

Здорове харчування: ВООЗ оновила рекомендації щодо вживання жирів і вуглеводів



Оновлені рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я ґрунтуються на останніх наукових даних та містять рекомендації, спрямовані на зниження ризику нездорового збільшення ваги та профілактику неінфекційних захворювань, таких як цукровий діабет 2 типу, серцево-судинні захворювання та деяких типів раку.

Споживання жирів

Жири мають складати не більше 30% від загальної кількості спожитих джерел енергії у раціоні дорослої людини. У харчуванні кожної людини від 2 років з-поміж жирів мають переважати ненасичені жирні кислоти (містяться у деяких видах горіхів, наприклад, волоських, мигдалі й арахісі, рослинній олії (соняшникова, оливкова), авокадо, лососі, оселедці, скумбрії, насінні соняшнику, льону, кунжуту, гарбузовому насінні тощо).

Рекомендовано вживати: – не більше 10% – насичені жирні кислоти (жирне м'ясо, молочні продукти, тверді жири і олії на кшталт масла, сала, пальмової та кокосової олій);

– не більше 1% трансжири як з промислово вироблених продуктів, так і з продуктів з жуйних тварин (це запечені і смажені продукти, снеки, м'ясні та молочні продукти від жуйних тварин).

Насичені та трансжирні кислоти в раціоні можна замінити іншими поживними речовинами: поліненасиченими жирними кислотами, мононенасиченими жирними кислотами з рослинних джерел або вуглеводами з харчових продуктів, що містять природні харчові волокна (цільні зерна, овочі, фрукти та бобові).



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

НОВИНИ

СКІЛЬКИ ЇСТИ ВУГЛЕВОДІВ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ВООЗ ДОРΟΣЛИМ

ЇСТИ ЩОНАЙМЕНШЕ 400 ГРАМІВ
ОВОЧІВ І ФРУКТІВ НА ДОБУ
25 ГРАМІВ НАТУРАЛЬНИХ ХАРЧОВИХ
ВОЛОКОН НА ДОБУ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ВООЗ ДІТЬМ І ПІДЛІТКАМ

ОВОЧІВ ТА ФРУКТІВ:
2-5 РОКІВ НЕ МЕНШЕ 250 Г НА ДОБУ
6-9 РОКІВ НЕ МЕНШЕ 350 Г НА ДОБУ
10 РОКІВ І СТАРШЕ НЕ МЕНШЕ
400 Г НА ДОБУ

НАТУРАЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ВОЛОКОН:
2-5 РОКІВ НЕ МЕНШЕ 15 Г НА ДОБУ
6-9 РОКІВ НЕ МЕНШЕ 21 Г НА ДОБУ
10 РОКІВ І СТАРШЕ, НЕ МЕНШЕ 25 Г
НА ДОБУ



Споживання вуглеводів

ВООЗ нагадує про необхідність скоротити споживання вільного цукру і наголошує, що для здоров'я важливо споживати якісні вуглеводи. Для кожної людини віком від двох років вуглеводи мають переважно складатись з цільного зерна, овочів, фруктів і бобових. Дорослим рекомендовано їсти щонайменше 400 грамів овочів і фруктів і 25 грамів натуральних харчових волокон на день. Для дітей та підлітків рекомендації вживання овочів та фруктів такі:

- 2-5 років не менше 250 г на добу;
- 6-9 років не менше 350 г на добу;
- 10 років і старше, не менше 400 г на добу.

Споживання харчових волокон природного походження:

- 2-5 років не менше 15 г на добу;
- 6-9 років не менше 21 г на добу;
- 10 років і старше, не менше 25 г на добу.

Що потрібно знати ще:

- не перевищуйте кількість калорій з їжею для задоволення потреб в енергії та основних харчових речовинах, що відповідає вашому віку, статі та способу життя;
- денна кількість вільних цукрів не повинна перевищувати 10% сумарної енергії. Не споживайте газовані солодкі напої: найкраща рідина – вода;
- споживайте щодня не менше 400 г (5 порцій) фруктів і овочів на день. Уникайте крохмалистих овочів;

– не досолойте їжу: норма солі для дорослої людини – 5 грамів (трохи менше чайної ложки) на день. Сюди входить і та сіль, що вже міститься в м'ясі, рибі тощо.

Чому здорове харчування – важливе

В Україні в середньому 20% осіб працездатного віку мають ожиріння і 25% – надлишкову масу тіла. Особливу тривогу викликає той факт, що з кожним роком збільшується число дітей і підлітків, які страждають на ожиріння. Щорічно щонайменше 2,8 мільйона осіб вмирає в результаті зайвої ваги або ожиріння. ВООЗ розглядає ожиріння як глобальну епідемію, що охоплює мільйони людей.

Дорослим людям, які мають надмірну вагу або хворіють на ожиріння, загрожують гіпертонія, діабет, серцево-судинні хвороби, психосоціальні проблеми, проблеми з опорно-руховим апаратом і деякі типи раку. Ці ризики зростають із зростанням індексу маси тіла і знижуються при втраті ваги.

Надмірне споживання оброблених продуктів і страв з високим вмістом цукру, солі та жиру з одночасним низьким рівнем споживання натуральних продуктів (овочів, фруктів, цільних злаків, горіхів, молочних та кисломолочних продуктів, яєць, м'яса і риби) та зменшенням фізичної активності стає все більш поширеним серед дітей та підлітків в Україні.

Кам'янське відділення
ДУ «Черкаський обласний центр контролю
та профілактики хвороб Міністерства охорони
здоров'я України»