Еще в середине 20 столетия португальский диетолог Э. Переш определил роль питания в жизни современного человека следующим образом: «Именно питание делает нас маленькими или большими, глупыми или умными, слабыми или сильными, апатичными или энергичными, необщительными или способными к здоровому общению…»

Действительно, основа здоровья и долголетия человека – разнообразное, умеренное, сбалансированное и осознанное питание, обеспечивающее организм необходимыми веществами.

Связь неправильного питания с ожирением, атеросклерозом, гипертонической болезнью, диабетом, снижением иммунитета, раковыми заболеваниями доказана научно.

По мнению лауреата Международной премии в области онкологии А. Хуайо, «50% всех раковых заболеваний, имеющихся сегодня, - следствие неправильного питания…»

Одним из основных факторов, определяющих состояние здоровья населения, является качество питания.

По данным Национального доклада «Государственная политика Российской Федерации в области здорового питания», подготовленного Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в 2015 году, последнее десятилетие характеризуется значительными изменениями структуры питания населения России. Главным образом это касается снижения потребления хлебных продуктов и картофеля, а также увеличения потребления мясных продуктов, рыбы, молочных продуктов, фруктов, овощей и сахара . Складывающаяся структура питания населения России до настоящего времени не соответствует оптимальной, представленной в приказе Минздравсоцразвития России от 2 августа 2010 г. № 593н. Происшедшие изменения в структуре потребления пищевых продуктов привели к изменениям химического состава рациона питания населения России. На фоне некоторого возрастания суммарной калорийности рациона отмечается резкое увеличение содержания жира с 31,0 % по калорийности до 36,3 и добавленного сахара с 12,0 % до 13,4 (рекомендуемые величины для жира составляют не более 30,0 %, а для сахара – 10,0 %).

При этом режим питания у многих тоже нерациональный и не здоровый: бутерброды утром, «быстрые перекусы» в рабочее время, обильные ужины вечером, зачастую поздним вечером.

Все эти изменения и нарушение режима питания способствуют развитию таких заболеваний, как ожирение, колиты, желчекаменная болезнь, болезни пищеварительной системы, железодефицитная анемия, остеопороз, йоддефицитные расстройства.

Анализ структуры питания населения Республики Алтай по итогам 2015 года показывает общую несбалансированность питания, характерную для большинства регионов Российской Федерации.

Остаются низкими по сравнению с физиологическими нормами, потребление молока и молочных продуктов, фруктов, овощей, картофеля, яиц. Превышает физиологическую норму уровень потребления сахара и кондитерских изделий, мяса и мясных продуктов, рыбы и рыбных продуктов. При этом в потребляемых мясных продуктах преобладают колбасные изделия, мясные полуфабрикаты. На уровне физиологической нормы находится потребление масла растительного.

Для поддержания здоровья рацион питания можно и нужно корректировать.

В том числе, следует обратить внимание на продукты питания, обогащенные микронутриентами, к которым относятся витамины, макроэлементы, микроэлементы, различные органические растительные продукты.

В торговой сети республики представлен ассортимент такой продукции, как произведенной местными предприятиями-изготовителями, так и поставляемой из других регионов. Это йодированные хлебобулочные изделия, хлебобулочные изделия, обогащенные поливитаминными премиксами, кондитерские изделия с пищевыми волокнами, молочные продукты йодированные и витаминизированные, с бифидобактериями, лактулозой и др.

При приобретении продуктов необходимо обращать внимание на информацию, содержащуюся на упаковке, в которой должен быть указан полный состав продукта, в том числе, наименования внесенных в состав такой продукции витаминов и минеральных веществ, а также содержание, выраженное в процентах от норм физиологической потребности в этих микронутриентах.

Адекватный уровень потребления микронутриентов в сутки составляет: витамина С – 70 мг, витамина В1 (тиамин) – 1,7 мг, витамина В2 (рибофлавин) – 2,0мг, витамина А (ретинол) – 1,0 мг, фолиевой кислоты – 400 мкг, витамина Е – 15 мг, бета-каротина – 5 мг, кальция – 1250 мг, магния – 400 мг, йода – 150 мкг, фтора – 1,5 мг, селена – 70 мкг, цинка – 112 мг, железа 15 мг для женщин и 10 мг для мужчин, пищевых волокон – 20 г, полиненасыщенных жирных кислот – 11 г.

Уважаемые жители Республики Алтай, следите за своим питанием и будьте здоровы!