вживання алкоголю до 20 мл етанолу або еквівалентних алкогольних напоїв на добу.
 11. Приготування їжі на пару, її варка, тушкування, випікання або обробка в мікрохвильовій печі допомагає зменшити кількість доданого жиру.
 12. Пропагуйте годування дітей перших 6 місяців життя виключно материнським молоком.

1. Раціони харчування повинні складатися із різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження

Рослинна їжа повинна бути різноманітною, оскільки жоден з продуктів не може забезпечити організм всім необхідним. Наприклад, картопля забезпечує вітаміном С, але не забезпечує залізом, а зернові продукти — навпаки. Зелений шар піраміди ілюструє різноманітність рослинних продуктів, необхідних для здорового харчування.

Продукти рослинного походження містять безліч біологічно активних складових, які зумовлюють потенційно захисну дію цих продуктів від ХНІЗ. Більшість із них не є харчовими речовинами в традиційному розумінні і називаються нехарчовими речовинами. Сюди входять харчові волокна, фітостероли, лігніни, флавоноїди, глюкозинолати, феноли, терпени, сполуки, які містяться в цибулі і часнику, понад 2000 пігментів (табл. 5).

Таблиця 5 Рослинні продукти та нехарчові речовини, що містяться в них

Рослинні продукти	Нехарчові речовини
Овес, пшениця, жито, соя	Харчові волокна
Більшість овочів та фруктів	Харчові волокна
Кукурудза, насіння соняшника, рапс, соя	Фітостерини
Висівки жита, ягоди, горіхи	Лігніни
Цибуля, салат, помідори, перець, цитрусові, соя	Флавоноїди
Капуста звичайна, брюссельська та брокколі	Глюкозинолати
Виноград, малина, полуниця	Феноли
Цитрусові, вишня, трави	Терпени
Часник, цибуля	Специфічні сполуки

2. Споживайте хліб, зернові продукти, макаронні вироби, рис або картоплю декілька разів на день

За рекомендаціями ВООЗ більше половини добової калорійності повинні складати хліб, зернові продукти, макаронні вироби, рис або картопля, тому що ці продукти містять мало жирів, багаті на білки, харчові волокна, мікроелементи калію, кальцію, магнію та вітаміни С, В6, фолієву кислоту, каротиноїди. Слід широко інформувати населення про поживні цінності цих продуктів і особливо про їх значення у запобіганні захворювань.

На жаль, багато хто помилково вважає, що від хліба і картоплі повнішають. В дійсності калорійність крохмалю набагато нижча калорійності жиру або спирту. Один грам крохмалю містить 3,8 ккал, тоді як один грам жиру — 9,0 ккал, а спирту — 6,9 ккал. Раціон харчування з великою кількістю жирів, рафінованого цукру та алкоголю і малим вмістом мікроелементів та нехарчових речовин сприяє переїданню, що веде до ожиріння.

Всі види хліба, зернові і картопля, боби, квасоля, овочі та фрукти містять різноманітні харчові волокна, значення яких важко переоцінити для профілактики і лікування запорів, захворювань дивертикулу та геморою.

На жаль, медичні працівники схильні недооцінювати важливість споживання цих продуктів і надавати занадто велике значення вживанню білків тваринного походження. Необхідно всіляко пропагувати і заохочувати споживання зернових продуктів, картоплі та хліба як основу здорового харчування.

3. Вживайте не менше 400 г на добу різноманітних овочів та фруктів, бажано свіжих та вирощених в місцевих умовах екологічно чистих зон

ВООЗ рекомендує щоденно вживати не менше 400 г овочів (додатково до картоплі) та фруктів, зображених у верхньому зеленому шарі харчової піраміди. Результати епідеміологічних досліджень підтвердили, що при вживанні овочів та фруктів у такій або більшій кількості поширеність серцево-судинних, деяких онкологічних захворювань і більшості дефіцитів мікроелементів серед населення нижче.

Одним із аліментарних факторів, що, можливо, сприяє підвищенню захворюваності цих ХНІЗ, є недостатність антиоксидантів, а саме: каротиноїдів, вітамінів С і Е.

Іншою актуальною проблемою здоров'я населення насамперед жінок та дітей раннього віку, є анемія, виникнення якої спричиняє, головним чином, недостатність заліза та інших мікроелементів. Вживання вітаміну С, що міститься у більшості овочів та фруктів, разом з продуктами, багатими залізом, поліпшує його засвоєння і, таким чином, знижує ризик виникнення залізо-дефіцитної анемії. Найкращими джерелами заліза є листові зелені, а саме: капуста і шпинат, квасоля. Засвоєння поліпшується при споживанні овочів разом з невеликою кількістю нежирного червоного м'яса, риби або печінки. Овочі та фрукти також містять в собі калій, магній та кальцій, які зменшують ризик виникнення артеріальної гіпертензії.

В овочах та фруктах присутні вітаміни групи В і фолієва кислота. Загальновідома роль останньої у профілактиці анемії. Джерелом фолієвої кислоти є червона квасоля, соєві боби, горох та арахіс, зелені овочі, а саме: шпинат, капуста брюссельська та брокколі, цитрусові, а також хліб і печінка. Фолієва кислота за рахунок зниження рівня гомоцистеїна в крові зменшує ризик серцево-судинних захворювань.

Організму людини необхідні харчові волокна як розчинні, так і нерозчинні, які містяться в продуктах двох нижніх зелених шарів піраміди. Розчинні волокна беруть участь в обміні жирів і вуглеводів, регулюючи рівень холестерину та цукру в крові. Нерозчинні волокна сприяють регулярному випорожненню кишечника і, таким чином, попереджають запор. Вживання обох видів харчових волокон доцільно для профілактики злоякісних пухлин товстої кишки та молочної залози.

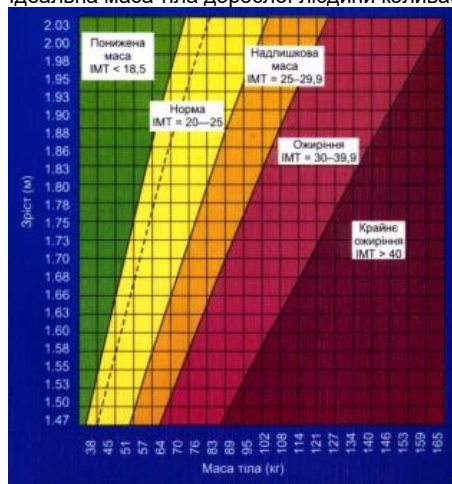
Рослинні стероли сприяють зниженню рівня холестерину в плазмі крові, а флавоноїди, крім антиоксидантної дії, зменшують тромбоутворення.

4. Підтримуйте масу тіла в рекомендованих межах (значення індексу маси тіла від 20 до 25 кг/м²) за допомогою нормо калорійної дієти і щоденних помірних фізичних навантажень

Індекс маси тіла визначається відношенням ваги людини в кілограмах до квадрату зросту в метрах:

$$IMT = \frac{\text{вага в кг}}{(\text{зріст у м})^2}$$

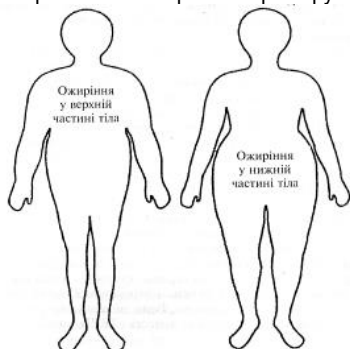
Ідеальна маса тіла дорослої людини коливається в межах індексу маси тіла (ІМТ) від 20 до 25 кг/м² (малюнок 1)*.



Мал. 1. Карта індексу маси тіла

Майже у половині дорослого населення Європи визначається надлишкова маса тіла, тобто ІМТ перевищує 25. **В Україні розповсюдженість надмірної маси тіла складає 29,7 % серед жінок і 14,8 % серед чоловіків.** Надмірна вага та ожиріння (ІМТ більше 30) підвищують ризик виникнення неінсулінзалежного діабету, артеріальної гіпертензії, артрити, серцево-судинних і деяких онкологічних захворювань.

Рівень ризику залежить від розподілу жиру на тулубі людини (вимірюється окружність талії). Він більший у людей з ожирінням верхньої частини тулуба (форма яблука) і менший у людей з ожирінням нижньої частини (форма груші). У чоловіків ризик ожиріння значно зростає при окружності талії більше 95 см, у жінок - якщо окружність талії перевищує 80 см (мал. 2).



Мал. 2. Форма яблука або груші.

Для підтримання маси тіла в рекомендованих межах кількість енергії, що поступає з їжею, повинна урівноважуватись кількістю енергії, яка витрачається. Рівень фізичної активності можна збільшити за рахунок щоденної швидкої (6 км/год) ходьби протягом 30 хвилин. Корисні також їзда на велосипеді, плавання та біг підтюпцем.

Зменшувати вагу потрібно повільно, приблизно 0,5 кг за тиждень. Не доцільні дієти для прискореного схуднення, а застосування проносних засобів, лікарських препаратів (амфетаміни та діуретики) навіть небезпечно.

5. Контролюйте вживання жирів, питома вага яких не повинна перевищувати 30% добової калорійності; заміняйте більшість насичених жирів ненасиченими рослинними оліями або м'якими маргаринами.

Жири забезпечують організм енергією і незамінними жирними кислотами, які сприяють засвоєнню жиророзчинних вітамінів А, Д, Е, К. Вживання надлишкової кількості жирів пов'язано з ризиком розвитку ХНІЗ, зокрема серцево-судинних.

За рекомендаціями ВООЗ у здоровому раціоні харчування кількість жирів не повинна перевищувати 30% добової калорійності, в тому числі складова насичених жирів — 10%, поліненасичених — 7%, а мононенасичених — 13%.

Насичені жири містяться, головним чином, в продуктах тваринного походження: в салі, м'ясі та м'ясопродуктах, молоці та молочних продуктах, рослинних маргаринах, що залишаються твердими при кімнатній температурі. Існує тісний взаємозв'язок між вживанням великої кількості насичених жирів та високим рівнем потенціально шкідливого холестерину ліпопротеїдів низької щільності (ЛНЩ) плазми крові. Насичені жири збільшують ризик тромбозу, який спричиняє мозковий інсульт та інфаркт міокарда.

Поліненасичені жири містяться в рослинах і жирній рибі. Деякі з них — незамінні для людини, тому що не синтезуються в організмі. Одна група цих жирів, омега-6, включає лінолеві та ліноленові жири, джерелом яких є м'які сорти маргаринів, кукурудзяна, соняшникова, соєва та хлопкова олії. Вони сприяють засвоєнню антиоксидантів та жиророзчинних вітамінів, знижують рівень холестерину ЛНЩ.

Інша група поліненасичених жирних кислот, омега-3, міститься в жирній рибі (оселедець, скумбрія, форель та сардини). Наукові дані свідчать, що, вживання жирної риби двічі на тиждень знижує ризик тромбоемболії, сприяє зменшенню рівнів холестерину ЛНЩ та тригліцеридів крові, високі концентрації яких підвищують ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Мононенасичені жири містяться переважно в оливковій, рапсовій, арахісовій оліях та авокадо. Вони підвищують рівень холестерину ліпопротеїдів високої щільності (ЛВЩ), який має антисклеротичну дію.

"Транс"-жирні кислоти утворюються при переробці рідкої рослинної олії та риб'ячого жиру в тверді маргарини. Їх біологічна дія подібна впливу насичених жирів, тобто вони сприяють підвищенню рівня холестерину ЛНЩ і зниженню концентрації холестерину ЛВЩ.

6. Заміняйте жирне м'ясо та м'ясопродукти квасолею, бобами, рибою, птицею або нежирним м'ясом

Квасоля, горох, боби, горіхи, м'ясо, птиця, риба і яйця, намальовані з правого боку жовтого шару харчової піраміди, — вагомим джерелом білка та заліза. Вживання квасолі та бобів разом з невеликою кількістю нежирного м'яса, риби або печінки значно поліпшує засвоєння заліза і є ефективним засобом профілактики і лікування залізодефіцитної анемії.

М'ясо і продукти тваринного походження містять найбільшу кількість насичених жирів; тому перевагу необхідно віддавати нежирним сортам м'яса, зрізаючи помітний жир. Ковбасу, запечене м'ясо, м'ясні консерви доцільно замінити квасолею, бобами, горохом, рибою, яйцями, птицею або нежирним м'ясом, обмежуючи вживання червоного м'яса до 80 г на день для профілактики раку товстої кишки.

7. Вживайте молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру і солі

Молоко і молочні продукти, намальовані з лівого боку жовтого шару харчової піраміди, потрібні організму людини в помірній кількості. Намагайтесь обмежувати споживання вершків і сметани, в яких багато насичених жирів і мало білка та незамінних мікроелементів, хоча національні традиції передбачають додавання сметани в борщ, вареники, млинці тощо.

Більшість молочних продуктів — вагоме джерело білка та кальцію. Останній забезпечує розвиток здорових зубів і кісток, відіграє важливу роль в клітинному метаболізмі. В нашій країні добові норми вживання кальцію для дорослого населення коливаються від 800 до 1200 мг (додаток).

Достатню кількість кальцію можна одержувати, споживаючи нежирне або сепароване молоко та молочні продукти. Кальцій присутній в основній масі молока, а не у вилучених вершках або жирі.

Люди, які не люблять продукти цієї групи, можуть одержувати кальцій з іншими продуктами, а саме: рибними консервами, зерновими, листовими овочами, малосолоними сортами сиру.

8. Вибирайте продукти з низьким вмістом цукру, обмежуйте частоту вживання рафінованого цукру, солодких напоїв та солодощів

Вуглеводи поділяють на дві основні групи: крохмалі, включаючи деякі харчові волокна, і прості сахариди, такі як моно- і дисахариди. В переважній більшості харчових продуктів вуглеводи присутні у вигляді крохмалю. Всі сахариди, незалежно від їх солодкості, вносять до раціону харчування однакову кількість калорій.

Рафінований цукор будь-якого типу (патока, фруктоза, концентрат фруктового соку, глюкоза, мед, лактоза, мальтоза, меляса, цукор-сирець, сахароза) не корисний для здорового харчування, оскільки є висококалорійним.

Надмірне його вживання сприяє розвитку карієсу, причому, чим частіше людина вживає солодкі продукти або напої і чим довше вони залишаються у ротовій порожнині, тим вище ризик.

Для надання їжі солодкого смаку можна додавати штучні підсолоджувачі — замінники цукру, такі як сахарин і аспартам. Вони не спричиняють карієсу, не містять енергії і можуть використовуватись в раціоні харчування хворих на цукровий діабет. Але не всі замінники мають низьку калорійність, наприклад сорбітол.

Більшість людей люблять солодке і під час приготування їжі широко застосовують цукор. Однак за рекомендаціями ВООЗ і вітчизняними нормами фізіологічних потреб населення, в основних харчових речовинах та енергії, цукор повинен складати не більше 10% добової калорійності.

9. Віддавайте перевагу продуктам з низьким вмістом солі, загальна кількість якої не повинна перевищувати однієї чайної ложки (6 г) на добу, включаючи сіль, що знаходиться в готових продуктах. В ендемічних зонах необхідно вживати йодовану сіль

З вживанням великої кількості солі пов'язана висока поширеність артеріальної гіпертензії та підвищення захворюваності і смертності від хвороб судин головного мозку. За рекомендаціями ВООЗ добова кількість вживаної солі не повинна перевищувати 6 г. Більшість людей споживають її набагато більше, навіть не підозрюючи про це, оскільки сіль прихована в хлібі, сирі, консервованих продуктах.

Люди звикли до смаку солі і більшість із них додають її в їжу для підсилення солоного смаку. Проте поступове зниження вживання солі послаблює це бажання.

Нижченаведені конкретні пропозиції щодо зменшення вживання солі:

- Харчові продукти з великим вмістом солі (копчені, консервовані, мариновані і в'ялені) споживайте у невеликих кількостях і не часто.
 - Збільшуйте вживання овочів та фруктів, які містять мало солі.
 - Зменшуйте кількість солі під час приготування страв, замінюючи її приправами та спеціями.
 - Не додавайте сіль у страву, не покуштувавши її спочатку.
 - Харчові продукти, які зазнали спеціальної обробки, повинні маркуватись щодо вмісту солі.
- У регіонах ендемічного йодного дефіциту ВООЗ рекомендує проводити йодування солі.

10. Обмежуйте вживання алкоголю до 20 мл етанолу або еквівалентних алкогольних напоїв на добу

Калорійність одного граму етанолу складає 27 ккал. Надмірне споживання алкогольних напоїв негативно впливає на стан головного мозку, печінки, серця, нервової системи, кишечника, підшлункової залози.

Жінкам рекомендовано вживати вдвічі менше алкогольних напоїв, ніж чоловікам. Вагітні жінки взагалі повинні утримуватися від них (табл. 6).

Таблиця 6 Вміст етанолу в алкогольних напоях

Алкогольні напої та їх міцність у % по об'єму	Стандартна порція (мл)	Вміст етанолу (г)
Пиво (5 %)	250	9,8
Вино (11 %)	120	10,4
Горілка, коньяк (40 %)	30	9,4

11. Приготування їжі на пару, її варка, тушкування, випікання або обробка в мікрохвильовій печі допомагає зменшити кількість доданого жиру

Приготування і зберігання їжі має велике значення для здоров'я. Наведені нижче рекомендації допоможуть зберегти поживну якість продуктів та обмежити можливість їх зараження мікроорганізмами:

1. Вибирайте продукти, котрі зазнали спеціальної обробки, з метою безпеки, наприклад пастеризоване молоко.
2. Готуючи страви, піддавайте продукти ретельній кулінарній обробці.
3. Не зберігайте довго приготовлені страви.
4. Ретельно дотримуйтесь правил зберігання готової їжі в гарячому стані (близько 60 °C і вище), або в охолодженому (близько 10 °C і нижче).
5. Повторне розігрівання готових страв до температури не нижче 70 °C — найкращий захист від мікробів.
6. Не допускайте контакту сирих продуктів з готовими.
7. Дотримуйтесь правил гігієни. Мийте руки перед та після приготування страв.
8. Тримайте в чистоті кухню.
9. Остерігайте продукти від комах, гризунів та інших тварин. Зберігайте їх в закритому посуді.
10. Користуйтеся чистою водою. Якщо є навіть невеликі сумніви щодо якості води, кип'ятіть її перед приготуванням їжі.

Намагайтесь зменшити кількість жирів, солі та цукру, що додаються під час приготування страв, при консервації або кулінарній обробці.

Приготування їжі на пару, випікання та варка корисніші для здоров'я, ніж смаження, тому що потребують менше жиру. Готуючи страви, використовуйте посуд з тефлоновим покриттям.

12. Пропагуйте годування дітей перших 6 місяців життя виключно материнським молоком

Загальновідомо, що материнське молоко створює грудним дітям найкращі умови для початку життя. Лактація також благотворно позначається і на здоров'ї матері.

Грудне вигодовування захищає немовля від інфекцій, насамперед діареї та респіраторних захворювань. Навіть в найкращих гігієнічних умовах діти, що вигодовуються заміниками материнського молока, в 5 разів більше схильні до діарейних захворювань, в 3 рази більше ризик смерті від респіраторних хвороб. Грудне вигодовування знижує ризик виникнення інфекційних захворювань сечових шляхів, поширеність алергій, бронхіальної астми та екземи; у дітей, що знаходяться на грудному вигодовуванні, вище ефективність профілактичних щеплень.

Дитячі молочні суміші, виготовлені за найсучаснішими технологіями, ніколи не зможуть зрівнятися з грудним молоком, оскільки вони одержані з молока тварин або сої і не містять протиінфекційних факторів.

Протягом перших 6 місяців життя дитина не потребує ніякої їжі та напоїв, крім ідеально збалансованого грудного молока. Приблизно з другого півріччя слід вводити спочатку овочі та фрукти, потім рис і каші, а трохи пізніше — рибу та м'ясо. Поряд з цим продовжують годування дитини материнським молоком до виповнювання 12 місячного віку. Коров'яче молоко потрібно давати приблизно у віці 9-12 місяців, а підсолоджених напоїв, які не містять корисних харчових речовин, слід уникати. Грудне молоко, яке дитина одержує і на другому році життя, забезпечує третину його потреб в енергії та білках.

Вітамінні та мінеральні добавки

Найкраще джерело вітамінів та мінералів — овочі і фрукти. При дотримуванні порад, викладених вище, немає необхідності призначати вітамінні та мінеральні добавки, надмірні дози яких можуть заподіяти шкоду.

Головним джерелом вітаміну D є сонячне світло. Навіть його 10-15-хвилинної дії тричі на тиждень достатньо для утворення потрібної кількості вітаміну D, дефіцит якого спричиняє рахіт і остеомаліцію.

Норми фізіологічних потреб населення України у вітаміні D складають 2,5 мікрограмів на добу (додаток).

Вода

Як правило, напої та їжа забезпечують більшу половину добової потреби організму в рідині. Крім того, вона утворюється в його клітинах в результаті метаболізму жирів, спирту, білків і вуглеводів. Вода — незамінна харчова речовина. На потреби у воді впливають умови навколишнього середовища. Наприклад, в гарячому кліматі значна кількість води втрачається з потом і повітрям, що видихається.

В районах, де якість води викликає сумніви, її необхідно кип'ятити перед вживанням.