

Берегите свое здоровье - питайтесь с умом!

Что это означает?

- Выбирайте безопасные пищевые продукты и стройте свой рацион питания правильно – в нем не должно быть вредной еды (например, фаст-фуда, консервов и продуктов с высоким содержанием соли, сахара и пищевых добавок).

- Здоровое питание – это вкусные и сбалансированные блюда, включающие сезонные и местные продукты без искусственных добавок.

- Каждый может улучшить рацион своего питания и изменить вредные пищевые привычки.

Национальный центр общественного здравоохранения Министерства здравоохранения РК разработал План по поэтапному снижению соли в продуктах питания и совместно с НПП «Атамекен» и учебными заведениями (в частности, с Казахским агротехническим университетом имени Сакена Сейфуллина) осуществляет изменения в рецептуре хлебобулочной продукции для снижения содержания в ней соли.

С 1 января 2018 года вступил в силу Технический регламент Евразийского экономического союза, устанавливающий требования к содержанию трансизомеров жирных кислот в масложировой продукции – они не должны превышать 2% от общего содержания жира.

Сегодня эксперты бьют тревогу: уровень потребления соли в Казахстане самый высокий в мире.

Казахстанцы употребляют 17 г соли в сутки вместо 5 г (по данным на 2019 г.).

В Казахстане 84% детей употребляют фастфуд и почти 20% несовершеннолетних страдают от избыточного веса. По информации ВОЗ, в стране существует как проблема недостаточного питания, так и проблема избыточного (т.е. избыточное потребление калорий, насыщенных жиров и трансжирных кислот, свободных сахаров и/или соли).

В стране растет количество заболеваний, связанных с нездоровым рационом

(например, сердечно-сосудистые заболевания, избыточный вес/ожирение, диабет II типа и некоторые виды рака).

Преждевременная смертность, рост заболеваемости и нетрудоспособности, обусловленные этими заболеваниями, отрицательно сказываются на социально-экономическом развитии страны и препятствуют достижению целей в области устойчивого развития (ЦУР).

Для изменения ситуации в Казахстане предпринимается ряд мер, в том числе законодательных, направленных на популяризацию здорового питания и образа жизни, снижение содержания в продуктах соли, сахара и трансжиров, а также сокращение рекламы вредной пищи и напитков, особенно среди детской аудитории.

Рекомендации:



Одно из главных правил: читайте этикетки! На них должен быть указан состав продукта. Избегайте продуктов с красителями и Е-добавками.



Ищите на этикетке не только список Е-добавок, но и такие названия, как, например «глутамат натрия» или «сорбиновая кислота». Обратите внимание, на каком месте стоит пищевая добавка: ингредиенты идут по убыванию.



Постарайтесь оградить детей, аллергиков и пожилых людей от продуктов с добавками и красителями.



Обращайте внимание на дату изготовления продукта и срок его годности. Отдавайте предпочтение продуктам с меньшим сроком годности, т.к. в них содержится меньше консервантов.



Обращайте внимание на внешний вид продукта: пирожное, которое переливается всеми цветами радуги или ярко-розовая колбаса – это «заслуга» пищевых добавок.



Не покупайте полуфабрикаты и готовую магазинную еду – в них содержится рекордное количество пищевых добавок и красителей.



Уменьшите количество потребляемой соли и сахара!



Не покупайте «эрзац-продукты» – например, «сырный продукт» или «молокосодержащий продукт». Они изготавливаются из дешевого сырья с пищевыми добавками.



Готовьте сами из свежих продуктов!



Выпекайте домашний хлеб, используя только самые простые ингредиенты – например, качественные муку и масло.



Заменяйте кондитерские изделия фруктами и медом. Вместо покупных джемов попробуйте приготовить домашнее варенье.



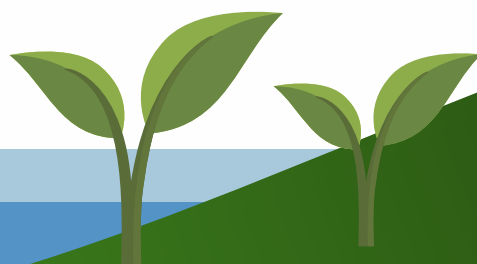
Узнайте, где находится ближайшее к вам фермерское хозяйство, почитайте отзывы о качестве его работы. Договоритесь с производителями о покупке овощей, мясной и молочной продукции у них. Так вы уберете себя от химикатов!



Покупайте продукты у проверенных производителей, которые заботятся о качестве.



Составьте сбалансированный рацион питания, который обеспечит ваш организм всеми необходимыми веществами. Такое питание поможет предотвратить развитие различных заболеваний и контролировать вес.



GREEN WOMEN
АНАЛИТИЧЕСКОЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО

www.greenwomen.kz



<https://twitter.com/GreenwomenKaz>



https://www.instagram.com/greenwomen_kz/



<https://www.facebook.com/groups/chemsafety>