

К чему приводит избыток в рационе соли, жиров и сахара

Неинфекционные заболевания (НИЗ) являются актуальной проблемой в глобальном масштабе. Эти болезни, как правило, имеют продолжительное течение и являются результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, средовых и поведенческих факторов. В мире ежегодно 71 % от всех случаев смерти составляет смертность от неинфекционных заболеваний. Исследования последних лет свидетельствуют, что в среднем в европейском регионе 22,4 % всех смертей и 49,2 % случаев смерти от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) ассоциированы с факторами питания. В Республике Беларусь в 2015 году НИЗ являлись причиной 89 % всех смертей, что превышает глобальный показатель смертности от указанной группы заболеваний.

Развитию НИЗ способствуют такие объективные факторы, как быстрая и неуправляемая урбанизация, глобализация нездорового образа жизни и увеличение продолжительности жизни. Нездоровое питание и недостаточная физическая активность resultируются в виде таких факторов риска, как: повышенное артериальное давление, нарушение жирового обмена и ожирение, что в первую очередь, связано с избыточным потреблением соли, насыщенных жиров и углеводов

В отношении соли, потребителю крайне сложно влиять на уровень потребления, поскольку она зачастую является пищевым ингредиентом многокомпонентных продуктов и реальное содержание соли потребителю неизвестно. Поэтому указанный компонент является на сегодняшний день приоритетным с точки зрения управления риском развития ССЗ. Проблема повышенного потребления соли детерминирована социально-экономическими факторами и связана с развитием пищевой промышленности. В традиционных обществах потребление соли было низким (< 1 г в день), данный пищевой продукт представлял большую ценность и использовался в качестве консерванта. В условиях урбанизации и в настоящее время, потребление соли увеличилось. Как показывают последние данные о потреблении указанного нутриента, в различных группах населения потребление соли значительно превышает физиологическую потребность. Избыток в рационе соли (более 5 грамм в день) и недостаточное поступление в организм калия (менее 3,5 грамма в день) способствует повышению артериального давления и увеличивают риск развития ССЗ и инсульта.

Сокращение потребления соли до рекомендуемого уровня на глобальном уровне могло бы способствовать предотвращению 1,7 миллиона случаев смерти в год. Уровень потребления соли в Беларуси также является относительно высоким. В Республике Беларусь в среднем употребляется 10,6 г поваренной соли в день, мужчины – 12,4 г/день, женщины – 9 г/день, что является одним из основных факторов риска артериальной гипертензии.

Переизбыток жиров в рационе также одна из основных проблем современного общества. Жиры – это необходимые питательные вещества, которые необходимы организму для нормального обмена веществ. Однако, переизбыток жиров приводит к таким серьезным заболеваниям, как ожирение, сахарный диабет, атеросклероз и др.

По данным исследований, жиры должны составлять от 20 % до 35 % от общей калорийности рациона. Однако, в большинстве случаев, люди употребляют гораздо больше жиров, чем необходимо, что может привести к негативным последствиям.

Существует несколько типов жиров: которые следует употреблять в разумных количествах.

- ненасыщенные жиры, которые содержатся в рыбе, орехах и растительных маслах, считаются полезными для здоровья и должны составлять основу жиров в рационе;
- насыщенные жиры, которые содержатся в жирной мясе, молочных продуктах и масле пальмового дерева, следует употреблять в ограниченных количествах, так как они способствуют повышению уровня холестерина в крови с дальнейшим развитием ССЗ;
- трансжиры, которые содержатся в первую очередь в маргаринах и других заменителях масла, в том числе трансжиры образуются при жарке пищи в маслах и являются наиболее вредными для здоровья.

Люди, потребляющие большое количество насыщенных жиров, попадают в группу риска по таким заболеваниям:

- Сахарный диабет 2 типа.
- Гипертония.
- Хроническая сердечная недостаточность.
- Болезни желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), в частности, толстой кишки.
- Невирусный гепатит и другие поражения печени.

Как избежать «плохих» жиров?

1. Откажитесь от фаст-фуда, обжаренных вполуфабрикатов промышленного производства (котлет, рыбных палочек и т. д.), пиццы, приготовленной во фритюре.

2. По возможности не употребляйте полуфабрикаты и готовые замороженные блюда, маргарин и рафинированные растительные масла.

3. Сделайте основой рациона постное мясо, молочные продукты с пониженным содержанием жира, цельнозерновые продукты, овощи и фрукты.

4. Используйте в основном растительные масла.

5. Если вы готовите дома, замените жарку тушением, а приготовление во фритюре – запеканием в духовке или грилем.

Распространенность избыточной массы тела и ожирения суммарно в Беларуси в 2020 году достигала среди взрослых 53 %, в детской популяции – 1–29 %, что является негативным прогностическим фактором для последующих возрастных периодов жизни, поскольку до 60 % взрослого ожирения дебютирует в детском возрасте.

Основной вклад в развитие ожирения вносят простые сахара, в первую очередь сахароза, т. е. обычный сахар.

Как в продуктах питания, так и в организме человека существуют следующие виды углеводов:

1. простые (сахар, глюкоза, фруктоза) и
2. сложные (крахмал, клетчатка и амилан, содержащихся в крупах).

Простые сахара быстро всасываются в кровь и при их избытке образуется большое количество нерасходуемой энергии, которая в итоге приводит к образованию жира, в виде жировой ткани т. е. к ожирению. Сложные углеводы называют «правильными» или «полезными», они содержатся в овощах и фруктах и должны преобладать в здоровом рационе. Сегодня достоверно установлено, что сладости повышают синтез и выброс в ткани веществ, провоцирующих хроническое воспаление, которое лежит в основе многих заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует, чтобы количество сахара в день не превышало 4–5 % от суточной энергетической нормы. Если средний суточный калораж взять за 2000 ккал, то на долю сахара получается 100 ккал. Это примерно 16 граммов шоколада или 3 железные конфеты.

Рекомендации ВОЗ по здоровому питанию включают необходимость:

– сбалансированности потребления энергии (энергетической ценности рациона, ЭЦ) и его расхода;

– ограничения поступления энергии за счет отдельных нутриентов: за счет жиров – не более 30 %, в том числе за счет насыщенных жиров – не более 10 %; за счет свободных сахаров – не более 10 %;

– снижения потребления соли – не более 5 г в сутки (2 г в сутки натрия);

– потребления свежих овощей и фруктов (не менее 400 г в день) и иные.

Заместитель директора
Младший научный сотрудник

Е. В. Федоренко
О. О. Величко