



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НИИ ОРГАНИЗАЦИИ И
ИНФОРМАТИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Правильное питание в контексте здоровья семьи

Татьяна Зубкова
Дарья Халтурина

23 мая 2019, Москва

Влияние потребления продуктов питания на здоровье

Продукты здорового питания

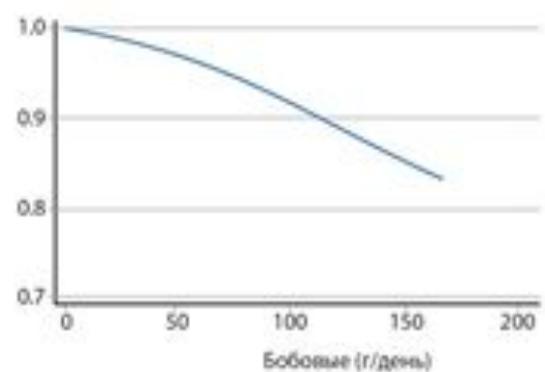
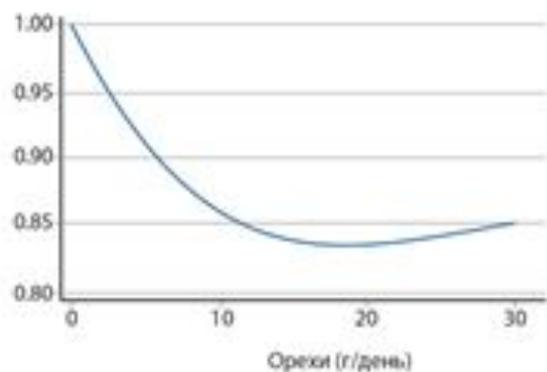
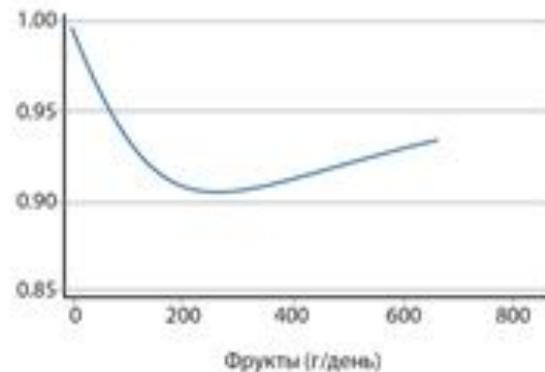
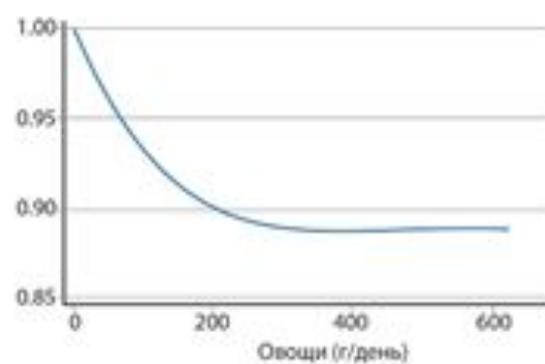
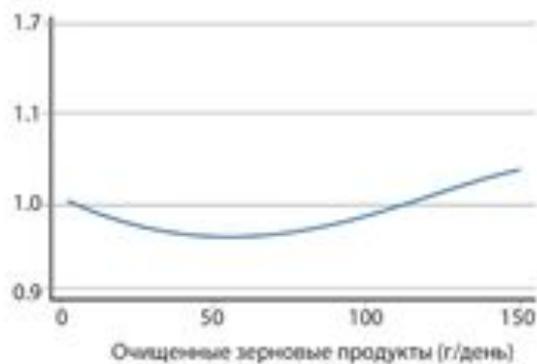
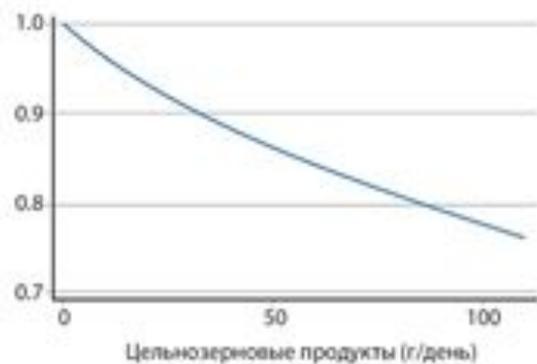
- Продукты с высоким содержанием пищевых волокон. Цельнозерновые продукты, цельнозерновой, ржаной хлеб, хлеб с отрубями
- Овощи и фрукты (особенно сырые), свежая зелень
- Орехи
- Бобовые, соевые бобы, семена, в т.ч. семена льна
- Рыба, в целом, рыба с высоким содержанием омега-3 ПНЖК, морепродукты
- Кофе, темный шоколад (в умеренных количествах)
- Кисломолочные продукты, включая йогурты
- Оливковое масло, растительные масла с высоким содержанием линолевой кислоты, в т.ч. подсолнечное масло, с высоким содержанием альфа-линоленовой кислоты, например, льняное масло
- Кофе

Продукты питания, повышающие риски развития ожирения, заболеваний

- Переработанные мясопродукты
- Сахаросодержащие напитки (в т.ч. газированные, колы и т.д.)
- Напитки с искусственными подсластителями (в т.ч. газированные)
- Кондитерские изделия с трансжирами (бисквиты, крекеры, печенья)
- Продукты с высоким содержанием соли
- Овощи соленые
- Возможно - красное мясо (говядина, телятина, свинина, ягнятина, баранина, конина, козлятина)
- При высокой распространенности йододефицита - нейодированная соль

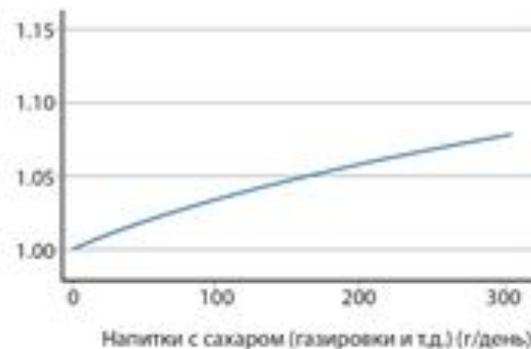
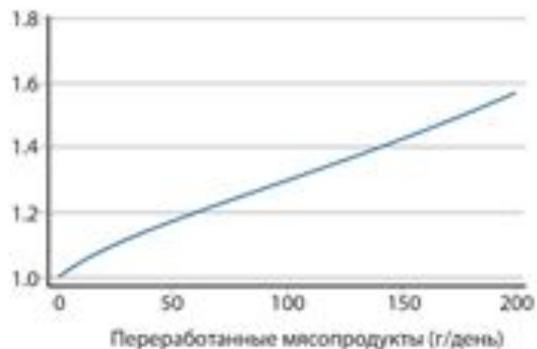
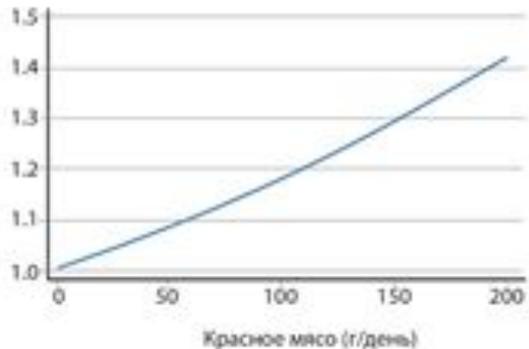
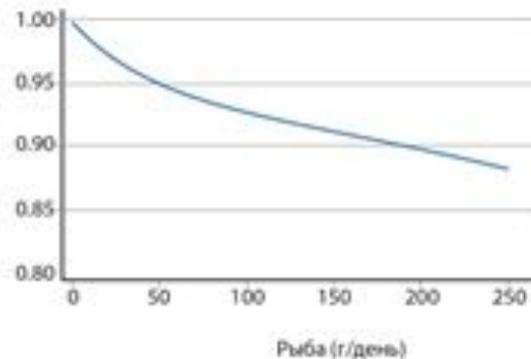
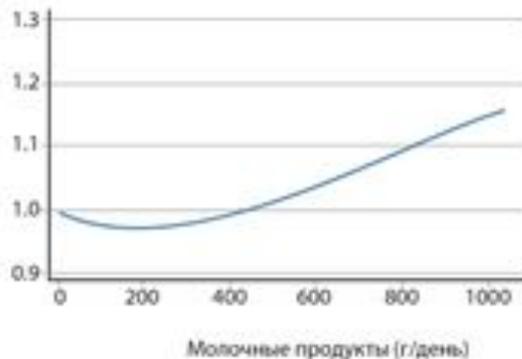
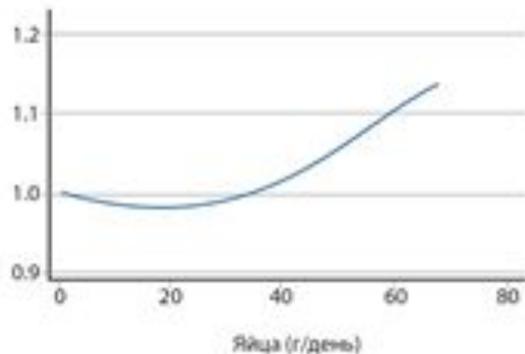
Потребление продуктов питания (граммов/в день) и риски смертности от всех причин
(наилучшая подходящая кривая по данным нескольких когортных исследований)

(шкала Y — риск смертности от всех причин)



Потребление продуктов питания и риски смертности от всех причин

Schwingshackl L. et al. Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies //The American Journal of Clinical Nutrition. – 2017. – Т. 105. – №. 6. – С. 1462-1473.



Польза пищевых волокон (клетчатки)

- фрукты, овощи, орехи, цельнозерновые продукты, отруби
- снижают риски смерти от всех причин, сердечно-сосудистых заболеваний и рака;
- растворимые компоненты пищевых волокон служат пребиотиками;
- увеличивают вязкость перевариваемой пищи, замедляя абсорбцию глюкозы;
- связываются с желчными кислотами, способствует снижению уровней холестерина в крови;
- увеличивают объем перевариваемой пищи, способствует перистальтике кишечника, его регулярному очищению;
- снижают скорость и объем усвоения крахмалов и жиров
- снижают риски развития инсулиновой резистентности, дислипидемии, ожирения



Недостаточное потребление пищевых волокон в России

Данные Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения (РМЭЗ) показывают снижение потребления пищевых волокон в России с 1996 по 2008 гг.

Многие небольшие современные исследования также указывают на недостаток потребления пищевых волокон в современной России

Недостаточное потребление фруктов и овощей в России

Потребление овощей и фруктов снижает риски сердечно-сосудистых заболеваний, а также ассоциируется с пониженным риском смертности от всех причин.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует потребление не менее 400 г овощей и фруктов в сутки (исключая картофель). Исходя из последних научных данных, этот показатель может быть повышен до уровня не менее 500 г и до 800 г овощей и фруктов в день.

По данным Росстата за 2016 год россияне потребляют примерно 470 граммов овощей и фруктов день, в эта цифра включает также овощи и фрукты в консервированном и соленом виде, которые представляют потенциальный вред для здоровья. Таким образом, в сравнении со странами Средиземноморского региона, где потребляется около 1 кг овощей и фруктов в день, россияне потребляют недостаточное количество именно свежих овощей и фруктов в день.

Одно из когортных исследований показало, что невысокое потребление россиянами фруктов и овощей значительно увеличивает риски смертности от ССЗ и риски развития гипертонии.

Чрезмерное потребление соли в Российской Федерации

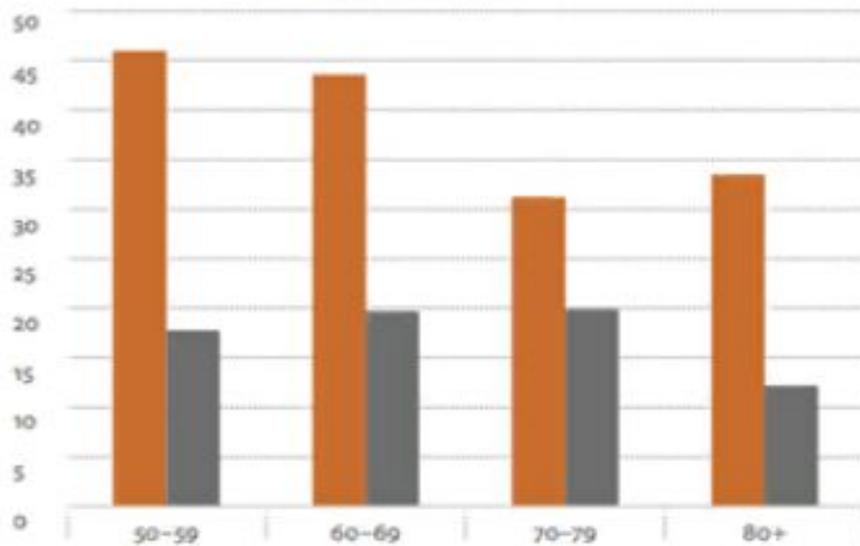
Избыточное потребление соли является одной из причин повышенного кровяного давления и сердечно-сосудистых заболеваний.

Уменьшение потребления соли до рекомендуемого уровня (менее 5 г в сутки) окажет значительное положительное влияние на здоровье населения. По данным исследований потребление соли среди здоровых россиян составляет 10,9 г в день, а среди больных артериальной гипертензией – 15 г в день.

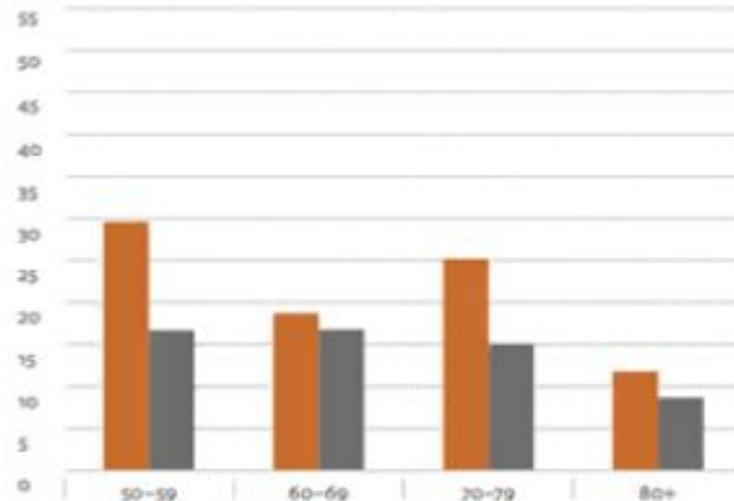


Распространенность ожирения среди людей старше 50 лет в России (SAGE, 2009, столбики слева) и странах Евросоюза (SHARE, столбики справа)

Женщины



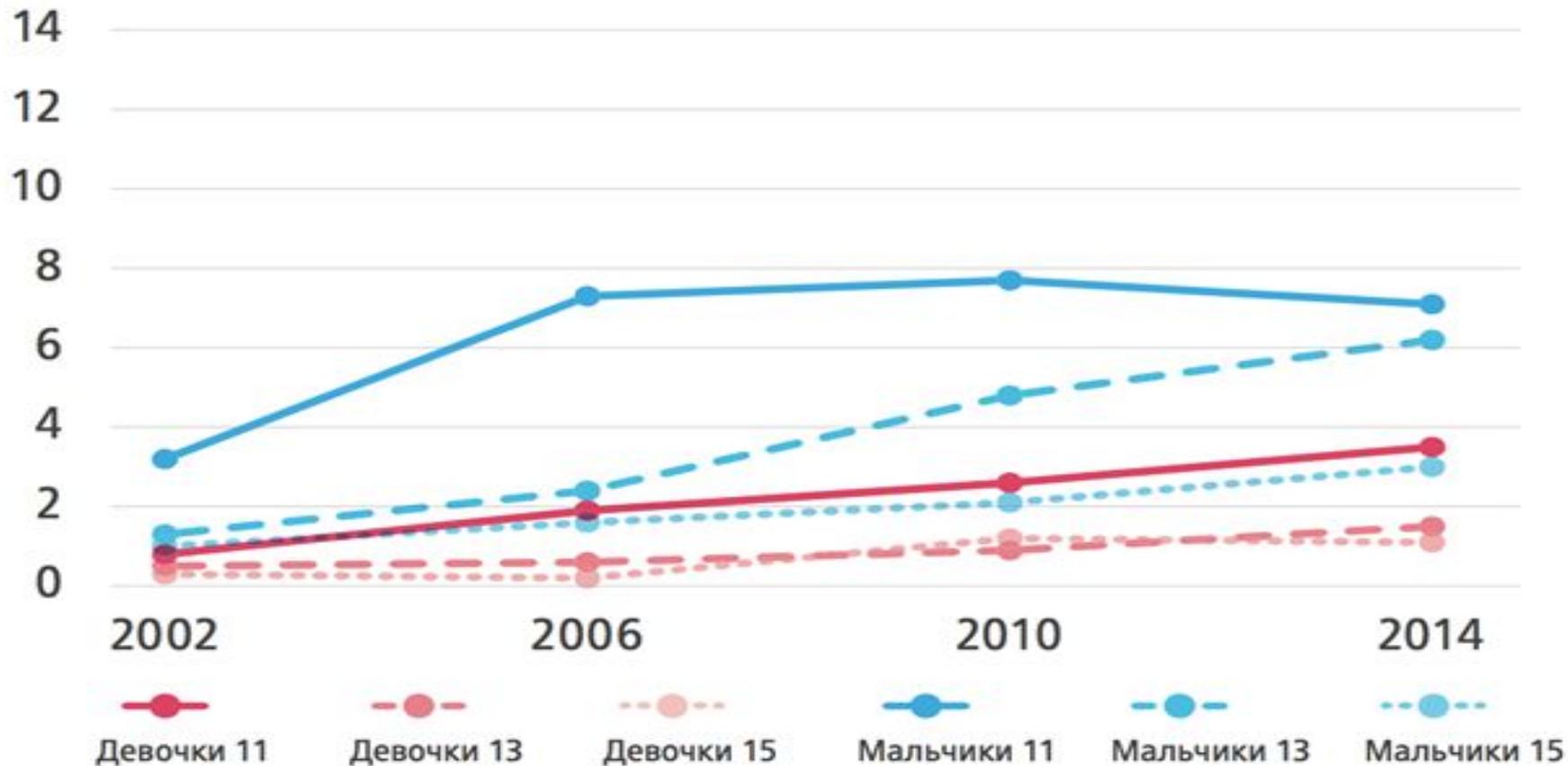
Мужчины



■ - Россия

■ - Евросоюз

Распространенность ожирения среди подростков 11, 13 и 15 лет в Российской Федерации в 2002-2014 гг.



Среди программ здорового питания эффективность показали следующие меры:

- образовательные мероприятия
- повышение доступности фруктов и овощей, орехов
- снижение доступности нездоровой пищи
- важно использование йодированной соли при организации питания
- указание калорийности блюд в меню
- маркировка продуктов питания

Примеры светофорной маркировки продуктов питания в Великобритании и Эквадоре



Факторы, влияющие на пищевое поведение детей

- В условиях растущего ожирения авторитетное поведение и родительский контроль, вероятно, необходимы для того, чтобы умерить потребление детьми привлекательной и калорийной пищи.
- Ограничение определенных нездоровых продуктов в семье, отсутствие интереса к магазинам и ресторанам, которые продают нездоровую пищу, и подача небольших порций предоставляют детям возможность развивать здоровые пищевые привычки.
- Социально-экономический статус также оказывает влияние на формирование моделей питания, так как семьи, где родители имеют высокий уровень образования, потребляют больше здоровой пищи.

Scaglioni S. et al. Factors influencing children's eating behaviours //Nutrients. – 2018. – Т. 10. – №. 6. – С. 706,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6024598/>

Пищевые привычки формируются в младенчестве

- Пищевые привычки закладываются в младенчестве. Роль родителей в формировании вкуса к здоровой еде огромна и в дальнейшем является необходимой стратегией для развития правильных привычек питания. Все эти стратегии объединяются во время семейных трапез.
- Опыт первых кормлений играет важную роль в поощрении здорового питания и содействует более широкому потреблению фруктов и овощей



Пищевые привычки и пищевое поведение у учащихся младших классов

Частые обеды с членами семьи ассоциировались с более желательными привычками в питании и здоровым пищевым поведением у маленьких детей. Таким образом, образование в области питания должно содействовать традиции семейных обедов (приемов пищи)

Lee S. Y. et al. Eating habits and eating behaviors by family dinner frequency in the lower-grade elementary school students // Nutrition Research and Practice. – 2014. – Т. 8. – №. 6. – С. 679-687, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4252528/>

Связь моделей семейного питания с расстройствами пищевого поведения у подростков

Семейное питание может сыграть важную роль в профилактике нездорового поведения молодежи в борьбе с лишним весом. Полученные данные свидетельствуют о том, что внимание должно быть направлено на увеличение частоты семейного питания и создание благоприятной среды для семейного питания

Neumark-Sztainer D. et al. Are family meal patterns associated with disordered eating behaviors among adolescents? // Journal of adolescent health. – 2004. – Т. 35. – №. 5. – С. 350-359. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15488428>

Важность семейных приемов пищи

- Семьи, которые едят вместе, в два раза чаще съедают пять порций фруктов и овощей.
- Дети, которые едят домашние блюда, как правило, выбирают более широкий спектр продуктов и становятся менее придирчивыми в еде.
- Семейные трапезы дают возможность членам семьи собраться вместе, укрепить связи и построить лучшие отношения. Они создают чувство принадлежности, которое ведет к повышению самооценки.
- Семейное питание дает родителям возможность стать примером для подражания: как привычек здорового питания, так и хороших манер за столом.
- Семейные обеды помогают предотвратить ожирение. Исследования показывают, что люди, как правило, едят меньше во время семейных трапез, потому что делают это медленнее и больше говорят.
- Исследования показывают, что дети, которые едят с семьей, менее подвержены социальным рискам, таким как употребление наркотиков и насилие, и имеют меньше психологических проблем.