

7 правил харчування: здорова тарілка для дорослих українців

Рекомендації щодо здорового харчування завжди мають на меті покращити становище у питанні поширення неінфекційних хвороб. Більшість розвинених країн вже запровадили такі рекомендації і багато з них досягли певних позитивних зрушень, що свідчить про ефективність вибраного методу впливу на здоров'я населення. Власне, наслідуючи досвід інших держав, за розроблення та адаптацію власної тарілки здорового харчування взялися провідні дієтологи і спеціалісти з питань охорони здоров'я в Україні. Першим кроком в її запровадженні стало підписання виконуючим обов'язки міністра охорони здоров'я України Уляною Супрун та начальником Управління громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я (МОЗ) України Наталією Півень новостворених Рекомендацій щодо здорового харчування дорослих.



Окреслюючи приблизний стан проблеми здорового харчування в українському суспільстві, варто навести слова зі звернення президента Асоціації дієтологів України, директора Державного підприємства «Державний науково-дослідний центр з проблем гігієни харчування МОЗ України», кандидата медичних наук, доцента **Олега Швеця**: «...Наша країна залишається однією з небагатьох в Європі, що не запровадила національну програму, спрямовану на рішення проблем харчування населення. Варто зазначити, що в усій державі працює не більше 100 кваліфікованих дієтологів. Водночас інформаційне поле в питаннях, пов'язаних із харчуванням, не є достатньо об'єктивним та не базується на перевірених фактах, по суті є негативно тенденційним. Потік скандальних сенсацій про різні харчові продукти стає певною самоціллю багатьох засобів масової інформації, чим заганняє у безвихідь споживачів, змушує їх відмовлятися від вживання улюблених і необхідних продуктів. У цій ситуації, безумовно, надзвичайно важливою стає точка зору фахівця. Справа поширення сучасних знань про важливість харчування задля збереження здоров'я людини залишається ключовим напрямком діяльності спеціалістів з дієтології, нутриціології, гігієни харчування та інших медичних галузей...».

Презентація основних положень Рекомендацій відбулася 13 грудня 2017 р. у Києві. Весь захід проходив у досить легкій для сприйняття інформації формі та був поділений на дві частини: так би мовити, теоретичну і практичну. Модератор події, відома телеведуча та режисер **Тетяна Гончарова** ще до початку обговорення звернула увагу на помилкове сприйняття частиною представників від засобів масової інформації цієї презентації в контексті прийнятого Наказу МОЗ України від 07.12.2017 р. № 1073 «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії». «Насправді між цими двома фактами немає ніякого прямого зв'язку», — наголосила ведуча.

«Ми те, що ми їмо. Цю істину майже всі знають і часто повторюють, але мало хто замислюється над тим, що не вся підтяжка дійсно робить нас здоровими і дає сили. Харчові звички формуються від народження, а потім впливають на вже дорослих людей та їх дітей. Але в наш час, коли в певному розумінні руйнуються кордони, а інтернет-доступ стає дедалі ширшим, люди мають можливість дізнаватися, які продукти і страви існують у світі, вивчати нові дієти та водночас відчувати на собі атмосферу інформаційного хаосу. Одні починають «кидатися» від однієї дієти до іншої, інші вибирають стратегію обмежень, але дуже часто просто зупиняються у стані безпорадності. Кулінарна мода не відповідає твердженню про необхідність вживання продуктів місцевого походження або розчаровує очікування своєю вартістю. Тому захід був спрямований на те, щоб надати можливість усвідомлено підходити до споживчого

вибору і донести до людей корисні дані, аргументи, якісний інформаційний продукт.

Завдяки культурі й культурам, які створювалися довкола тих чи інших тенденцій, українці безпідставно почали асоціювати здорове харчування з обмеженнями. З одного боку, ми хочемо жити в яскравому світі харчових звичок, а з іншого — ще недалеко відійшли від радянських часів, коли головним було — калорії. Робітник мав бути ситим і сильним, щоб працювати на заводі. Варто визнати, що в більшості українських родин збереглися саме ці звички. Але світ змінюється, ми змінюємося і замість того, щоб просто бути ситими, ми хочемо бути здоровими. Дійсно, є прямий зв'язок між їжею та здоров'ям. Так, є ще фізичні тренування, здоровий сон, відмова від алкогольних напоїв, але їжа впливає на наше здоров'я як ніякий інший з перелічених чинників», — підкреслила **Т. Гончарова**.



Відповідаючи на запитання про стан запровадження створених рекомендацій та нормативне підґрунтя, **Н. Півень** зазначила: «Насправді здорове харчування — це не про закони, а про доступність вибору і безпеку харчових продуктів на ринку. Це здоровий вибір кожного громадянина серед тих найкращих раціонів, які рекомендують всесвітні експерти. На сьогодні вітчизняні фахові та такі експерти, як **О. Швець**, взяли за основу вже доведені практики щодо найкращого вибору й оформили їх у вигляді тарілки, наповненої здоровими продуктами харчування.

Саме ці рекомендації і власне цю позицію щодо здорового харчування підтримує держава. В інтернеті можна знайти добірки, рекомендації та коментарі різних експертів щодо харчування. Водночас світова практика доводить, що вже існують певні прості константи і важливо лише донести їх до населення.

Основні глобальні виклики, пов'язані з нездоровим харчуванням — тягар неінфекційних захворювань в Україні, серед яких серцево-судинні захворювання, цукровий діабет 2-го типу, онкологічні захворювання і хронічна обструктивна хвороба легень. Насправді наша нація страждає від ожиріння. Згідно із статистичними даними, у 1999 р. в Україні 48 дітей на 100 тис. населення мали ожиріння. На сьогодні — 230! Нові технології гіподинамізують дітей, а кількість негативних звичок у харчуванні збільшується. «Прихованими вбивцями» є цукор і сіль. Їх вміст важко виміряти на око. Рекомендації містять прості рішення, які полегшують вибір і оцінку продуктів на їх калорійність, якісний і нутрієнтний склад.

Тарілка здорового харчування для українців адаптована з урахуванням традицій. Ознайомившись з ними, кожен українець може виступити промоутером здорового способу життя. Починаючи з себе, з раціону власної родини, необхідно поширювати ці тенденції серед близького оточення. Прості рекомендації з простим набором продуктів доступні кожному. Насправді, для того щоб бути здоровим, свідомого вибору достатньо. Все інше — наш

особисті лінощі. Я закликаю наших громадян не бути лінивими відносно свого здоров'я. Складайте індивідуальний раціон, а рекомендації вам допоможуть сформувати здорові звички», — підкреслила Н. Півень.



Заступник генерального директора з нагляду за неінфекційними хворобами Центру громадського здоров'я МОЗ України **Владислав Збанацький** висловив сподівання, що не один лише цей захід буде рушієм змін у системі охорони здоров'я. «Наразі ми маємо безальтернативну мотивацію у вигляді тієї статистики, яку навела Н. Півень. В Україні дійсно дуже висока поширеність надмірної маси тіла й ожиріння серед населення, починаючи з дитячого віку. Тому у віці від 35 років майже 35% населення мають цю проблему. Водночас цей показник підвищується протягом життя і в окремих вікових категоріях досягає 77%. Крім того, з дієтичними ризиками пов'язана дуже велика частка смертності. Наприклад, ⅓ смертей — від ішемічної хвороби серця, 40% — від інсульту і 40% — від колоректального раку пов'язані саме з цими ризиками. За великим рахунком таке становище типове для багатьох країн Східної Європи, але рівень усвідомлення проблеми громадянами нашої країни є досить низьким. Тарілка здорового харчування зазвичай не додає мотивації, але в шляхом уникнення розвитку неінфекційних хвороб.

Центр громадського здоров'я підтримуватиме цей проєкт усіма можливими засобами: зустрічі з журналістами, громадськістю, просвітницька робота на інформаційній платформі тощо. В інших країнах презентація тарілки здорового харчування мала

досить відчутний результат, що дозволяє нам, не вигадуючи інших способів, перейняти цей досвід. У Фінляндії 40 років тому були найвищі показники захворюваності та смертності внаслідок серцево-судинних захворювань. Але на сьогодні вони найнижчі у світі. Чому так відбулося? Саме завдяки впровадженню рекомендацій щодо здорового харчування. Тарілку здорового харчування можна побачити у будь-якій ідальні, дитячому садочку, школі, навіть на зупинці повсюди в Фінляндії. Тому я закликаю кожну громаду, кожне виробниче чи торговельне харчове підприємство і кожного українця підтримати цю ініціативу, тим самим зробити реальний крок у бік здоров'я та розвитку успішної країни», — підкреслив В. Збанацький.

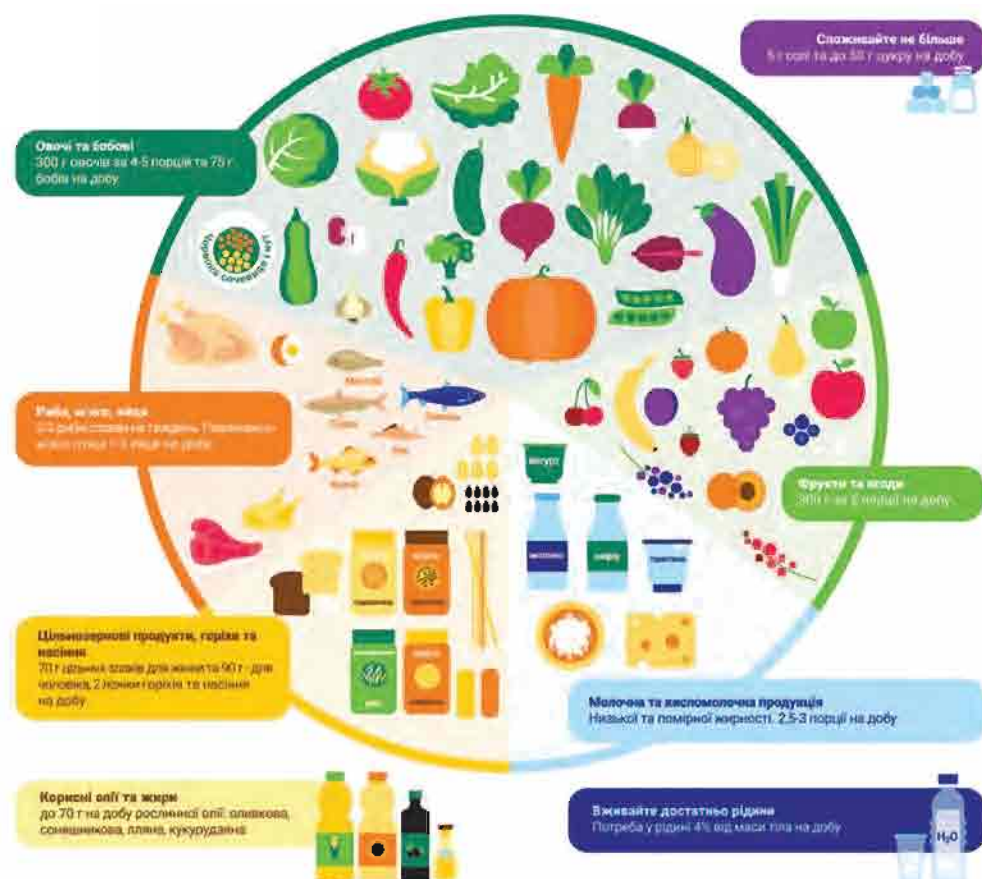
Рекомендації є надзвичайно важливим інструментом для кожної родини, окремої людини. «На сьогодні, — зазначає О. Швець, — вибір харчових продуктів дійсно досить рідко планомірний, а інформаційний простір щодо їх споживання не завжди об'єктивний, не завжди ґрунтується на наукових доказах. І саме в цьому напрямку ми головним чином працювали під час підготовки рекомендацій. Тут немає нашої особистої думки, є рекомендації міжнародних організацій, результати наукових досліджень, в тому числі проведених в Україні. Крім того, є досвід інших країн, які впровадили відповідні ініціативи і мають безумовний зиск від їх виконання населенням. Отже, ми дослухалися до того, що рекомендувала Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), яка радить країнам та їх урядам розробити окремі національні рекомендації, виходячи з даних наукових джерел. Крім того, для їх використання у кожній родині необхідно врахувати рекомендації в процесі реформування національної політики в галузі харчування та при підготовці освітніх програм. Тобто не може людина, яка складає підручник зі здорового способу життя, вмішувати туди лише те, що вона вважає за потрібне.

Слід орієнтуватися на сучасний рівень наукових знань щодо харчування. Крім того, згідно з нормами ВООЗ, такі рекомендації мають бути переглянуті через певний період, відповідно до появи нових наукових даних та їх ваги у рівні доказовості, якщо змінилася структура захворюваності або модель харчування у певній країні. Оновлена версія має бути оприлюднена.

Відповідно до того, що нам радить ВООЗ, у Національному плані заходів щодо неінфекційних захворювань ми внесли також окремим пунктом в розділі «Формування освітньої та масштабної складової у напрямку пропаганди здорового способу життя» розробити та поширити Рекомендації щодо раціонального та профілактичного харчування для різних груп населення України з метою запобігання розвитку захворювань, пов'язаних із нездоровим харчуванням. Мета розроблення рекомендацій — дійти до кожного українця і надати йому сучасну, науково обґрунтовану, зрозумілу та об'єктивну інформацію для полегшення вибору здорового харчування. А також, на противагу прогресуючому поширенню надмірної маси тіла та ожиріння, для того

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Намагайтесь споживати корисні продукти з усіх груп щодня: овочі та бобові, фрукти та ягоди, цільні злаки, рибу, м'ясо, яйця, корисні жири, молочні та кисломолочні продукти



щоб знизити ризики найбільш небезпечних для українців захворювань, перш за все — серцево-судинних, а також діабету і раку. Для того щоб покращити сприяння здоровому способу життя і продовжити тривалість життя і запобігти наслідкам споживання небезпечної їжі.

Як було організовано процес розроблення рекомендацій? На перших етапах це були теоретичні заходи, аналіз наукових даних, результатів національних та міжнародних досліджень, ми також вивчили сучасні настанови ВООЗ, агропромислової організації ООН, Європейської агенції з питань харчової безпеки, національні рекомендації різних країн світу. Також було переглянуто норми фізіологічних потреб населення в харчових речовинах та енергії і покладено їх в основу презентованих сьогодні рекомендацій. Потім було підготовлено проект рекомендацій, пройшов етап обговорення з експертами і сьогодні ми із задоволенням презентуємо їх. У подальшому заплановано проведення моніторингу за виконанням цих рекомендацій суспільством, оцінювання отриманих результатів від втілення цих рекомендацій у практику, а пізніше заплановано наступний перегляд рекомендацій».

Рекомендація перша

Прагніть споживати адекватну кількість калорій з їжею для задоволення власних потреб в енергії та основних харчових речовинах. Щодня людина залежно від віку, фізичної активності та впливу деяких інших факторів потребує надходження певної кількості калорій за рахунок корисних харчових продуктів, які одночасно з енергією містять 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 знизенні ризику захворіти, у покращенні якості та у продовженні тривалості життя, коли ми робимо здоровий вибір у харчуванні.

Рекомендація третя

Уникайте частого споживання харчових продуктів та страв зі значним вмістом кухонної солі, цукру та надмірним вмістом жиру. Основним джерелом кухонної солі, цукру та жиру, включаючи трансжирні кислоти, є харчові продукти, що пройшли технологічну обробку. Додавання наведених інгредієнтів значно посилює смакові властивості їжі. Водночас тривале споживання солодкої, солоної та жирної їжі суттєво підвищує ризик захворювань: серця і судин, цукрового діабету та раку.

Рекомендація четверта

Намагайтеся дотримуватись оптимального режиму харчування та набути здорових харчових звичок. Регулярне харчування, повільне споживання їжі у пристосованих для цього місцях позитивно впливають на функціональний стан органів травлення, запобігають набору надмірної маси тіла і виникненню пов'язаних з цим небезпечних для здоров'я станів — високого артеріального тиску, атеросклерозу та підвищення рівня глюкози у крові.

Рекомендація п'ята

Пийте достатньо рідини, вибирайте напої, які не містять багато калорій. Не починайте вживати алкоголь або обмежте його споживання. Достатнє споживання рідини є однією з обов'язкових умов для забезпечення належної фізичної та розумової активності людини. Вода, кава та чай мають 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 дотримуйтеся правил харчової безпеки, включаючи дотримання чистоти, вибір лише якісних та безпечних

харчових продуктів, належних умов їх транспортування, зберігання та приготування. Харчова безпека — це питання спільної відповідальності, в якому зниження ризику отруєнь та кишкових інфекцій залежить також від споживача. Правила харчової безпеки включають всі етапи поводження з їжею до її споживання.

Рекомендація сьома

Намагайтеся більше рухатись і займайтеся фізичними вправами щодня. Активний спосіб життя має відомі переваги у забезпеченні здорового і тривалого життя. Щоденні, улюблені вами види фізичної активності є найкращим способом проведення вільного часу. Отже, перед вами тарілка здорового харчування, яку сподіваємося все частіше бачити на столі.

«Враховуючи сезонність нашого клімату, — зазначив О. Швець, — як альтернативу для приготування страв можна розглядати морожені та тепличні овочі. Обмежена доступність ягід взимку також може бути компенсована за рахунок заморожених і консервованих фруктів та ягід, якщо не додано великої кількості цукру. Інформаційне середовище стосовно злакових також переповнене необ'єктивною, ненауковою інформацією, тому багато людей відмовляються від споживання злакових продуктів внаслідок того, що вони містять клейковину. Але нещодавні дослідження, в тому числі проведені у Північній Америці та Європі, свідчать, що безглютенові дієти для людей, які не мають несприйняття глютену, не тільки не корисні для здоров'я, але й можуть підвищувати ризик розвитку серцево-судинних захворювань, цукрового діабету та ін. Наступна група — це молочні та кисломолочні продукти. Бажано вибирати продукти низької та помірної жирності й споживати їх у кількості 2,5–3 порції на добу. Кисломолочні продукти, крім основних нутрієнтів, містять пробіотики, які мають окремий позитивний вплив на здоров'я, регулюючи певні фізіологічні процеси в організмі. Рибу, м'ясо і яйця слід споживати по 2–3 страви на тиждень. Бажано, щоб принаймні одна страв була з морської риби. Перевагу надавати м'ясу птиці. Оптимальна кількість яєць — 1–2 на добу.

Наступного року мають бути запропоновані офіційно затверджені рекомендації для окремих категорій населення: вагітних, людей різних вікових категорій, дітей, людей похилого віку. Це доволі значний внесок у поліпшення здоров'я і зменшення тягаря неінфекційних хвороб», — підкреслив О. Швець.

Завершуючи першу частину презентації, Т. Гончарова зазначила, що самі по собі рекомендації можуть не вплинути на свідомість, але небажання хворіти змушує людей шукати оптимальні відповіді та змінювати харчові звички. У цьому разі актуалізуються відповідні рекомендації. «Зі зміною харчових звичок людей починає змінюватися соціально відповідальний бізнес. Населенню почнуть пропонувати більш здорові продукти, з меншим вмістом кухонної солі. Цікавий прикладом є досвід Великобританії. Там у 2005 р. розробили тарілку здоров'я, люди сприйняли цю ініціативу і скоротили споживання кухонної солі буквально на 10%. Так, норма 5 г/добу, а у них зараз — 8,6 г/добу, але все одно соціально відповідальний бізнес почув ці рекомендації та змінив пропозиції. Тобто все спрацьовує разом: міністерство розробляє рекомендації, люди починають змінювати харчові звички, бізнес змінює продукцію — і всі досягають відповідного рівня змін», — підкреслила Т. Гончарова.

Характер запитань, що надходили від окремих журналістів, певною мірою відображає поширеність типових міфів, пов'язаних із харчуванням. Серед них і упереджене ставлення щодо шкідливості, чи, навпаки, корисності тепличних овочів, і переконання, що кухонна сіль втрачає насиченість йодом залежно від температури готування, тому непридатна для виготовлення гарячих страв, і ряд інших оманливих точок зору. Багато людей пов'язують вибір здорових продуктів зі статусом екологічності, натуральності або перевіреності виробництва, не звертаючи уваги на їх якісний склад. Такий стан обізнаності свідчить про необхідність кращого інформування журналістів, які займаються популяризацією принципів здорового харчування та у своїй професійній діяльності стикаються з необхідністю відповідати на запити цільової аудиторії.

Олександр Гузій,
фото автора