

Основы здорового питания санитарно-просветительская программа

Тема 4. Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов



Цель и контрольные вопросы по теме

Цель: Ознакомиться с вредными для здоровья компонентами питания для мотивированного сокращения их количества в ежедневном употреблении



Контрольные вопросы:

1. Что понимается под критически значимыми продуктами?
2. Основные источники поступления скрытой соли в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием соли, потребляемой с пищевыми продуктами и блюдами?
3. Основные источники поступления скрытого сахара в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием сахара, потребляемого с пищевыми продуктами и блюдами?
4. Основные источники поступления в организм насыщенных жиров и трансизомеров жирных кислот, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием насыщенных жиров и трансизомеров жирных кислот, потребляемых с пищевыми продуктами и блюдами?
5. Какие мероприятия могут повлиять на снижение в меню содержания критически значимых нутриентов?



Критически значимые нутриенты

Говоря о здоровом питании большое внимание уделяется сокращению потребления соли, сахара, жиров животного происхождения, в том числе продуктов их содержащих. Нутриенты, оказывающие негативное воздействие на здоровье, требующие регламентации предельных значений, получили название **критически значимых нутриентов**. При этом необходимо четко понимать какие продукты несут в себе скрытую угрозу.

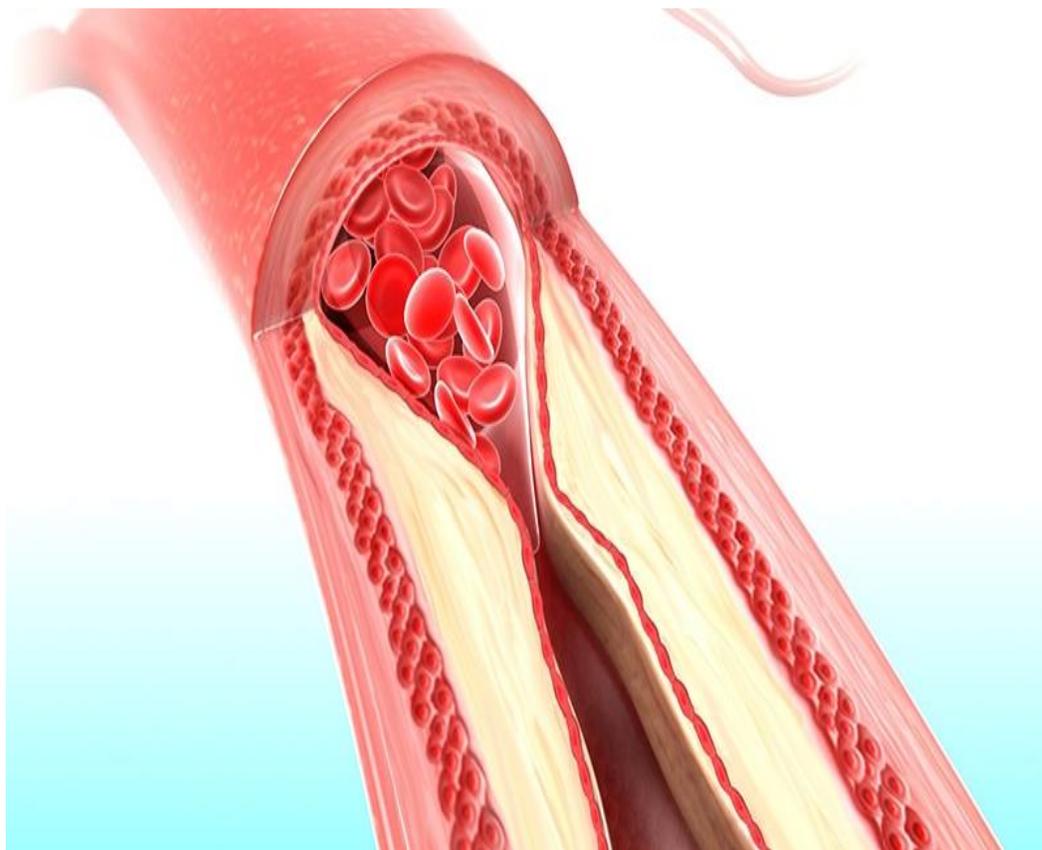


Наращивание производства пищевых продуктов все более глубокой переработки, быстрая урбанизация и изменение образа жизни меняют тенденции в области питания.

Доступность и ценовая приемлемость продуктов, прошедших глубокую технологическую переработку, повышаются. Во всем мире население потребляет все больше высококалорийной пищи со значительным содержанием **насыщенных жиров, трансжиров, сахаров и соли.**



Соль является основным источником натрия, при этом установлена связь между повышенным потреблением натрия и гипертонией, а также увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов.



ЧЕМ ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ?



По мере отхода от привычных схем питания снижается потребление ключевых составляющих здорового рациона — фруктов, овощей и пищевых волокон (в частности, цельных злаков).

Фрукты и овощи содержат **калий**, способствующий **снижению кровяного давления**.

Роль переработанных пищевых продуктов как источника соли в рационе объясняется тем, что содержание соли в них особенно **высоко** (готовые блюда, мясопродукты, т.к. бекон, ветчина и сырокопченая колбаса, сыры, соленые снеки, лапша быстрого приготовления и т.д.), а также тем, что они потребляются часто и в больших количествах (в случае хлеба и переработанных зерновых продуктов)



Поваренная соль



Для детей в возрасте 2-15 лет ВОЗ рекомендует корректировать рекомендованное максимальное потребление соли в сторону уменьшения исходя из их потребностей в энергии по сравнению с взрослыми, что соответственно составляет **2,5-5 гр/сутки**.

Натрий является важнейшим биогенным элементом, необходимым для поддержания водно-щелочного баланса, передачи нервных импульсов, нормального функционирования клеток

ВОЗ рекомендует взрослым потреблять **менее 5 г** соли в день (чуть меньше одной чайной ложки).



Избыток натрия:

- повышение кровяного давления
- повышенное напряжение в работе сердечно-сосудистой системы
- накопление жидкости в организме
- нарушение обмена веществ
- избыточная массы тела



Основные источники поступления натрия:

- хлеб и хлебные продукты,
- колбасные изделия и мясные консервы,
- сыры,
- консервированные овощи и соленья,
- соленая и копченая рыбная продукция,
- продукты быстрого питания (фаст-фуд)
- различные комбинированные продукты (соусы, кетчупы и др.).



Физиологическая потребность для детей
– 200 - 1 300 мг/сут

Продукт	Количество натрия (на 100 г продукта)
Хлебобулочные изделия	246-499 мг
Мясные консервы	400-800 мг
Вареные колбасные изделия	800-1000 мг
Варено- и сырокопченые колбасы	1500-2000 мг
Овощные консервы и соленья	600-1100 мг
Рыбные консервы	540-700 мг
Копченая рыба	до 1000 мг
Соленая рыба	более 4900 мг
Порция фаст-фуд	до 1000 мг

Источники добавленных сахаров:

- мучные кондитерские изделия
- торты и пирожные
- конфеты
- сладкие кисломолочные продукты
- творожные изделия
- сладкие безалкогольные напитки
- нектары и сокосодержащие напитки



Рекомендуется ограничить потребление сахара в 20 г/сут (2 столовые ложки)

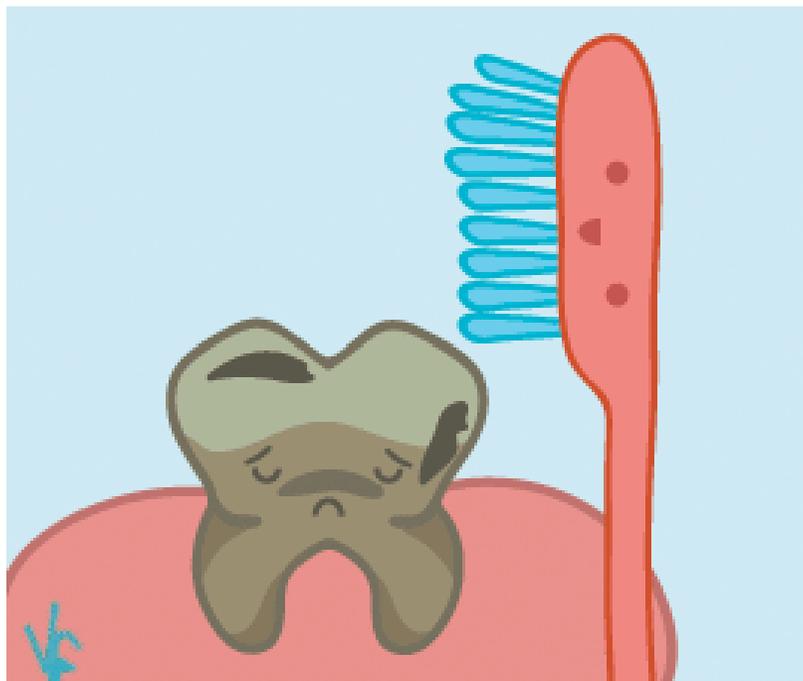
Употребление сахара (в чистом виде и в составе продуктов и блюд) **более 40 г/сутки** повышает риски формирования избыточной массы тела, болезней системы кровообращения, нарушений восприимчивости к инсулину и лептину, ухудшения памяти, кариесу.



Проблема кариеса хорошо знакома всем, начиная уже с детского возраста.

Известно, что бактерии ротовой полости питаются простыми сахарами.

В результате их жизнедеятельности образуется кислота, разрушающая зубную эмаль, а затем и дентин, формируется кариозная полость.



Излишнее ежедневное употребление сахара существенно повышает риски формирования сахарного диабета.

Доказано, что у людей, которые регулярно употребляют подслащённые напитки (лимонад, сладкий чай, энергетики, сладкий кофе) риск формирования диабета выше, чем у остальных в 4,8 раза, печеночной недостаточности – в 3,4 раза.

Если человек ежедневно выпивает стакан сладкого лимонада, он в среднем прибавляет в год, только в связи с этим фактором около 6 лишних кг.

Еще одним из неблагоприятных последствий ежедневного избыточного употребления сахара является негативное воздействие повышенного содержания сахара в крови на гиппокамп, что сопровождается снижением когнитивных возможностей организма - ухудшается память, отмечается слабость эмоциональных реакций.

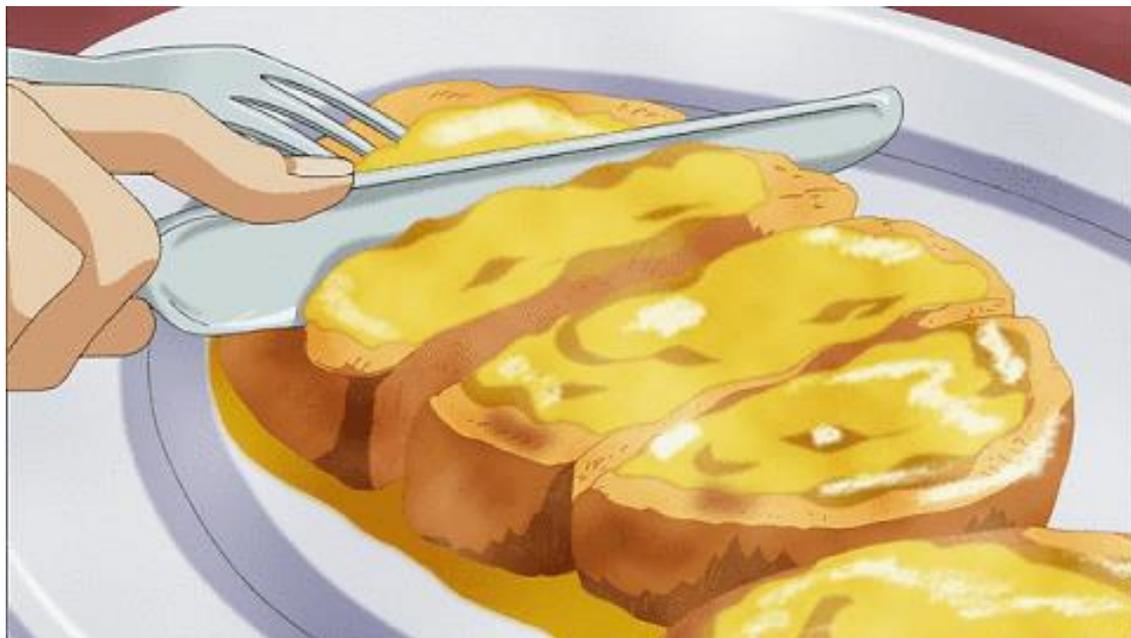




Насыщенные жирные кислоты

Основные источники жира, насыщенных жирных кислот и трансизомеров жирных кислот:

- продукты, произведенные с использованием мясного и молочного сырья,
- кондитерские изделия,
- некоторые виды масложировой продукции и соусы.



РИСКИ

- Избыточная масса тела
- Заболевания системы кровообращения (атеросклероз)
- Нарушения жирового обмена
- Нарушения функции печени

Исключить из рациона питания маргарины, просматривать этикетки на приобретаемые продукты на предмет содержания в них транс-изомеров жирных кислот!!!

Мероприятия по снижению содержания в пищевой продукции критически значимых нутриентов реализуются по трем основным направлениям:

1. работа с населением по вопросам здорового питания;
2. информирование населения о содержании критически значимых нутриентов в пищевой продукции;
3. сокращение количества продуктов, источников критически значимых нутриентов в меню организованных коллективов.



