Минздрав утвердил новые нормы здорового питания

Автор *wastex*
Создано *30/08/2016 - 09:54*

Минздрав утвердил документ, название которого говорит само за себя: "Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающие современном требованиям здорового питания".

Проще говоря, ведущие диетологи представили новые расчеты о количестве всевозможных продуктов питания, которые в сумме обеспечили бы наилучший рацион для сохранения здоровья.

"Необходимость разработки обновленных рекомендаций продиктована изменениями, произошедшими за последние пять лет, как в производстве пищевого сырья, так и в структуре потребления пищевых продуктов", - отметили в министерстве. В новых рациональных нормах потребления пищевых продуктов увеличено количество овощей, фруктов, растительного масла, мясных, рыбных и некоторых молочных продуктов, таких как творог и сыр.

Например, теперь диетологи рекомендуют отдавать предпочтение маложирным видам - согласно рекомендациям, оптимальное количество молока и йогуртов с жирностью 1,5-3,2 % составляет 50 килограммов в год (в пересчете на молоко), а сортов с жирностью менее 1,5% - 60 кг. Нормы употребления сливочного масла и сметаны также уменьшились, но совсем исключать их из рациона не рекомендуется.

Кроме того, согласно последним исследованиям диетологов, в документе отражена необходимость уменьшения употребления "быстрых" углеводов: хлебопродуктов, картофеля и, в первую очередь, сахара. Всех круп, макарон и хлеба, а также картофеля (на чем держится рацион многих российских семей) в год на одного едока должно приходиться не более 180 кг. Соответственно, нужно увеличивать количество съедаемой зелени, ягод, фруктов, бахчевых.

К слову, в нормах представлен широкий ассортимент основных групп пищевых продуктов, причем, учтены даже предпочтения разных народов России (например, в мясном "разделе" упомянуты конина, крольчатина наряду с более распространенными и привычными видами мяса).

"Это еще один принцип составления рациона - здоровое питание должно быть как можно более разнообразным", - отметили в Минздраве. "Главный принцип рекомендаций, которым руководствовались специалисты при их подготовке - оптимальное удовлетворение потребностей активного человека в пищевых веществах и энергии, а также профилактика наиболее распространенных

неинфекционных заболеваний, таких как диабет второго типа, сердечно-сосудистые недуги и т.д.", - сообщил "РГ" директор департамента общественного здоровья и коммуникаций Минздрава Олег Салагай.

Рекомендации могут использоваться для планирования объемов производства пищевой продукции в агропромышленном комплексе, а также гражданами при составлении своего собственного рациона, отмечают в Минздраве.
Источник информации: "Российская газета" [1]

Источник: http://www.wastex.ru/node/3579

Ссылки:
[1] http://rg.ru