



МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖЕНО
В. о. Міністра У. Супрун
08 грудня 2017 року

Рекомендації щодо здорового харчування дорослих

Харчування сучасної людини визначає її стан здоров'я протягом всього життя, безпосередньо впливає на благополуччя та тривалість життя. Дотримання батьками збалансованої дієти та принципів здорового способу життя закладає основу здоров'я майбутньої дитини ще до її народження.

Виключне грудне вигодовування у перші шість місяців після народження, своєчасне введення здорового прикорму та поступова адаптація дитини до дорослого харчування протягом другого року життя - це дійсно пріоритетні питання догляду за дитиною, які вимагають розуміння та уваги з боку батьків.

Подальше виховання здорового вибору у харчуванні для дітей дошкільного та шкільного віку будується на спільній участі батьків, інших членів родини, вчителів та потужному впливі зовнішнього середовища.

Незважаючи на присутність безмежного вибору харчових продуктів, все більше українців прагнуть споживати здорову їжу, ретельно вивчають інформацію про склад продуктів та готують вдома смачні страви з натуральних продуктів, обмежуючи додавання некорисних інгредієнтів, включаючи сіль, цукор та надмірну кількість жиру.

Вибір, приготування та споживання їжі багато українських родин вже використовує як спосіб виховання у дітей здорового вибору та харчових звичок. Крім того, кожний сніданок, обід і вечеря у сімейному колі є важливим кроком до добробуту та зміцнення зв'язку між членами родини. Взагалі здорове харчування та харчові звички мають бути обов'язковим компонентом сімейного життя.

Ризики для здоров'я сучасної людини пов'язані насамперед із нехтуванням основними засадами здорового способу життя. Принципи здорового харчування становлять його основу. Споживаючи щодня адекватну кількість калорій за рахунок збалансованого набору переважно здорових продуктів, можна значно зменшити ризик серцево-судинних захворювань, діабету та раку, тобто найбільш небезпечних захворювань для українців.

Автори цих рекомендацій намагались створити їх зрозумілими, реальними для застосування у повсякденному житті. Водночас нижченаведені поради обґрунтовані досконалими науковими дослідженнями. Ознайомлення, розуміння та дотримання рекомендацій зроблять вибір у харчуванні легшим та здоровішим та згодом призведе до суттєвого покращення Вашого здоров'я.

КЛЮЧОВІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Рекомендація перша

Прагніть споживати адекватну кількість калорій з їжею для задоволення власних потреб в енергії та основних харчових речовинах

Щодня людина в залежності від віку, фізичної активності та впливу деяких інших факторів потребує певну кількість калорій за рахунок корисних харчових продуктів, які одночасно з енергією постачають важливі речовини - білки, жири, вуглеводи, харчові волокна, вітаміни, мінерали, біофлавоноїди, пробіотики.

Рекомендація друга

Прагніть споживати щодня достатню кількість корисних харчових продуктів: овочів, бобових, фруктів, цільних злаків, горіхів, насіння, яєць, нежирного м'яса, риби та молочних і кисломолочних продуктів

Користь від споживання натуральних рослинних та білкових продуктів доведена у багаторічних дослідженнях із залученням мільйонів людей у різних країнах на всіх континентах. Вона полягає у зменшенні ризику захворіти, покращенні якості та у збільшенні тривалості життя, коли ми робимо здоровий вибір у харчуванні.

Рекомендація третя

Уникайте частого споживання харчових продуктів та страв із значним вмістом солі, цукру та надмірним вмістом жиру

Основним джерелом солі, цукру та жиру, включаючи трансжирні кислоти, є харчові продукти, що пройшли технологічну обробку. Додавання перерахованих інгредієнтів робить значно посилює смакові властивості їжі. Водночас тривале споживання солодкої, солоної та жирної їжі суттєво збільшує ризик небезпечних захворювань - серця і судин, діабету та раку.

Рекомендація четверта

Намагайтесь дотримуватись оптимального режиму харчування та набутти здорових харчових звичок

Регулярне харчування, повільне споживання їжі у пристосованих для цього місцях позитивно впливає на функціональний стан органів травлення, попереджає набір зайвої ваги і пов'язані з нею небезпечні для здоров'я стани - високий артеріальний тиск, атеросклероз та підвищення рівня цукру у крові.

Рекомендація п'ята

Пийте достатньо рідини, обирайте напої, які не містять багато калорій. Не починайте вживати алкоголь або обмежте його споживання

Достатнє споживання рідини є одною з обов'язкових умов для забезпечення належної фізичної та розумової активності людини. Вода, кава та чай повинні бути основним джерелом рідини. Калорійні напої, включаючи солодкі газовані, соки та соковмісні напої повинні бути суттєво обмежені. Чим менше людина споживає алкогольних напоїв, тим краще для її здоров'я.

Рекомендація шоста

Постійно та ретельно дотримуйтесь правил харчової безпеки, включаючи дотримання чистоти, вибір тільки якісних та безпечних харчових продуктів, належних умов їх транспортування, зберігання та приготування

Харчова безпека - це питання спільної відповідальності, в якому зменшення ризику отруєнь та кишкових інфекцій залежить також від споживача. Правила харчової безпеки включають всі етапи поводження з їжею до її споживання.

Рекомендація сьома

Намагайтесь більше рухатись і займатись фізичними вправами щодня

Активний спосіб життя має відомі переваги у забезпеченні здорового та тривалого життя. Щоденні, улюблені Вами види фізичної активності є найкращим способом проведення вільного часу.

Рекомендація перша

- Прагніть споживати адекватну кількість калорій з їжею для задоволення власних потреб в енергії та основних харчових речовинах.

О Для забезпечення функціонування організму, фізичної та розумової активності кожна людина потребує енергії.

О Енергетичні витрати компенсуються за рахунок калорій, які надходять з їжею. Дитячий та підлітковий організм потребує додаткової кількості калорій для повноцінного розвитку та росту.

О Люди похилого віку потребують достатньої кількості поживної їжі для підтримання фізичної, розумової та соціальної активності.

О Належний енергетичний баланс, тобто відповідність надходження калорії їх витратам забезпечує стабільну вагу тіла людини.

О Підтримання постійної нормальної ваги тіла зменшує ризик найбільш небезпечних захворювань - серцево-судинних, діабету та раку. У теперішній час менше половини дорослих українців мають нормальну вагу.

О Нормальна маса тіла визначається за допомогою уніфікованого показника - індексу маси тіла. Важливим додатковим параметром вгдованості є окружність талії.

Індекс маси тіла (ІМТ) розраховується шляхом ділення маси тіла (у кілограмах) на квадрат росту (у метрах квадратних).

ІМТ у дорослих людей свідчить про наступне:

<18.5 кг/м² - про наявність у людини недостатньої ваги

18.5 - 24.9 кг/м² - еквівалент нормальної маси тіла

25.0 - 29.9 кг/м² - вказує на наявність зайвої ваги

≥30.0 кг/м² - є ознакою ожиріння.

ІМТ вважається оптимальним показником для оцінки розмірів тіла (ваги та зросту) з метою оцінки ризиків для здоров'я, при цьому нормальний ІМТ асоційований з найнижчим ризиком

Окружність талії - другий важливий об'єктивний показник, який доповнює ІМТ і також відображає ризик небезпечних захворювань:

≥80 см - така окружність талії у жінок свідчить про підвищення ризику

i88 см - є ознакою високого ризику у жінок

i94 см та i102 см - окружність талії у чоловіків, яка асоційована з підвищеним та високим ризиком небезпечних захворювань, відповідно

Для дітей та підлітків, які продовжують рости, неможливо визначити певні показники ІМТ, що відповідають нормі для всіх вікових груп та для обох статевих груп. Тому використовуються спеціальні таблиці, в яких нормальні межі ІМТ зазначено для кожного віку. Лікарі-педіатри, сімейні лікарі та медичні сестри мають оцінювати ІМТ дітей та підлітків при оглядах відповідно до таких таблиць.

О У кожної людини своя індивідуальна потреба в енергії. Вона складається із енергетичних витрат на підтримання основних функцій організму та на фізичну активність, а також залежить від розмірів тіла.

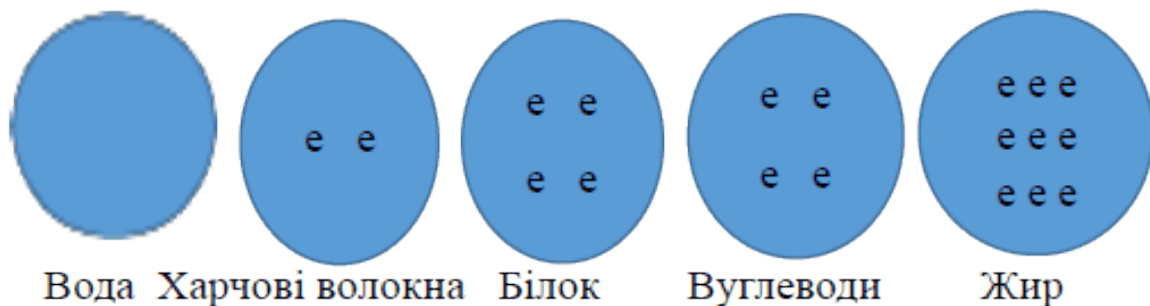
О Чим вищий рівень фізичної активності, тим більше енергії необхідно отримувати з їжею для підтримки балансу.

О Регулярне та тривале переважання надходження енергії з їжею над її витратами призводить до набору зайвої ваги або навіть до виникнення ожиріння.

О Поширеність надмірної ваги та ожиріння вже сягнуло в Україні небезпечної межі. Понад 50 % українських чоловіків та жінок мають надмірну вагу або ожиріння.

Для дотримання енергетичного балансу та попередження набору зайвої ваги слід виконувати наступні правила:

- ✓ Споживати переважно натуральні рослинні продукти, багаті на харчові волокна, які містять значно меншу кількість калорій (1,5 ккал - 2,5 ккал/г) у порівнянні з обробленими.
- ✓ Обирати продукти з низьким вмістом цукру, жиру та відповідно з незначною енергетичною щільністю.
- ✓ Споживати напої, які не містять калорій. Обмежити вживання соків - менше 200 мл на день.
- ✓ Регулярно зважуватись та контролювати власну вагу, робити це принаймні раз на тиждень.
- ✓ Щоденно займатись фізичними вправами, щонайменше 30 хвилин.



0 ккал/г 1,5 - 2,5 ккал/г 4 ккал/г 4 ккал/г 9 ккал/г

е – 1 ккал

Якщо Ваш ІМТ перевищує 30 кг/м² необхідно невідкладно докласти зусиль для зменшення зайвої ваги:

- ✓ Зменшити надходження калорій з їжею за рахунок суттєвого обмеження оброблених продуктів із значним вмістом цукру та жиру, а також за рахунок відмови від калорійних напоїв.
- ✓ Зменшення розміру порції їжі з одночасним збільшенням частки рослинної їжі - овочів, бобових, цільних злаків та фруктів.
- ✓ Збільшення витрат енергії завдяки щоденній фізичній активності протягом 45 хв. - 60 хв. помірної інтенсивності.
- ✓ Обмеження споживання цукру - менше 25 г на день.
- ✓ Регулярний контроль ваги та окружності талії, принаймні один раз на тиждень.
- ✓ Повноцінний режим харчування з обов'язковим щоденним сніданком.
- ✓ Достатній нічний сон протягом восьми годин.

Рекомендація друга

- Намагайтесь споживати щодня достатню кількість корисних харчових продуктів: овочів, бобових, фруктів, цільних злаків, горіхів, насіння, яєць, нежирного м'яса, риби та молочних і кисломолочних продуктів.

- Правила свідомого вибору корисних харчових продуктів для споживання у натуральному вигляді та приготування смачних і здорових страв.

Щоденна потреба у незамінних харчових речовинах та енергії повинна задовольнятися шляхом збалансованого споживання здорових продуктів з основних п'яти груп:

О Різноманітних та різнокольорових овочів, а також бобових

О Фруктів та ягід

О Цільних злаків або злакових продуктів, які зберігають у своєму складі максимальну кількість харчових волокон, - хліба, каші, пластівців, макаронних виробів

О Нежирного м'яса та птиці, риби, яєць, горіхів та насіння

О Молока, йогурту, сиру, переважно із помірним вмістом жиру, або їх альтернатив.

Щоденне вживання у належній кількості продуктів з перерахованих основних груп призводить до зменшення ризику небезпечних захворювань та покращенню якості життя:

✓ Різні овочі відрізняються між собою за вмістом корисних харчових речовин, тому важливо щодня споживати їх розмаїття.

✓ Овочі не містять великої кількості калорій (за виключенням крохмальних - картоплі та інших), мають високий вміст харчових волокон, вітамінів, мінералів та біофлавоноїдів.

✓ Цільовий рівень споживання овочів становить понад 300 г на добу або 4 - 5 порцій, кожна з яких дорівнює 75 г.

✓ Картопля не входить до цієї рекомендованої кількості овочів. Вона є компонентом здорового харчування, але не повинна суттєво замінювати інші овочі, які містять більше харчових волокон.

✓ У дослідженнях, проведених у різних країнах світу, повідомляється про суттєво нижчий рівень споживання овочів чоловіками у порівнянні з жінками. Отже, чоловіки повинні споживати більше різноманітних овочів.

✓ Овочевий сік не можна вважати рівноцінною заміною цільним овочам. Сік містить набагато менше харчових волокон, при однаковій кількості калорій, насичення від споживання соку не є повноцінним.

✓ Рекомендованим рівнем споживання бобових (квасолі, горошку, чечевиці) є близько однієї порції на день, яка дорівнює 75 г сухих бобів. Страви з бобових можливо взаємно замінювати з овочевими гарнірами або злаковими.

✓ Цільовий рівень споживання фруктів та ягід становить 300 г на добу або дві порції по 150 г на день.

✓ Фруктовий сік також не є повноцінною заміною цільним фруктам. Його кількість слід обмежити не більше 200 мл на день.

✓ Морожені, консервовані та сушені овочі, фрукти та ягоди є прийнятною альтернативою свіжим та незначно поступаються останнім за харчовою цінністю.

Група продуктів	Приклад кількості, що відповідає розміру однієї порції
Овочі	75 г приготовлених зелених овочів
	75 г приготовлених помаранчевих овочів
	75 г приготовлених, сухих або консервованих бобових та чечевиці
	75 г крохмальних овочів - $\frac{1}{2}$ середньої картоплі
	75 г листових овочів
	75 г або середніх розмірів помідор
Фрукти	150 г або середніх розмірів фрукт (яблуко, груша, банан, апельсин)
	150 г або два фрукти невеликого розміру (абрикос, слива, ківі)
	150 г компоту або консервованих фруктів
	30 г сушених фруктів

✓ Слід споживати принаймні 50 % цільних злаків від загальної кількості злаків. Цільнозернові продукти включають каші, цільнозерновий хліб та цільнозернові макаронні вироби.

✓ Доцільно обмежити споживання злакових продуктів, вироблених із борошна вищого ґатунку, особливо при додаванні значної кількості солі та цукру.

✓ Виключення з раціону харчування злаків, які містять глютен, доцільно лише для людей із встановленою целиакією або непереносимістю глютену.

✓ Цільовою добовою кількістю цільних злаків є 70 грамів для жінок та 90 грамів - для чоловіків.

Приклад продукту або страви	Кількість цільних злаків
Одна порція вівсяної каші (35 г 100 % цільнозернових вівсяних пластівців)	35 г
Одна порція пшеничної каші (35 г 100 % житніх цільнозернових пластівців)	35 г
Одна порція 55 % цільнозернових макаронних виробів (70 г неприготовлених макаронних виробів)	40 г
Одна порція цільнозернового рису (45 г рису)	45 г
Один цільнозерновий тонкий сухарик (12 г)	12 г
Один шматочок (30 г) білого хлібу	0 г
Один шматочок (30 г) 25 % цільнозернового хлібу	5 г

✓ Горіхи та насіння також доцільно споживати регулярно у приблизній кількості дві столові ложки на добу.

✓ Щоденне споживання декількох порцій молочних або кисломолочних продуктів більше ніж на 50 % задовольняє потребу у кальції та також постачає вітамін А, вітаміни групи В, цинк і селен.

✓ Кальцій, який споживається у складі молочних продуктів, має найбільш повноцінне засвоєння. Належне споживання кальцію забезпечує здоров'я кісток та зубів, функціонування нервової системи та згортання крові.

✓ Споживання молочних продуктів асоційоване з низьким ризиком небезпечних захворювань - серцево-судинних, раку та цукрового діабету.

✓ Розумним вибором є вживання несолодких молочних та кисломолочних продуктів помірної та низької жирності.

✓ Цільовий рівень щоденного споживання молочних та кисломолочних продуктів становить 2,5 - 3 порції на добу.

Молочний або кисломолочний продукт	Розмір порції
Молоко, йогурт, сир	Одна склянка молока (250 мл)
	Одна порція йогурту (200 мл/200 г)
	40 г твердого сиру
	120 г домашнього сиру

✓ Курячі яйця є важливим джерелом незамінних амінокислот, жиророзчинних (А, D, Е) та водорозчинних (В2, В12, фолієва кислота) вітамінів, а також низки важливих мінералів - кальцію, заліза, йоду, селену, цинку.

✓ Рекомендовано вживати одне-два курячі яйця на день.

✓ Риба вважається одним з найкращих джерел корисних харчових речовин. Серед них вітамін D та певні поліненасичені жирні кислоти, Омега-3 майже не містяться в інших харчових продуктах.

✓ Цільовим рівнем споживання риби є дві - три рибні страви на тиждень, з яких принаймні одна повинна бути з морської риби.

✓ М'ясо є смачним харчовим продуктом із збалансованим складом незамінних амінокислот.

✓ Водночас доцільно обмежити споживання свинини, яловичини та баранини - менше 500 г на тиждень, при цьому слід споживати якомога менше оброблених м'ясних продуктів (ковбаси, сосисок, паштетів, напівфабрикатів тощо).

✓ М'ясо птиці, не поступаючись за харчовою цінністю іншим видам м'яса, не спричинює при регулярному споживанні збільшення ризику раку кишечника. Тому таке м'ясо є більш здоровим вибором, якщо людина споживає страви з м'яса.

✓ Жири є важливим харчовим джерелом енергії та корисних жирних кислот. При приготуванні їжі слід переважно використовувати жири, які містять у своєму складі ненасичені та насичені жирні кислоти (оливкова, соняшникова, рапсова, кукурудзяні олії).

✓ Доцільно обмежувати споживання тваринних жирів (вершкове масло та сало), а також рослинних жирів із високим вмістом насичених жирних кислот.

✓ Слід повністю відмовитись від придбання та споживання продуктів, які містять у своєму складі трансжири (частково гідрогенізовані рослинні жири, кондитерський та кулінарний жир).

Рекомендація третя

- Уникайте частого споживання харчових продуктів та страв із значним вмістом солі, цукру та надмірним вмістом жиру.

- Основні харчові продукти і страви, які містять у своєму складі значну кількість солі, цукру, надмірну кількість жиру та трансжири штучного походження.

Регулярне споживання готових продуктів та страв, які містять велику кількість солі, цукру та жиру зумовлює суттєвий ризик набору зайвої ваги та виникнення ожиріння, серцево-судинних захворювань, діабету та раку:

О Надмірне споживання солі (понад 5 г на добу) асоційоване із збільшенням ризику серцево-судинних захворювань, переважно пов'язаних із високим артеріальним тиском або серцевою недостатністю.

О Суттєве обмеження вживання солі та продуктів із значною кількістю доданої солі допомагає ефективно лікувати патологію серцево-судинної системи та нирок.

О Високий рівень споживання цукру у складі харчових продуктів та напоїв є однією з головних причин набору зайвої ваги, виникнення порушень обміну речовин та подальшим розвитком діабету та серцево-судинних захворювань.

О До "вільного" цукру, споживання якого слід обмежувати, відноситься сахароза (цукор-пісок або цукровий сироп) та фруктоза, яка знаходиться у незв'язаному стані у солодких та фруктових напоях або меді.

О Надмірне захоплення солодощами та солодкими напоями, включаючи фруктовий сік, спричинює підвищення ризику карієсу зубів.

О Оскільки жир є найбільш калорійною харчовою речовиною, його споживання також повинне передбачати розумні обмеження. Слід уникати регулярного споживання готових продуктів із високим вмістом жиру, особливо з переважанням насичених жирних кислот (тваринний жир, вершкове масло).

О Слід повністю відмовитись від споживання продуктів, які містять трансжири (частково гідрогенізовані рослинні жири, кондитерський та кулінарний жир).

Зміни власної дієти, спрямовані на зменшення споживання солі, цукру та жиру, є нескладними та можуть досить швидко покращити стан Вашого здоров'я, допомогти контролювати вагу та зменшити підвищений артеріальний тиск:

✓ Рекомендованою денною нормою споживання солі є 5 г на день (близько однієї чайної ложки), слід споживати тільки йодовану сіль, зважаючи на те, що на всій території України спостерігається помірний дефіцит йоду.

✓ Понад 70 % солі споживається у складі технологічно-оброблених продуктів. Тому у першу чергу слід обмежити споживання таких продуктів, як хліб, технологічно оброблені м'ясні та рибні продукти, солоний сир, солоні овочі та готові соуси.

✓ Якщо сіль на етикетці продукту знаходиться у голові списку інгредієнтів, то це означає її надмірний вміст. Краще уникати споживання таких продуктів.

✓ Слід готувати страви, включаючи заправки для салатів та соуси власноруч із додаванням мінімальної кількості солі.

Традиційні продукти з високим вмістом солі	Альтернативи із незначним вмістом солі
Український, білоруський хліб, батон, багет, чабатта	Цільнозерновий хліб із вмістом солі менше 1 г на 100 г хлібу
Технологічно оброблені м'ясні та рибні вироби, солоні та в'ялені м'ясні та рибні продукти, консерви	Страви, приготовлені із м'яса та риби, з використанням приправ та мінімальним додаванням солі
Бульйонні кубики	Домашній бульйон
Овочеві консерви та бочкові овочі із надмірним додаванням солі	Домашні овочеві консерви з обмеженим додаванням солі
Готові соуси	Соуси домашнього приготування із використанням приправ та зелені замість солі
Готові солоні приправи	Власноруч приготовлені суміші трав та спецій без додавання солі

- ✓ Відповідно до останніх рекомендацій ВООЗ споживання вільного цукру (до якого відноситься як сахароза, так і фруктоза) слід обмежувати менше 50 г на добу для людей, які витрачають у середньому 2000 ккал на добу.
- ✓ Крім того, експерти ВООЗ радять прагнути зменшити споживання цукру ще вдвічі - до 25 г (така кількість вільного цукру знаходиться у склянці фруктового соку) або до п'яти чайних ложок на день.
- ✓ Сучасні рекомендації по споживанню жиру пропонують його сумарне обмеження менше 30 % від загальної калорійності та обмеження частки насичених жирів менше 10 %.
- ✓ Таким чином, для середнього рівня споживання калорій (2000 ккал/д) загальне споживання жирів має бути менше 70 г на день, а споживання насиченого жиру - менше 25 г на день.

Рекомендація четверта

- Намагайтесь дотримуватись оптимального режиму харчування та набути здорових харчових звичок.

- Як побудувати оптимальний режим харчування та адаптувати його до щоденного графіка Вашого життя? Що таке здорові харчові звички і чому важлива здорова харчова поведінка?

Частота та регулярність прийому їжі є важливим компонентом харчової поведінки та має досить виражений вплив на процеси травлення, обміну речовин, сигнальні зв'язки між центральною нервовою системою, органами травлення та ендокринною системою:

О Оптимальний режим харчування позитивно впливає на фізіологію травлення, створюючи умови для реалізації усіх ключових функцій - моторної, секреторної, власне перетравлення харчових речовин, їх абсорбції, виведення неперетравлених залишків.

О Щоденний сніданок, регулярні основні прийоми їжі та перекуси запобігають надмірним коливанням рівнів гормонів, які відповідають за відчуття голоду/насичення, забезпечуючи помірне споживання їжі із тривалим відчуттям ситості.

О Ідеальний режим харчування є індивідуальним для кожної людини, але загальні принципи можна узагальнити таким чином: сніданок протягом першого часу після підйому, обід та вечеря не пізніше трьох годин до сну; інтервал між основними прийомами їжі не перевищує три з половиною - чотири години; протягом дня один-два перекуси.

О Пропуск прийому їжі може видаватись ефективним прийомом для зменшення кількості калорій, але насправді часто отримується зворотний результат внаслідок надмірного голоду та його втамування великою кількістю калорійної їжі.

Здорова харчова поведінка є запорукою оптимального засвоєння здорової їжі та значно зменшує ризик набору зайвої ваги та виникнення інших проблем, спричинених неоптимальним харчуванням:

✓ Необхідно зосередитись на споживанні їжі. Якщо Ви працюєте або розважаєтесь на комп'ютері, дивитесь телевизор, читаете або займаєтесь іншими справами, то це часто призводить до надмірного споживання особливо нездорової їжі. Припиніть робити інші справи і приділіть всю увагу Вашій страві або перекусу.

✓ Намагайтесь споживати їжу тільки за обіднім столом, уникайте їди у ліжку, транспорті, перед комп'ютером, "на бігу"...

✓ Швидкість їди значно впливає на кількість спожитої їжі, повноцінність насичення та повернення відчуття голоду. Слід їсти повільно, витрачаючи 20 - 30 хвилин на основні прийоми їжі та 10 - 20 хвилин - на перекус.

✓ Зробіть спільне споживання їжі правилом у Вашій сім'ї. Це найкраща можливість виховувати здорові харчові звички та сприяти здоровому вибору у харчуванні для дітей, онуків та всіх інших членів родини.

✓ Не тримайте вдома некорисну їжу, це значно зменшить вірогідність її споживання.

✓ Уникайте вживання страв та сніків, коли Ви не відчуваєте голоду. Не плутайте емоції з голодом. Випийте спочатку склянку води, почекайте 10 - 15 хвилин та оцініть, наскільки Ви ще хочете їсти.

✓ Якщо Ви нестерпно бажаєте щось з'їсти - почніть з маленького шматочка. Наприклад, шоколад - відкусіть один квадратик та посмакуйте його. Спробуйте зупинитись та уникнути споживання великої кількості об'єкта Вашого бажання.

Рекомендація п'ята

- Пийте достатньо рідини, обирайте напої, які не містять багато калорій. Не починайте вживати алкоголь або обмежте його споживання.

Практичні поради щодо вибору здорових напоїв, визначення індивідуальної кількості рідини та застереження щодо споживання некорисних та алкогольних напоїв.

О Вода є незамінною та обов'язковою для функціонування багатьох органів, а також для регуляції температури тіла.

О Щоденний обіг рідини для дорослої людини становить близько 4 % від загальної маси тіла, тобто 2800 - 3000 мл/день при вазі 70 - 75 кг.

О Індивідуальні особливості, рівень фізичної активності та температура навколишнього середовища впливає на потребу в рідині.

О Головним сигналом та контролером споживання рідини є відчуття спраги. Споживання води та напоїв відповідно до цього відчуття забезпечує належною кількістю рідини здорову людину.

О Мінеральна вода може містити надмірну кількість певних мінеральних речовин, наприклад натрію.

Людина може задовольняти власну потребу в рідині, споживаючи лише воду. Але існують і інші джерела рідини - рідкі страви, харчові продукти та напої:

✓ Доросла людина з вагою 70 - 75 кг у середньому потребує 2800 - 3000 мл рідини, переважно за рахунок звичайної води.

✓ Слід споживати безпечну воду, яка не має солоного, кислого або іншого смаку.

✓ Кава та чай також відносяться до корисних напоїв. Обмеження по їх вживанню стосуються людей із чутливістю до кофеїну. Взагалі рекомендується не вживати понад 400 мг кофеїну на день, тобто не більше трьох чашок міцної кави та двох чашок чаю.

✓ Каву та чай недоцільно споживати разом з їжею, оскільки вони можуть погіршувати всмоктування певних харчових речовин, серед яких залізо та кальцій.

✓ Споживання калорійних напоїв, включаючи фруктовий сік, соковмісні напої, солодкі газовані напої, повинно бути обмежено, особливо у людей, в яких є надмірна вага або ризик її набору.

✓ Слід уникати споживання алкогольних напоїв, оскільки не існує безпечного рівня їх вживання. Будь-яка кількість алкоголю збільшує ризик небезпечних для здоров'я наслідків, включаючи травми, насильство, захворювання органів травлення, рак тощо.

✓ Якщо Ви споживаєте алкоголь, то варто обмежити його споживання - не більше двох порцій для чоловіків та не більше однієї для жінок (одна порція відповідає 30 мл горілки, 100 мл вина або 300 мл пива).

Рекомендація шоста

- Постійно та ретельно дотримуйтесь правил харчової безпеки, включаючи дотримання чистоти, вибір тільки якісних та безпечних харчових продуктів, належних умов їх транспортування, зберігання та приготування

- Принципи належного поводження із сирими та готовими харчовими продуктами, починаючи з їх вибору у крамниці або на базарі, транспортування до приготування страв і їх зберігання є обов'язковими та надійними засобами попередження отруєнь і кишкових інфекцій.

Для захисту від кишкових інфекцій та виключення ризику харчових отруєнь Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує постійно дотримуватись п'яти принципів харчової безпеки:

Перший принцип - дотримуйтесь чистоти:

- ✓ Мийте руки, перед тим як брати продукти і готувати їжу
- ✓ Мийте руки після туалету
- ✓ Вимийте та продезінфікуйте усі поверхні та кухонне приладдя, які використовуються при приготуванні їжі
- ✓ Убезпечте кухню та харчові продукти від комах, гризунів та інших тварин

Другий принцип - відокремлюйте сире від готового

- ✓ Відокремлюйте сире м'ясо, птицю та морські продукти від готової їжі та страв

- ✓ Для обробки сирих продуктів користуйтеся окремим кухонним приладдям, таким як ножі та дошки
- ✓ Зберігайте продукти у закритому посуді для виключення контакту між сирими та готовими харчовими продуктами
- ✓ Не розміщуйте у холодильнику сирі продукти вище полиць із готовими стравами

Третій принцип - ретельно просмажуйте або відварюйте харчові продукти

- ✓ Ретельно просмажуйте або відварюйте продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця та морські продукти
- ✓ Доводьте такі страви, як супи та печеня до кипіння, щоб бути впевненими у досягненні температури 70° C
- ✓ При приготуванні м'яса або птиці їх соки повинні бути прозорими, а не рожевими
- ✓ Рекомендується використання термометра
- ✓ Ретельно підігрівайте приготовлені страви

Четвертий принцип - зберігайте харчові продукти при безпечній температурі

- ✓ Не залишайте приготовлену їжу при кімнатній температурі довше ніж на дві години
- ✓ Охолоджуйте без затримки усі приготовлені страви та продукти, які швидко псуються (бажано до менше ніж 5° C)
- ✓ Тримайте приготовлені продукти гарячими (понад 60° C) аж до подачі на стіл
- ✓ Не зберігайте приготовлену їжу довго навіть у холодильнику
- ✓ Не розморожуйте продукти при кімнатній температурі

П'ятий принцип - обирайте свіжі та не зіпсовані харчові продукти

- ✓ Використовуйте чисту воду або очищуйте її
- ✓ Обирайте свіжі та не зіпсовані продукти. Обирайте продукти, які пройшли обробку, з метою підвищення безпечності, наприклад пастеризоване молоко.
- ✓ Ретельно мийте фрукти та овочі, особливо коли вони подаються у сирому вигляді
- ✓ Не вживайте продукти після закінчення їх терміну придатності

Рекомендація сьома

Намагайтесь більше рухатись і займатись фізичними вправами щодня

- Переваги активного способу життя перед пасивним - у впливі на здоров'я людей різного віку, тривалість, інтенсивність та вид фізичної активності відповідно до індивідуальних можливостей та стану здоров'я.

Регулярна фізична активність є обов'язковою та незамінною складовою здорового способу життя у будь-якому віці. Щоденні різноманітні фізичні вправи забезпечують:

- О Зменшення ризику небезпечних захворювань, включаючи патологію серця, інсульт, діабет та рак.
- О Зменшення ризику смертності від усіх причин.
- О Зменшення ризику травм.
- О Покращення функціонального стану кісток та суглобів.
- О Поліпшення самооцінки та якості життя.

О Хороший апетит та можливість споживання більшої кількості здорової їжі для компенсації енергетичних витрат та задоволення потреб організму в необхідних харчових речовинах.

Різноразмірна рухова активність має бути включеною до щоденного графіка та займати суттєво частину вільного часу:

- ✓ Мінімальна тривалість помірної та середньої за інтенсивністю фізичної активності повинна становити 30 хвилин на день або 150 хвилин на тиждень;
- ✓ Якщо Вам більше підходять високоінтенсивні фізичні вправи, то їх тривалість повинна складати щонайменше 15 хвилин на день або 75 хвилин на тиждень.
- ✓ Тривалість сидіння або знаходження у горизонтальному положенні не повинна перевищувати 4,5 годин на день (не враховуючи нічний сон).

👉 Споживання значної кількості їжі з високою енергетичною цінністю, наявність надмірної ваги потребує збільшення тривалості та інтенсивності фізичної активності - до 300 хв./тиждень для помірної і середньої інтенсивності та до 150 хв./тиждень для високої інтенсивності.

👉 Понад 60 хвилин щоденної фізичної активності необхідно для попередження повторного набору ваги у людей, які мали її у минулому.

Інтенсивність та тривалість фізичної активності повинна збільшуватись поступово під наглядом Вашого лікаря.

**Начальник Управління
громадського здоров'я**

Н. Півень