

Меньше мяса, больше овощей



26 марта в ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России прошла онлайн-лекция «Протективные популяционные модели питания». Ее прочитала руководитель лаборатории эпидемиологии питания НМИЦ ТПМ, к.м.н. Наталья Станиславовна Карамнова.

Речь шла о современных подходах к здоровому питанию, которое должно состоять из растительных продуктов не менее чем на 75%. Необходимо сочетать его с оптимальной физической активностью и правильным питьевым режимом. Сегодня существует много вариантов рациона здорового питания, в том числе сформировавшиеся в естественных условиях средиземноморский и

северный тип питания. А также специально разработанные медицинскими специалистами – DASH, безглютеновая, низкоуглеводная и другие диеты. Кроме того, вегетарианские и веганские стили питания.

По мнению специалистов, наиболее соответствуют российским климатогеографическим условиям средиземноморский и скандинавский тип питания. Это подтверждают данные клинических исследований и аналитических обзоров доказательной медицины, в ходе которых сравнивались химический состав, набор основных групп продуктов. Кроме того, были представлены результаты эффективности обоих рационов в профилактике хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития.

Были также приведены данные эпидемиологического исследования «ЭССЕ-РФ» по анализу питания россиян. В питании взрослых выделены 4 основные эмпирические пищевые модели – «Разумная», «Мясная», «Солевая» и «Смешанная». У приверженцев «Мясной» модели питания были выявлены самые высокие риски развития артериальной гипертензии, ожирения, нарушений липидного и углеводного обменов, а самые низкие – у сторонников «Разумной». Однако, даже приверженцы этой модели питания потребляют недостаточно овощей, фруктов и круп. Таким образом, основными акцентами популяционной профилактики в области формирования здорового питания в России должны стать: увеличение потребления растительных продуктов, снижение потребления мяса, замена его на птицу, рыбу и морепродукты, ограничение потребления сахара и соли.