

По результатам проведенного Роспотребнадзором по Республике Алтай анализа питания населения региона установлено, что фактическое питание жителей республики не соответствует принципам здорового питания.

По-прежнему, в рационе питания отмечается дефицит по: потреблению рыбы и рыбопродуктов – на 47,3%, фруктов и ягод – на 59%, овощей - на 31,5%.

По данным Федеральной службы государственной статистики по сравнению с 2020 г. в 2021 году в структуре фактического питания жителей наблюдается повышенное потребление сахара, кондитерских изделий (137,0%), хлеба и хлебных продуктов (118%), картофеля (105%) мяса и мясных продуктов (135%).

Питание населения Республики Алтай является несбалансированным, отмечается значительное отставание от рекомендуемых нормативов потребления рыбной продукции, овощей и фруктов, молока и молочных продуктов, яиц, что обуславливает дефицит белка и клетчатки в пищевом рационе. Одновременно отмечается избыточное потребление углеводов, в т.ч. за счет кондитерских изделий, сахара, хлебной продукции, картофеля.

Обращаем внимание жителей Республики Алтай на тот факт, что питание вносит до 50% вклада в обеспечение здоровья и работоспособности человека от суммы всех факторов, влияющих на образ жизни. Нарушение структуры питания приводит к изменениям пищевого статуса, что способствует развитию неинфекционных заболеваний, составляющих более половины причин смерти населения страны. Доказано, что вклад питания в развитие болезней сердечно-сосудистой системы, диабета, остеопороза, ожирения, некоторых форм злокачественных новообразований составляет от 30 до 50%. Оптимальное питание в свою очередь способствует профилактике целого ряда заболеваний.

Для того, чтобы начать питаться правильно, не нужно иметь большой бюджет и много времени. Нужно просто следить за тем сколько и что вы едите.

## Основы правильного питания

- Следите за суточным потреблением калорий. Это значит, контролировать рацион и не переедать — важный пункт в здоровом питании.
- Старайтесь есть не меньше 400 г свежих фруктов и овощей в день (исключение — картофель).
- Контролируйте долю потребляемых жиров. Она не должна превышать 30 % суточной нормы калорий.
- Свободным сахарам отводите не больше 50 г в сутки, соли — максимум 5 г.
- Отдавайте предпочтение варёной или приготовленной на пару пище.
- По возможности исключите из своего ежедневного рациона сладкую газировку и энергетические напитки, жареное, жирное, солёное, а также кондитерские изделия, фастфуд и алкоголь.