**Практические рекомендации по поддержанию здорового питания ВОЗ**

**Фрукты и овощи**

Ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 г, или пяти порций, фруктов и овощей снижает риск развития НИЗ (2) и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки.

Потребление фруктов и овощей можно улучшить. Для этого необходимо:

* всегда включать в рацион овощи;
* употреблять в качестве закуски свежие фрукты и овощи;
* потреблять сезонные фрукты и овощи; и
* потреблять разнообразные фрукты и овощи.

**Жиры**

Снижение общего потребления жиров до менее 30% от общей потребляемой энергии помогает предотвратить нездоровую прибавку веса у взрослых людей(1, 2, 3). Кроме того, риск развития НИЗ можно снизить благодаря:

* сокращению потребления насыщенных жиров до менее 10% от общей потребляемой энергии;
* сокращению потребления трансжиров до менее 1% от общей потребляемой энергии; и
* замещению насыщенных жиров и трансжиров ненасыщенными жирами (2, 3), в частности полиненасыщенными жирами.

Потребление жиров, особенно насыщенных жиров и трансжиров промышленного производства, можно сократить следующими путями:

* готовить пищу на пару или варить, а не жарить и не запекать;
* заменять сливочное масло, свиное сало и ги на растительные масла, богатые полиненасыщенными жирами, такие как соевое, каноловое (рапсовое), кукурузное, сафлоровое и подсолнечное масло;
* употреблять в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров и постное мясо или обрезать видимый жир с мяса; и
* ограничивать потребление запеченных и жареных продуктов, а также заранее приготовленных закусочных и других продуктов (например, пончиков, кексов, пирогов, печенья и вафель), содержащих трансжиры промышленного производства.

**Соль, натрий и калий**

Многие люди потребляют слишком много натрия, поступающего с солью (соответствует потреблению, в среднем, 9-12 г соли в день), и недостаточно калия (менее 3,5 г). Высокий уровень потребления натрия и недостаточное потребление калия способствуют повышению кровяного давления, что, в свою очередь, повышает риск развития болезней сердца и инсульта (8, 11).

Сокращение потребления соли до рекомендуемого уровня, то есть до менее 5 г в день, могло бы способствовать предотвращению 1,7 миллиона случаев смерти в год (12).

Люди зачастую не знают, какое количество соли они потребляют. Во многих странах основное количество соли поступает в организм человека из переработанных продуктов (готовых блюд; мясопродуктов, таких как бекон, ветчина и салями; сыра; и соленых закусок) или из пищевых продуктов, часто потребляемых в больших количествах (например, хлеб). Соль также добавляют в пищу во время ее приготовления (например, путем добавления бульона, бульонных кубиков, соевого соуса и рыбного соуса) или во время еды (путем добавления столовой соли).

Потребление соли можно сократить следующими путями:

* ограничить количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого соуса, рыбного соуса и бульона), добавляемых во время приготовления еды;
* не ставить на стол соль и соусы с высоким содержанием натрия;
* ограничить потребление соленых закусок; и
* выбирать продукты с низким содержанием натрия.

Некоторые производители пищевых продуктов изменяют состав своей продукции для снижения содержания натрия, и перед приобретением или потреблением продуктов следует проверять маркировку на предмет содержания в них натрия.  
  
Калий может смягчать негативное воздействие избыточного потребления натрия на кровяное давление. Поступление в организм калия можно увеличить путем потребления свежих фруктов и овощей.

**Сахара**

Потребление сахаров как среди взрослых людей, так и среди детей необходимо уменьшить до менее 10% от общей потребляемой энергии (2, 7). Сокращение потребления до менее 5% от общей потребляемой энергии обеспечит дополнительные преимущества для здоровья (7).

Потребление свободных сахаров повышает риск развития зубного кариеса. Избыточные калории, поступающие вместе с едой и напитками, содержащими свободные сахара, способствуют также нездоровой прибавке веса, что может приводить к избыточному весу и ожирению. Недавно получены фактические данные, свидетельствующие  о том, что свободные сахара оказывают воздействие на кровяное давление и липиды сыворотки крови. Это позволяет предположить, что сокращение потребления свободных сахаров способствует снижению рисков развития сердечно-сосудистых болезней (13).

Потребление сахаров можно сократить следующими путями:

* ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахаров, таких как сладкие закуски, конфеты и подслащенные напитки (то есть все типы напитков, содержащих свободные сахара, которые включают газированные и негазированные прохладительные напитки, фруктовые и овощные соки и напитки, жидкие и порошковые концентраты, воды со вкусовыми добавками, энергетические и спортивные напитки, готовый чай, готовый кофе и молочные напитки со вкусовыми добавками); и
* заменять сладкие закуски на свежие фрукты и овощи.

**Как способствовать здоровому питанию?**

Рацион питания меняется со временем под воздействием многих социальных и экономических факторов и из-за их сложного взаимодействия, способствующего формированию индивидуальных моделей питания. Эти факторы включают доход, цены на продукты питания (которые оказывают воздействие на наличие продуктов питания и их доступность по стоимости), индивидуальные предпочтения и убеждения, культурные традиции, а также географические и экологические аспекты (включая изменение климата). Поэтому к формированию здоровой продовольственной среды ― включая продовольственные системы, способствующие разнообразному, сбалансированному и здоровому питанию, ― необходимо привлекать многочисленные сектора и заинтересованные стороны, в том числе правительства и государственный и частный сектора.

Правительства играют главную роль в формировании здоровой продовольственной среды, позволяющей людям принимать и поддерживать практику здорового питания. Эффективные действия лиц, формирующих политику, по созданию здоровой продовольственной среды включают следующие:

* Обеспечение согласованности национальной политики и инвестиционных планов, в том числе в области торговли, пищевой промышленности и сельского хозяйства, для содействия здоровому питанию и защиты здоровья населения с помощью следующих мер:
  + усиление стимулов, побуждающих производителей и розничных торговцев выращивать, использовать и продавать свежие фрукты и овощи;
  + стимулирование изменения состава пищевых продуктов для снижения содержания насыщенных жиров, трансжиров, свободных сахаров и соли/натрия с целью исключения трансжиров промышленного производства из состава пищевой продукции;
  + осуществление рекомендаций ВОЗ в отношении ориентированного на детей маркетинга пищевых продуктов и безалкогольных напитков;
  + установление стандартов, способствующих практике здорового питания путем обеспечения наличия здоровых, питательных, безопасных и доступных по стоимости пищевых продуктов в дошкольных учреждениях, школах, других общественных учреждениях и на рабочих местах;
  + изучение нормативных и добровольных инструментов (например, правила маркетинга и политика в отношении маркировки продуктов питания), а также экономических стимулов или сдерживающих факторов (например, налогообложение и субсидии) для содействия здоровому питанию; и
  + стимулирование транснациональных, национальных и местных служб и предприятий общественного питания в целях улучшения питательных качеств их продукции —  обеспечения наличия вариантов здорового питания и их доступности по стоимости — и пересмотра размера порций и цен на них.

* Стимулирование потребительского спроса на здоровые пищевые продукты и блюда с помощью следующих мер:
  + повышение осведомленности потребителей о здоровом питании;
  + разработка школьных стратегий и программ, направленных на принятие и поддержание практики здорового питания среди детей;
  + просвещение детей, подростков и взрослых в отношении практики здорового питания;
  + cодействие в развитии кулинарных навыков, в том числе у детей в рамках школьного обучения;
  + оказание поддержки для предоставления информации в пунктах продажи, в том числе с помощью маркировки, содержащей точную, стандартизированную и всеобъемлющую информацию о содержании питательных веществ в пищевых продуктах (в соответствии с руководящими принципами Комиссии по Кодексу Алиментариус), и нанесения дополнительной маркировки на лицевую сторону упаковки, с тем чтобы потребителям было проще понять эту информацию; и
  + консультирование по вопросам питания на уровне первичной медико-санитарной помощи.

* Продвижение надлежащей практики кормления детей грудного и раннего возраста с помощью следующих мер:
  + осуществление Международного свода правил сбыта заменителей грудного молока и последующих соответствующих резолюций Всемирной ассамблеи здравоохранения;
  + осуществление стратегий и практических методик для усиления защиты работающих матерей; и
  + продвижение, защита и поддержка грудного вскармливания в службах здравоохранения и на уровне сообществ, в том числе в рамках Инициативы по созданию в больницах благоприятных условий для грудного вскармливания.