

Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания
взрослого населения всех возрастов

Какие размеры потребления алкогольных и безалкогольных напитков: рекомендации экспертов



Программа по вопросам здорового питания для взрослого населения всех возрастов разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография».

Целью программы является увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, включая соблюдение принципов здорового питания, через формирование информационно-образовательной среды.

Широкое распространение заболеваний, риски возникновения которых напрямую связаны с нарушением питания (заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, ожирение, некоторые виды злокачественных новообразований и др.), представляет серьёзную медико-социальную проблему, обусловленную неуклонным ростом числа больных, высокой частотой, тяжестью и прогрессированием различных осложнений, снижением продолжительности жизни.

Важнейшим инструментом первичной профилактики указанной группы заболеваний признано рациональное питание, обеспечивающее соответствие энергетической и пищевой ценности рациона физиологическим потребностям организма. Особое значение при этом приобретает не только качественный состав рациона, но и грамотно выстроенный режим питания.

В рамках этой задачи особое внимание уделяется анализу всех компонентов рациона, включая напитки. Напитки — значимый элемент ежедневного рациона, однако к их выбору стоит подходить осознанно: от того, что

и в каком объёме мы пьём, напрямую зависит состояние здоровья. ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области» даёт чёткие ориентиры, помогающие избежать рисков и поддерживать хорошее самочувствие.

При этом важно сразу обозначить принципиальную позицию: алкогольные напитки не должны рассматриваться как часть повседневного рациона. Спиртное не несёт пищевой ценности, а его употребление сопряжено с серьёзными угрозами для здоровья — поэтому любые рекомендации касаются прежде всего минимизации рисков либо полного отказа. Ключевой посыл современных рекомендаций: не существует научно подтверждённой «безопасной» дозы алкоголя. Любой объём этанола несёт потенциальный вред для организма: он токсичен для печени, мозга, сердечно-сосудистой системы, повышает риск развития онкологических заболеваний и хронических патологий.

Безалкогольные напитки, напротив, могут и должны быть частью сбалансированного питания — но и здесь важны умеренность и грамотный выбор.

Акцент на важности информированности населения о роли напитков в здоровом рационе помогает людям делать осознанный выбор и встраивать правильные привычки в повседневную жизнь, что в итоге работает на достижение целей программы по укреплению общественного здоровья.

Предлагаем Вашему вниманию материал цикла: Вопросы здорового питания взрослого населения всех возрастов на тему: **«Какие размеры потребления алкогольных и безалкогольных напитков: рекомендации экспертов»** по ссылке:

<https://fbuz-74.ru/pages/news/news-detail/news-item.php?ID=5952>

https://vk.ru/fbuz_74?w=wall-221743320_1444

https://max.ru/id7451216566_gos/AaANxOgfRSk