

# Здорове харчування

## ОСНОВНІ ФАКТИ

- Здорове харчування допомагає уникнути проблему неповноцінного харчування в усіх його формах, а також запобігти неінфекційним захворюванням (НІЗ), включаючи діабет, хвороби серця, порушення мозкового кровообігу та рак.
- Нездорове харчування та недостатня фізична активність - основні чинники ризику для здоров'я у всьому світі.
- Практика здорового харчування починається на ранніх стадіях життя - грудне вигодовування сприяє здоровому зростанню, покращує когнітивний розвиток і може забезпечити користь для здоров'я в тривалій перспективі - наприклад, знизити ризик появи зайвої ваги та ожиріння, а також розвитку НІЗ пізніше в житті.
- Енергія (в калоріях), що надходить в організм, має бути урівноважена з енергією, що витрачається. Дані вказують на те, що сумарне споживання жирів не повинне забезпечувати більше 30% усієї енергії, що надходить, щоб уникнути нездорового набору ваги (1, 2, 3) та повинно супроводжуватися переходом з насичених жирів на ненасичені (3) та усуненням промислових транс-жирів із раціону (4).
- Одним із проявів здорового харчування є обмеження надходження в організм вільних цукрів до менш ніж 10% сумарної енергії, що надходить (2,5). Для отримання додаткового оздоровчого ефекту рекомендується знизити цей показник ще більше - до менш ніж 5% від сумарної енергії (6).
- Обмеження вживання солі менш ніж 5 г на день сприяє попередженню гіпертензії та знижує ризик хвороби серця та інсульту у дорослих (7).
- Країни-члени ВООЗ домовилися про те, щоб скоротити вживання солі на 30% та покласти край до 2025 року зростанню діабету та ожиріння серед дорослих, підлітків і дітей.

## ОГЛЯД

Здорове харчування упродовж усього життя допомагає уникнути проблему неповноцінного харчування в усіх його формах, а також запобігти ряду неінфекційних захворювань (НІЗ) і станів. Проте зростання випуску перероблених харчових продуктів, стрімка урбанізація та зміни в образі життя призвели до зрушень в режимі харчування.

Населення споживає більше харчових продуктів з високим вмістом енергії, насичених жирів, транс-жирів, вільних цукрів або солі/натрію, та багато хто не споживає досить фруктів, овочів і харчової клітковини, наприклад цілісних злаків.

Точний склад різноманітного, збалансованого і здорового раціону залежатиме від індивідуальних потреб (наприклад, від віку, статі, способу життя, ступеню фізичної активності), культурного контексту, наявних місцевих продуктів і звичаїв. Але основні принципи формування здорового раціону харчування залишаються однаковими.

## ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

Здоровий раціон включає:

- Фрукти, овочі, бобові (наприклад, сочевицю, квасолю), горіхи і цілісні злаки (наприклад, неперероблену кукурудзу, просо, овес, пшеницю, нешліфований рис).

- Щонайменше, 400 г (5 порцій) фруктів і овочів на день.(2) Картопля, батат, касава та інші крохмалисті коренеплоди не відносяться ні до фруктів, ні до овочів.
- Менш 10% сумарної енергії за рахунок вільних цукрів (2,5), що еквівалентно 50 г (чи приблизно 12 чайним ложкам без верху) для людини із здоровою масою тіла, яка споживає приблизно 2000 калорій на день, але в ідеалі менш 5% сумарної енергії для отримання додаткового позитивного ефекту для здоров'я.(6) Більшість вільних цукрів додаються в харчові продукти виробником, кухарем або споживачем і можуть також міститися у вигляді природного цукру в меді, сиропі, фруктових соках і фруктових концентратах.
- Менш 30% сумарної енергії за рахунок жирів. (1, 2, 3) Ненасичені жири (містяться в рибі, авокадо, горіхах, соняшниковій олії, олії з каноли, оливковій олії) мають переважати над насиченими жирами (містяться в жирному м'ясі, вершковому маслі, пальмовій і кокосовій олії, вершках, сирі, гі та свинячому салі). (3) Промислові транс-жири (що містяться в перероблених харчових продуктах, їжі швидкого приготування, закусочних харчових продуктах, смаженій їжі, заморожених піцах, пирогах, печиві, маргаринах і бутербродних сумішах) не входять до здорового раціону.

Менше 5 г солі (що еквівалентно приблизно одній чайній ложці) на день (7) і використання йодованої солі.

### ДІТИ ГРУДНОГО ТА РАНЬОГО ВІКУ

У перші два роки життя дитини оптимальне харчування сприяє здоровому зростанню і покращує когнітивний розвиток. Воно також знижує ризик появи зайвої ваги та ожиріння, а також розвитку НІЗ пізніше в житті.

Рекомендації відносно здорового раціону для дітей грудного та раннього віку аналогічні рекомендаціям для дорослих, проте вказані елементи також важливі.

- Діти грудного віку повинні знаходитися виключно на грудному вигодовуванні в перші 6 місяців життя.
- Діти грудного віку повинні постійно отримувати грудне вигодовування до 2 років і старше.
- Починаючи з 6-місячного віку грудне молоко слід доповнювати різним відповідним безпечним та багатим поживними речовинами додатковим харчуванням. Сіль і цукор не слід додавати в додаткові харчові продукти.

### ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЗІ ЗДОРОВОГО РАЦІОНУ

#### Фрукти та овочі

Споживання принаймні 5 порцій або 400 грамів фруктів і овочів на день скорочує ризик НІЗ (2) і сприяє забезпеченню належного надходження клітковини в організм.

Для поліпшення споживання фруктів і овочів ви можете:

- завжди включати у свої блюда овочі;
- споживати фрукти та сирі овочі, щоб перекусити;
- споживати свіжі овочі за сезоном;
- різноманітити фрукти та овочі.

#### Жири

Скорочення сумарного споживання жирів до менш ніж 30% сумарної енергії сприяє попередженню нездорового набору ваги серед дорослих. (1, 2, 3)

Крім того, ризик розвитку НІЗ знижується в результаті скорочення насичених жирів до менш ніж 10% сумарної енергії (2,3), а транс-жирів до менш ніж 1% сумарної енергії та їх заміни ненасиченими жирами, які містяться в рослинній олії. (2,3)

Надходження жирів можна скоротити таким чином:

- змінити спосіб приготування їжі - видаляйте жирну частину м'яса; використовуйте рослинну олію (нетваринного походження), а також замість смажіння використовуйте кип'ятіння, приготування на пару або запікання;
- уникайте оброблених харчових продуктів, що містять транс-жири;
- обмежуйте споживання харчових продуктів з високим вмістом насичених жирів (наприклад, сиру, мороженого, жирного м'яса).

### **Сіль, натрій і калій**

Більшість людей вживають надто багато натрію у вигляді солі (відповідає в середньому 9-12 г солі в день) і недостатньо калію. Високе споживання солі та недостатнє надходження в організм калію (менше 3,5 г) сприяють високому кров'яному тиску, який у свою чергу підвищує ризик хвороби серця та інсульту. (8) 1,7 мільйона випадків смерті можна було б щорічно запобігти в разі скорочення споживання солі до рекомендованого рівня менше 5 г на день. (9)

Люди часто не представляють, скільки солі на день вони споживають. У багатьох країнах більша частина солі надходить з обробленими харчовими продуктами (наприклад, в готових блюдах, перероблених м'ясних продуктах, наприклад, беконі, шинці та салямі, сирі та солоних закусточних продуктах) або в харчових продуктах, які споживаються у великих кількостях (наприклад, хлібі). Сіль також додають в їжу при її приготуванні (наприклад, у бульйон, бульйонні кубики) або на столі (наприклад, у вигляді столової солі, соєвого соусу та рибного соусу).

Споживання солі можна скоротити:

- не додаючи сіль, соєвий соус або рибний соус під час приготування їжі;
- не виставляючи сіль на стіл;
- обмежуючи споживання солоних закусточних продуктів;
- вибираючи продукти з нижчим вмістом натрію.

Деякі виробники харчових продуктів вносять зміни в рецептуру, щоб скоротити вміст солі у своїх продуктах, і рекомендується читати етикетки на харчових продуктах, щоб перевірити, скільки в них міститься натрію.

Споживання калію, який може пом'якшити негативні наслідки підвищеного споживання натрію для кров'яного тиску, може зрости в результаті споживання фруктів і овочів.

### **Цукри**

Фактичні дані вказують на те, що надходження вільних цукрів в організм дорослих і дітей не повинне перевищувати 10% сумарної енергії (2, 5), і що скорочення до менш ніж 5% сумарної енергії забезпечує додатковий позитивний ефект для здоров'я. (6)

Вільними цукрами є всі цукри, що додаються в харчові продукти або напої виробником, кухарем або споживачем, а також всі цукри, які природно містяться в меді, сиропі, фруктових соках і концентрованих фруктових соках. (2)

Споживання вільних цукрів підвищує ризик карієсу зубів (руйнування зубів).

Надмірні калорії від харчових продуктів і напоїв, багатих вільними цукрами, також сприяють нездоровому набору ваги, що може призвести до надмірної ваги та ожиріння.

Надходження в організм цукру можна скоротити:

- обмеживши споживання харчових продуктів і напоїв з високим вмістом цукру (тобто підсолоджених напоїв, солодких закусточних продуктів і цукерок); споживаючи фрукти та сирі овочі, щоб перекусити, замість солодких закусточних продуктів.

## ЯК СПРИЯТИ ЗДОРОВОМУ ХАРЧУВАННЮ

Раціон харчування міняється з часом під впливом численних чинників і складної взаємодії. Дохід, ціни на продукти харчування (які чинять вплив на наявність і цінову доступність здорових продуктів), індивідуальні переваги та релігійні переконання, культурні традиції, а також географічні, екологічні, соціальні та економічні чинники - усе це знаходиться в складній взаємодії та формує індивідуальні моделі харчування. Тому для створення сприятливих умов для здорового харчування, включаючи продовольчі системи, які сприяють різноманітному, збалансованому та здоровому харчуванню, потрібна участь численних секторів і зацікавлених сторін, включаючи уряди, громадськість і приватний сектор.

Урядам належить центральна роль у створенні сприятливих умов для здорового харчування, які дозволяють населенню прийняти та дотримуватися підходів до здорового харчування.

Ефективні заходи формування політики для створення умов, сприятливих для здорового харчування, включають:

1. Забезпечення узгодженості національної політики та інвестиційних планів, включаючи політику в області торгівлі, харчової промисловості та сільського господарства, для сприяння здоровому харчуванню і захисту здоров'я населення:
  - посилення стимулів для виробників і роздрібною торгівлі до того, щоб вирощувати, використовувати та продавати фрукти та овочі;
  - зменшити дію чинників, що спонукають харчову промисловість продовжувати або розширювати виробництво перероблених харчових продуктів, що містять насичені жири та вільні цукри;
  - сприяти зміні складу продуктів харчування в цілях зниження вмісту солі, жирів (тобто насичених жирів і транс-жирів) і вільних цукрів;
  - виконувати рекомендації ВООЗ щодо маркетингу харчових продуктів і безалкогольних напоїв для дітей;
  - встановлювати стандарти, які сприяють практиці здорового харчування шляхом забезпечення доступу до здорових, безпечних і прийнятних за цінами продуктів в дошкільних установах, школах, інших державних установах і на робочих місцях;
  - використовувати регулятивні та добровільні інструменти, такі як маркетинг, політика щодо маркування харчових продуктів, економічні стимули або стримувальні заходи (наприклад, оподаткування, субсидії) для сприяння здоровому харчуванню; та
  - спонукати транснаціональні, національні або місцеві підприємства громадського харчування до поліпшення поживних якостей їх харчових продуктів, забезпечення наявності та цінової доступності здорових продуктів і перегляду розмірів порцій і цін.
2. Стимулювання попиту споживачів на здорові харчові продукти та блюда:
  - підвищувати обізнаність споживачів щодо здорового харчування;
  - розробляти заходи політики та програми для шкіл, які спонукають дітей вибирати та підтримувати здорове харчування;

- просвіщати дітей, підлітків і дорослих з питань харчування та практики здорового харчування;
  - стимулювати розвиток кулінарних навичок, у тому числі в школах;
  - підтримувати інформування в пунктах продажу, зокрема за допомогою маркування, що надає точну, стандартизовану та зрозумілу інформацію про вміст поживних речовин у харчових продуктах, відповідно до керівних принципів Комісії з Кодексу аліментаріус; і
  - надавати консультації з питань харчування та раціону в рамках первинного медико-санітарного обслуговування.
3. Просування належної практики харчування дітей грудного та раннього віку:
- здійснювати Міжнародне зведення правил збуту заміників грудного молока та подальші відповідні резолюції Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я;
  - проводити політику та застосовувати практичні методики, спрямовані на захист матерів, що працюють; і
  - зміцнювати, захищати і підтримувати грудне вигодовування в медичних установах і місцевих співтовариствах, у тому числі в рамках Ініціативи зі створення в лікарнях сприятливих умов для грудного вигодовування.

## ДІЯЛЬНІСТЬ ВООЗ

У 2004 році Всесвітня асамблея охорони здоров'я (ВАОЗ) прийняла "Глобальну стратегію ВООЗ з харчування, фізичної активності та здоров'я". Вона містить заклик до урядів, ВООЗ, міжнародних партнерів, приватного сектора та громадського суспільства вжити заходи на глобальному, регіональному та місцевому рівнях на підтримку здорового раціону та фізичної активності.

У 2010 році ВАОЗ схвалила ряд рекомендацій з маркетингу харчових продуктів і безалкогольних напоїв для дітей. Вони містять керівництво для країн відносно розробки нових і вдосконалення існуючих заходів політики зі зниження впливу маркетингу нездорових харчових продуктів на дітей. ВООЗ також сприяє в розробці моделі профілів поживних речовин, яка може бути використана країнами в якості інструменту дотримання рекомендацій з маркетингу.

У 2012 році ВАОЗ прийняла всеосяжний план здійснення діяльності в області харчування матерів і дітей грудного та раннього віку та 6 глобальних цільових орієнтирів відносно харчування, у тому числі скорочення затримки в розвитку, виснаження та надмірної ваги у дітей, поліпшення грудного вигодовування та скорочення анемії та низької маси тіла при народженні.

У 2013 році ВАОЗ прийняла 9 глобальних добровільних цільових орієнтирів відносно профілактики НІЗ і боротьби з ними, які включають припинення зростання діабету та ожиріння, а також 30%-не відносне скорочення надходження в організм солі до 2025 року. "Глобальний план дій з профілактики неінфекційних захворювань і боротьби з ними на 2013-2020 рр.". містить керівні вказівки та варіанти політики для держав-членів, ВООЗ і інших установ ООН, що дозволяють їм досягти цих цільових орієнтирів.

У зв'язку з тим, що у багатьох країнах сьогодні спостерігається зростання ожиріння серед новонароджених і дітей, ВООЗ заснувала в травні 2014 року комісію з дитячого ожиріння. Ця комісія підготує доповідь з викладом підходів і заходів, які будуть найбільш ефективними в умовах різних країн світу.

**Джерела**

1. Hooper L, Abdelhamid A, Moore HJ, Douthwaite W, Skeaff CM, Summerbell CD. Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials and cohort studies. *British Medical Journal*, 2012, 345:1-15.
2. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: World Health Organization; 2003 (WHO Technical Report Series, No. 916).
3. Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. Rome: Food and Agricultural Organization of the United Nations; 2010 (FAO Food and Nutrition Paper 91).
4. Nishida C, Uauy R, editors. WHO scientific update on trans fatty acids (TFA). *European Journal of Clinical Nutrition*, 2009, 63 Suppl, 2:S1-S75.
5. Te Morenga L, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies *British Medical Journal*, 2012, 346:e7492.
6. Moynihan PJ, Kelly SA. Effect on caries of restricting sugars intake: systematic review to inform WHO guidelines. *J Dent Res*, 2014 93:8-18.
7. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva, World Health Organization, 2012.
8. Guideline: Potassium intake for adults and children. Geneva, World Health Organization, 2012.
9. Mozaffarian, D. et al. Global sodium consumption and death from cardiovascular causes, *N Engl J Med* 2014; 371:624-634, August 14, 2014