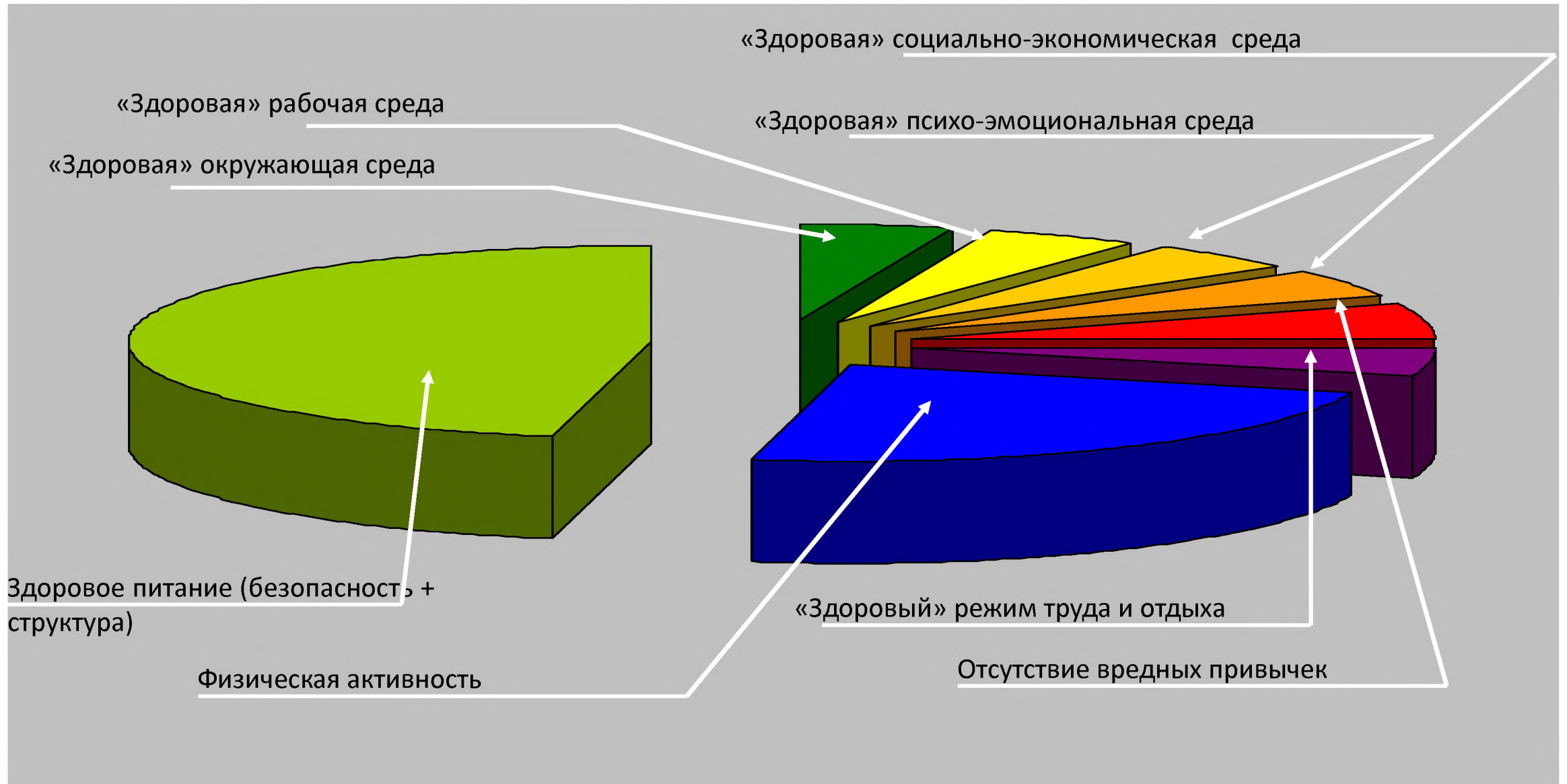


Слагаемые здорового образа жизни

Из всех составляющих здорового образа жизни наибольшее значение имеет здоровое питание



Здоровое питание

это необходимое поступление пищевых и биологически активных веществ, обеспечивающее оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов, закрепленных в генотипе человека.

Основные положения концепции здорового питания

- энергетическая ценность рациона должна соответствовать энерготратам организма;
- величины потребления основных пищевых веществ – белков, жиров и углеводов - должны находиться в пределах физиологически необходимых соотношений между ними;
- содержание витаминов, макро- и микроэлементов должно соответствовать физиологическим потребностям человека;
- содержание минорных и биологически активных веществ в пище должно соответствовать их адекватным уровням потребления.



Потребление основных групп пищевых продуктов населением Российской Федерации (кг/ год на одного чел., по данным бюджетного обследования) не соответствует рекомендуемым нормам

В нашем рационе по сравнению с нормами:

- **не хватает растительных (овощей, фруктов, ягод, растительного масла) и молочных продуктов;**
- **избыток сахара, кондитерских изделий, мясных продуктов**

Продукты, кг/год	2018 г.	Рекомендуемые нормы, 2016 г.
Хлеб и хлебные продукты	97,5	96
Картофель	58,7	90
Овощи и бахчевые	104,1	140
Фрукты и ягоды	73,7	100
Сахар и кондитерские изделия	31,3	24
Мясо и мясные продукты	89,1	73
Рыба и рыбные продукты	21,7	22
Молоко и молочные продукты	231	325
Яйца (в штуках)	265,5	260
Масло растительное и др. жиры	10,3	12

Практически у 2/3 населения РФ отмечается избыток в рационе **поваренной соли**

Количество	Частота	Процент
до 4 г соли	709	7,5
4-8 г соли	2760	29,1
8-12 г соли	2613	27,6
более 12 г соли	3402	35,9
Итого	9484	100,0

Более 80% NaCl человек получает с продуктами промышленного производства

Приверженность населения принципам здорового питания

Практически 50% населения РФ не знает, что такое «правильное (здоровое) питание», а 20-60% - не соблюдают режим питания

Приверженность принципам здорового питания	Все население, %
Не знают о правильном питании	49,2
Прием пищи 1-3 раза в день	31,7
Не соблюдают режим питания	60,7
Прием обильной пищи перед сном	18,7
Еда всухомятку	22,6

https://gks.ru/free_doc/new_site/ZDOR/Sdp2013.Bfs.Publisher/index.html

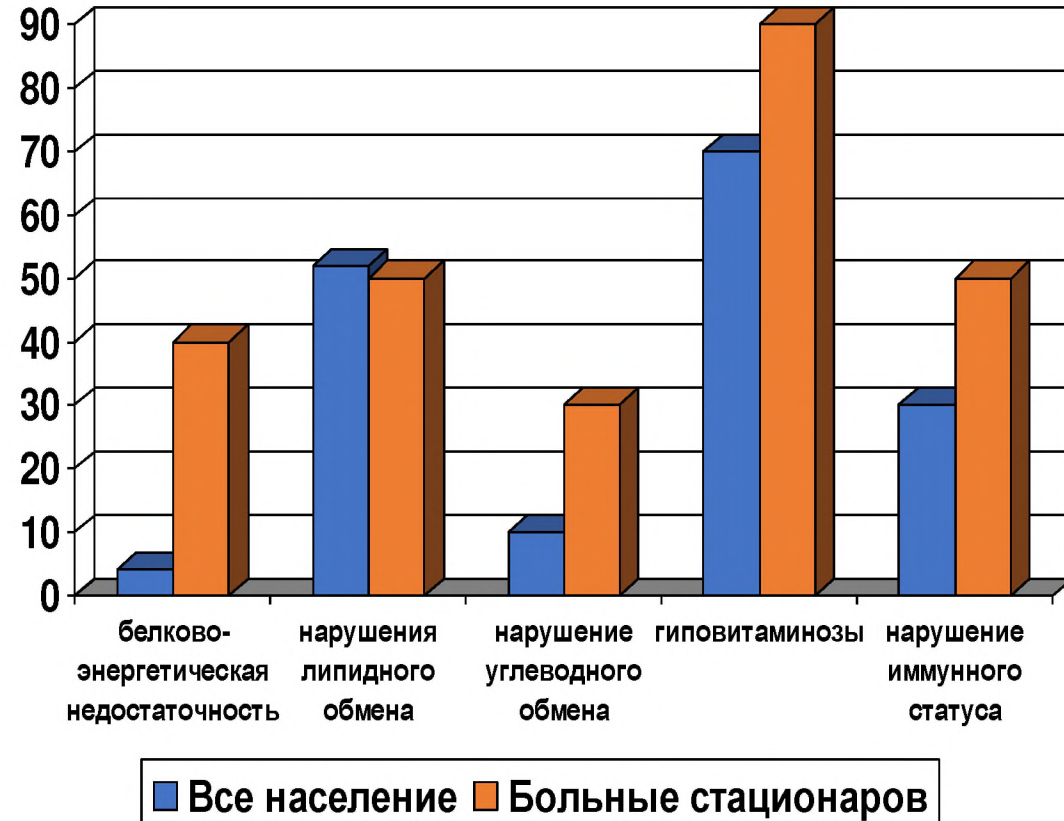
https://wciom.ru/news/tematicheskij_catalog//?cat=43

Нарушения структуры питания и пищевого поведения приводят к нарушениям пищевого статуса (состояния организма, связанного с питанием)

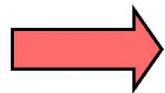
Дефицит витаминов группы В обнаруживается у 10–47% взрослых, витамина D – у 21%, витаминов E и C – у 3–11%

Полигиповитаминозы - у 30–70%

Нередко дефицит витаминов сочетается с недостатком железа, кальция, йода и ряда других микроэлементов



Нарушения пищевого статуса приводят к развитию алиментарно-зависимых заболеваний (то есть заболеваний, связанных с неправильным питанием)



Алиментарно-зависимые заболевания

- ▣ **Атеросклероз**
- ▣ **Гипертоническая болезнь**
- ▣ **Гиперлипидемия**
- ▣ **Ожирение**
- ▣ **Сахарный диабет**
- ▣ **Остеопороз**
- ▣ **Подагра**
- ▣ **Злокачественные новообразования**