

Пресс-релиз

Рациональное питание

Рациональное, сбалансированное питание является одним из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни, обеспечивающего сохранение здоровья, высокую работоспособность.

На здоровье людей, прежде всего, влияют две составляющие пищевых продуктов – это безопасность и биологическая ценность (наличие белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ).

Здоровое питание должно обеспечивать физиологические потребности организма человека с учетом возраста, пола, уровня физической активности, климато-географических и экологических условий проживания, состояния здоровья

В Республике Беларусь разработана система государственного контроля качества и безопасности пищевых продуктов, устанавливающая гигиенические требования к:

безопасности пищевой продукции, в том числе для особо чувствительных групп населения (дети, беременные и кормящие женщины, граждане, страдающие отдельными видами заболеваний (например, непереносимость лактозы, сахарный диабет и др.);

использованию пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств;

материалам, контактирующим с пищевыми продуктами;

условиям производства (изготовления), в том числе при оказании услуг общественного питания, транспортировки и реализации пищевой продукции, включая производство пищевой продукции для детского питания;

организации и проведению производственного контроля на отдельных этапах обращения пищевой продукции;

маркировке пищевой продукции в части информирования потребителей о пищевой ценности, наличии веществ, способных вызвать непереносимость, лечебном, диетическом или профилактическом назначении пищевых продуктов, о показаниях и противопоказаниях к применению отдельными возрастными группами, а также при отдельных видах заболеваний

В целях обеспечения рационального питания населения в республике:

приняты нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения, в том числе для всех возрастных групп, особых контингентов (беременные и кормящие женщины, пожилые люди, люди с высокой физической активностью);

установлены требования к пищевой ценности для пищевой продукции, предназначенной для питания детей раннего возраста, детей дошкольного и школьного возраста, беременных и кормящих женщин, людей, страдающих отдельными видами заболеваний (например, сахарным диабетом, фенилкетонурией и др.);

обоснованы требования к ингредиентному составу пищевой продукции для детей раннего, дошкольного и школьного возраста

Согласно Закону Республики Беларусь «О качестве и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов» реализуемые пищевые продукты должны удовлетворять физиологические потребности человека в необходимых веществах и энергии; пищевая ценность пищевых продуктов, предназначенных для детского питания, должна соответствовать функциональному состоянию организма ребенка с учетом его возраста; пищевые продукты, предназначенные для диетического питания, должны иметь свойства, позволяющие использовать их для лечебного и профилактического питания в соответствии с требованиями к организации диетического питания, установленными Министерством здравоохранения Республики Беларусь

Неинфекционные заболевания являются основной причиной смерти населения в Республике Беларусь. В рамках выполнения государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы и в соответствии с Проектом «Профилактика неинфекционных заболеваний, продвижение здорового образа жизни и поддержка модернизации системы здравоохранения в Республике Беларусь» («БЕЛМЕД»), финансируемым Европейским Союзом и реализуемым ПРООН, ВОЗ, ЮНИСЕФ и ЮНФПА в сотрудничестве с Министерством здравоохранения, проводилось широкомасштабное исследование распространенности факторов риска неинфекционных заболеваний на общенациональном уровне «STEPS».

Распространенность основных поведенческих и биологических факторов риска неинфекционных заболеваний среди взрослого населения изучена по следующим позициям: употребление табака, употребление алкоголя, гиподинамия, нездоровое питание, избыточный вес и ожирение, повышенное артериальное давление, повышенное содержание глюкозы и липидов в крови, средний популяционный уровень потребления соли

По данным STEPS-исследования:

Среднее суточное потребление фруктов и овощей составило 3,8 порции.

В среднем женщины употребляют больше овощей и фруктов (4,2 порции в день), чем мужчины (3,4), причем во всех возрастных группах.

2/3 целевого населения потребляют меньше пяти порций фруктов и овощей ежедневно.

Отмечено высокое потребление соли: в среднем респонденты употребляют 10,6 граммов поваренной соли в день, мужчины – 12,4 г/день, женщины – 9 г/день, что является одним из основных факторов риска артериальной гипертензии.

Треть населения (31,7%) досаливает или употребляет солёный соус во время еды. Это более характерно для мужчин (35,8%), чем для женщин (20,3 %) и для сельских жителей (36,2 %) по сравнению с городскими (28,0 %).

Более трети населения (35,6 %) часто употребляют в пищу обработанные пищевые продукты с высоким содержанием соли и в большей степени это свойственно мужчинам (43,6 %), чем женщинам (28,5 %)

Принципы рационального питания:

1. Соблюдение равновесия между энергией, поступающей в организм с пищей и энергией, которую человек расходует в течение суток в процессе жизнедеятельности.

2. Соблюдение соотношения количества и качества поступающих с пищей питательных веществ.

3. Обязательное соблюдение режима питания.

Будет ли пища здоровой во многом зависит от того, как она была приготовлена. Из одних и тех же продуктов можно приготовить как здоровую пищу, так и вредную. Структура питания полностью зависит от самого человека и отражает уровень его образованности

Участники пресс-конференции:

1. Железнякович Виктор Павлович – пресс-секретарь Гродненского облисполкома, тел. 72 07 58
2. Руфкина Мария Матвеевна – заведующая отделением гигиены питания Гродненского областного ЦГЭОЗ, тел. 75 53 79
3. Дубок Ирина Ивановна – заведующий отделом общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ, тел. 75 57 07
4. Романчук Гелена Витольдовна – врач-валеолог отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ, тел. 75 06 61