

Експертната група
благодари на д-р Франческо Бранка, регионален
съветник по хранене към Европейското бюро на
СЗО за оказаните консултации и помощ при
подготовката на настоящото издание.

Благодарим на ст.н.с. д-р Никола Василевски, дм
и всички колеги от Министерството на
здравеопазването и другите министерства
и ведомства, от медицинските университети в
София, Варна и Пловдив, от Университета по
хранителни технологии -Пловдив, РИОКОЗ,
представители на асоциации и сдружения на
производители на храни, участвали в
консултативните срещи, за ценните
предложения, спомогнали за разработване на
препоръките.

Специална благодарност изказваме на
Проф. д-р Любомир Иванов, дмн,
Директор на Националния център по опазване
на общественото здраве, за оказаната подкрепа и
създадените условия за реализиране на
настоящия проект.

Експерти от НЦООЗ, разработили Националните препоръки
за здравословно хранене на населението в България:

Ст.н.с. д-р Стефка Петрова, дм

Ст.н.с. Констанца Ангелова, дм

Ст.н.с. д-р Донка Байкова, дм

Ст.н.с. д-р Веселка Дулева, дм

Ст.н.с. д-р Благой Йорданов, дм

Н.с. I ст. д-р Красимира Ватралова, дм

Н.с. I ст. Дора Овчарова

Дизайн и компютърно оформление - Боряна Мекушина

Художник на корицата - Румен Коцев

ISBN 9526

СЪДЪРЖАНИЕ

Защо са необходими национални препоръки за здравословно хранене за населението в България.....	3
1. Консумирайте пълноценна и разнообразна храна. Хранете се редовно и с удоволствие в приятна атмосфера, отделяйте достатъчно време за хранене.....	6
2. Консумирайте зърнени храни като важен източник на енергия. Предпочитайте пълнозърнест хляб и други пълнозърнести продукти.....	9
3. Ежедневно консумирайте над 400 грама разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови.....	11
4. Предпочитайте мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол.....	14
5. Избирайте постни меса, замествайте често месото и месните продукти с риба, птиче месо или бобови храни.	17
6. Ограничавайте общо приема на мазнини, особено на животинските. При готвене замествайте животинските мазнини с растителни масла.....	20
7. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски продукти. Избягвайте консумацията на газирани напитки, съдържащи захар.....	23
8. Намалете употребата на сол и консумацията на солени храни.....	25
9. Ако консумирате алкохолни напитки, приемайте ги в умерени количества.....	28
10. Поддържайте здравословно тегло и бъдете физически активни всеки ден.....	30
11. Приемайте ежедневно достатъчно вода.....	34
12. Пригответяйте и съхранявайте храната по начин, осигуряващ нейното качество и безопасност.	36
Картинно изображение на препоръките за здравословно хранене.....	39
Литература.....	40



*Защо
са необходими
национални препоръки
за здравословно
хранене за населението
в България*

Храната е нужна не само за развитието, растежа и поддържането на функциите на организма, но също така играе ключова роля за качеството на живота. Както недоимъчното, така и свръхконсумацията и небалансираното хранене оказват неблагоприятен ефект върху здравето и работоспособността на хората.

Нездравословното хранене е важен рисков фактор за сърдечно-съдовите заболявания и редица ракови заболявания, които са основна причина за смъртността на населението в България. През последните десетилетия 62-65% от всички смъртни случаи у нас се дължат на болести на сърдечно-съдовата система (исхемична болест на сърцето, хипертония, мозъчен инсулт), като България е на едно от първите места в света по отношение смъртността от мозъчен инсулт. Раковите заболявания са на второ място като причина за смъртността у нас (13-15%). Свръхконсумацията на висококалорийни храни и ниската физическа активност допринасят съществено за високото разпространение на затлъстяването - рисков фактор за диабет тип 2, високо кръвно налягане, сърдечно-съдови заболявания и др. При националното проучване на храненето на населението през 2004 г. се установи, че при възрастното население от 19 до 60 години със свръхтегло са 41% от мъжете и 34% от жените, а със затлъстяване – 22% от мъжете и 17% от жените. Нездравословното хранене е свързано и с увеличаване риска от остеопороза, която има все по-голямо разпространение у нас.

От друга страна, недоимъчното хранене води до хранителни дефицити, които предизвикват нарушения в имунитета и увеличаване на риска от инфекциозни заболявания.

Проучванията на храненето на населението в България през последните 15 години разкриха отрицателни характеристики и тенденции, които могат да бъдат свързани със здравето на населението:

- Висока консумацията общо на мазнини, както на тези от животински произход, така и на растителни мазнини;
- Висока консумация на тлъсти меса и колбаси;
- Ниска консумация на риба;
- Консумация предимно на високомаслени млека, значително намаляване приема на кисело мляко – традиционна здравословна храна за населението в България;
- Нисък прием на сурови плодове и зеленчуци през зимата и пролетта;
- Ниска консумация на пълнозърнест хляб и други пълнозърнести продукти;
- Тенденция за увеличаване консумацията на захар, захарни и сладкарски изделия, безалкохолни напитки, съдържащи захар;
- Висока употреба на готварска сол (2-3 пъти над препоръчителните стойности);
- Висока консумация на алкохол при някои групи от населението;
- Нисък прием на редица витамини (фолат, витамин В₁ и В₂, витамин С) и минерални вещества (желязо, цинк, калций, магнезий).

Безопасността на храната е също много важна за здравето. Всяка година много хора в България страдат от хранителни инфекции и интоксикации, свързани с микробиологично замърсяване на храните, дължащо се на неспазване на хигиенните изисквания при приготвяне и съхраняване на храните.

Положителни промени в храненето, намаляване на свръхтеглото и заглъстяването и увеличаване на физическата активност могат да подобрят здравето във всеки период от живота.

Вие можете съществено да допренесете за Вашето здраве, като спазвате следните:

12 препоръки за здравословно хранене

1. **Консумирайте пълноценна и разнообразна храна.** Хранете се редовно и с удоволствие в приятна атмосфера, отделяйте достатъчно време за хранене.
2. **Консумирайте зърнени храни като важен източник на енергия.** Предпочитайте пълнозърнест хляб и други пълнозърнести продукти.
3. **Ежедневно консумирайте над 400 грама разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови.**
4. **Предпочитайте мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол.**
5. **Избирайте постни меса, замествайте често месото и месните продукти с риба, птиче месо или бобови храни.**
6. **Ограничавайте общо приема на мазнини, особено на животинските.** При готвене замествайте животинските мазнини с растителни масла.
7. **Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски продукти, избягвайте консумацията на газирани напитки, съдържащи захар.**
8. **Намалете употребата на сол и консумацията на солени храни.**
9. **Ако консумирате алкохолни напитки, приемайте ги в умерени количества.**
10. **Поддържайте здравословно тегло и бъдете физически активни всеки ден.**
11. **Приемайте ежедневно достатъчно вода.**
12. **Пригответе и съхранявайте храната по начин, осигуряващ нейното качество и безопасност.**

За да бъде
Вашето хранене
здравословно е необходимо
да спазвате всички препоръки,
а не само някои от тях.



*1. Консумирайте
пълноценна и
разнообразна храна.
Хранете се редовно
и с удоволствие
в приятна атмосфера.
Отделяйте достатъчно
време за хранене*

За да сте здрави Вие се нуждаете от пълноценно хранене, което означава, че чрез храната трябва да получавате всички необходими хранителни вещества в достатъчни количества. Важно условие за осигуряване на пълноценно хранене е разнообразието на храните, тъй като нито един хранителен продукт или група храни не съдържат всички необходими хранителни вещества.

Храните могат да се разпределят в **6 групи храни** в зависимост от това на кои хранителни вещества са основни източници:

- Зърнени храни и картофи
- Зеленчуци и плодове
- Мляко и млечни продукти
- Месо, риба, яйца, бобови храни и ядки
- Добавени мазнини (масло, мас, слънчогледово олио, царевично олио, зехтин, маргарин и други)
- Захар и захарни продукти, сладкарски изделия.

Първата група включва богатите на нишесте храни - **зърнени храни** (хляб, хлебни и тестени изделия, ориз, макарони, спагети, царевича, жито, овесени ядки и др.) и **картофи**. Нишестето е важен енергиен източник за организма. Зърнените храни съдържат също и значителни количества растителен белтък, а пълнозърнестите храни са важен източник на витамини от В група, минерални вещества и растителни влакнини (целулоза и др.).

Плодовете и зеленчуците са друга основна групи храни, които са богати на много витамини, минерални вещества и влакнини,

биоактивни вещества с полезен за здравето ефект, като практически не съдържат мазнини и са бедни на енергия.

Киселото и прясното мляко и млечните продукти (сирене, кашкавал, извара и др.) са групата храни, богати на пълноценен белтък, лесно усвоим калций, витамини от група В, витамин А. Храните от тази група са богати на мазнини, с изключение на асортименти, на които специално е намалено съдържанието на мазнините, а саламурените сирена съдържат и високи количества сол.

Четвъртата група включва храните, богати на белтък – **месо и месни продукти, птици, риба и яйца, бобови храни и ядки**. Белтъкът на животинските храни е пълноценен, за разлика от растителния белтък. Комбинирането на бобови храни със зърнени продукти подобрява качеството на растителния белтък. Храните от тази група са добър източник на желязо и други минерални вещества, на витамини от В група. Глътното месо и месните продукти са богати на мазнини с вреден за здравето ефект, за разлика от ценните мазнини на рибата и ядките, докато бобовите храни са бедни на мазнини. Яйцата са източник на пълноценен белтък, но жълтъкът съдържа високо количество холестерол.

Препоръчително е включването в дневното меню на представители от тези четири групи храни.

Още две групи храни са част от нашето хранене, но тяхната консумация трябва да се ограничава. Групата на **добавените мазнини** включва растителни масла и животински мазнини, които се използват при приготвяне на ястията, тестените и сладкарските изделия, добавят се към салатите и др. Растителните масла включват традиционното за българката кухня слънчогледово олио, също така царевично олио, зехтин и др. От животинските добавени мазнини най-често се използват млечното масло и свинската мас. Маргарините са друга разнообразна група мазнини, произвеждащи се обикновено от растителни масла, които се втвърдяват чрез използването на специални технологични процеси. Мазнините са с най-висока енергийна стойност, а тези от животински произход са свързани с допълнителен здравен риск.

Шестата група храни включва **захарта и продуктите, съдържащи големи количества захар като захарни и сладкарски продукти** (бонбони, шоколади, торти, баклави, кексове, бисквити и др.), **безалкохолни напитки, съдържащи захар**. Тези храни са с висока енергийна стойност без да съдържат необходимите за организма витамини и минерали. Сладкарските изделия са богати и на мазнини.

Препоръки за изграждане на дневно меню

- Планирайте менюто поне за няколко дни – това дава по-добра възможност за осигуряване на разнообразие на храните.
- Включвайте в менюто ежедневно зърнени храни или картофи. Предпочитайте пълнозърнестите храни – пълнозърнест хляб, кафяв ориз, спагети от пълнозърнесто брашно, овесени ядки и др.
- Включвайте ежедневно при всяко хранене зеленчуци и плодове - плодовете предимно сурови, зеленчуците – сурови, салати, в зеленчукови и зеленчуково-месни ястия, като компоненти на тестени закуски, сандвичи и др.
- Включвайте в менюто ежедневно мляко и млечни продукти с ниско или намалено съдържание на мазнини и сол, консумирайте по-често кисело мляко.
- Включвайте ежедневно в менюто представители на групата на белтъчните храни. Избирайте постни меса, ограничавайте месните ястия, заменяйте ги често с бобови храни, поне 1-2 пъти седмично консумирайте риба.
- Ограничавайте влагането на мазнини при приготвяне на ястията, предпочитайте растителни пред животински мазнини, избягвайте пържените храни.
- Избягвайте и ограничавайте включването на захар, захарни и сладкарски изделия в менюто – заменяйте ги с пресни плодове.

Освен разнообразно, препоръчително е храненето **да бъде редовно, 3-5 пъти дневно**. Редовното хранене предотвратява приема на големи количества храна наведнъж и допринася за по-добро храносмилане. **Закуската** е важен хранителен прием, който не трябва да се пропуска, тъй като подобрява умствената и физическа работоспособност в сутрешните часове. **Вечеряйте** не по-късно от 2-3 часа преди лягане, тъй като късната вечеря натоварва храносмилателната система през нощта и създава риск за увеличаване на теллото.

Храненето в приятна атмосфера без да се бърза спомага за по-доброто възприемане на вкуса и аромата на храната и усвояването на хранителните вещества. Може да изядем набързо един сандвич в откраднати от работното ни време 5 минути, но храненето дава възможност и за приятен социален контакт със семейството или с приятели.



2. Консумирайте зърнени храни, като важен източник на енергия. Предпочитайте пълнозърнест хляб и други пълнозърнести продукти

Зърнените храни (жито, ориз, царевича, ръж, ечемик, овес) и продуктите от тях са основната растителна храна за човека и доставят най-голяма част от енергията на храната. Специфична характеристика на зърнените храни е, че са **богати на нишесте** (60 - 80%). Те съдържат също белтък (7-11%), но са бедни на мазнини. **Картофите** са включени към тази група храни, защото подобно на зърнените са богати на нишесте. За разлика от зърнените храни обаче, картофите почти не съдържат белтък, но са източник на витамин С.

Високата консумация на **хляб** е национална характеристика на храненето на населението в България. Понастоящем предпочитан все още е белият хляб. Други зърнени храни, които се консумират в по-голямо количество са оризът, тестените изделия и макаронените продукти. Картофите също са част от националната ни кухня.

Пълнозърнестите храни (пълнозърнест пшеничен и ръжен хляб, жито, царевича, макаронени продукти от пълнозърнесто брашно, кафяв ориз, овесени ядки и др.) са богати на растителни влакнини, доставят витамини от група В и много минерални вещества. Влакнините, които се намират в обвивката на зърната (триците) стимулират функциите на стомашно-чревния тракт и намаляват риска от запек, хемороиди и някои ракови заболявания. Овесените ядки и ръженият хляб са богати на разтворими влакнини, които свързват холестерола в храната и допринасят за намаляване риска от сърдечно-съдови заболявания. Влакнините засилват усещането за ситост, намаляват чувството за глад и по този начин понижават риска от увеличаване на теллото.

Разпространеното мнение, че хлябът и картофите трябва да се избягват, тъй като консумацията им води до свръхтегло и затлъстяване е погрешно. Енергийната стойност на зърнените

храни и картофите е сравнително ниска, ако към тях не се добавят мазнини. Въглехидратите, които са основната им съставка доставят само 4 ккал на грам за разлика от мазнините (9 ккал/грам). Например 100 грама варени картофи са източник на 72 ккал, а 100 грама пържени картофи внасят 280 ккал. В макаронените изделия нишестето е с променена структура и се усвоява в по-малка степен, отколкото нишестето в хляба и тестените продукти, което прави макароните и спагетите подходящи за включване в храненето при свръхтегло и затлъстяване.

Препоръки за здравословен избор на зърнени храни и картофи:

- Включвайте ежедневно в менюто си хляб, други зърнени храни и / или картофи - 250-450 грама дневно (количеството зависи от пола и физическата активност).
- Заменяйте поне половината от белия хляб с пълнозърнест.
- Включвайте в менюто си повече макаронени изделия, спагети, юфки, приготвени от пълнозърнесто брашно.
- Подходящ избор за здравословното хранене е кафявият ориз.
- Консумирайте картофите варени или печени, избягвайте пържени картофи и чипс.
- Информирайте се за състава на зърнените хранителни продукти, представен върху етикетите. Избирайте пълнозърнестите асортименти и тези, на чийто етикет е означено, че са обогатени с трици (влакнини).
- Ограничавайте консумацията на тестени храни, които са с високо съдържание на мазнини (баница, тутманик, милинки, мекици и др.).



3. Ежедневно консумирайте над 400 грама разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови.

Зеленчуците и плодовете са много важен елемент на здравословното хранене. Те доставят голям брой **витамини и минерални вещества** и са основни хранителни източници на **витамин С**. Имат **ниска енергийна стойност**, тъй като са с високо водно съдържание, богати са на влакнини и почти не съдържат мазнини и белтъци. Плодовете и зеленчуците са източници на лесно усвоими захари, на органични киселини, както и на голям брой биологично активни вещества - каротеноиди, флавоноиди, фитостероли и др.

В тази група храни се включват пресните зеленчуци и плодове и прясно изцедените от тях сокове, технологично преработените видове – замразени, сушени и консервирани (стерилизирани зеленчуци, туршии, натурални плодови сокове, нектари, компоти, мармалади, сладка, конфитюри и др.).

Достатъчният ежедневен прием на зеленчуци и плодове **намалява значително риска от развитие на редица ракови заболявания, високо кръвно налягане, мозъчен инсулт, исхемична болест на сърцето, диабет тип 2, запек.**

Защитното действие на високата консумация на зеленчуци и плодове се свързва с ефекта на съдържащите се в тях разнообразни хранителни и биоактивни вещества:

Антиоксиданти, намаляващи риска от ракови и сърдечно-съдови заболявания - витамин С, каротеноиди, биофлавоноиди;

Калий и магнезий – минерални вещества, съдействащи за понижаване на кръвното налягане (към техния благоприятен ефект се добавя и ниското съдържание на натрий в плодовете и зеленчуците);

Растителни влакнини (целулоза, хемицелулоза, пектини, лигнин), които намаляват риска от редица ракови заболявания; разтворимите пектини подпомагат и за намаляването на холестерола в кръвта. Високото съдържание на влакнини в зеленчуците и плодовете и тяхната ниска енергийна стойност спомагат за намаляване на риска от затлъстяване и диабет. Растителните влакнини също така имат регулиращ ефект върху дейността на червата и намаляват запека.

Консумацията на листни зеленчуци (спанак, лапад, коприва, марули, зелен лук), зелен фасул и зелен грах, зеле, които са значими източници на витамин фолат, допринася за достатъчния прием на този важен витамин със съществена роля за **понижаване риска от дефектите на невралната тръба на плода по време на бременност**, а така също и намалява риска от развитие на сърдечно-съдови заболявания.

Редица зеленчуци са богати на **желязо** (спанак, коприва, лапад, грах, зелен фасул, зелен лук), но от него се усвоява малка част. Комбинирането им с богати на витамин С зеленчуци и плодове обаче спомага за по-доброто усвояване на желязото от тези растителните храни.

В жълто-оранжевите зеленчуци и плодове и тъмно-зелените зеленчуци се съдържат каротеноиди, напр. бета-каротен (от него в организма се образува витамин А) и други биологично активни каротеноиди - лутеин, зеаксантин. Те оказват благоприятно действие върху зрението и намаляват риска от макуларна дегенерация на ретината и старческа катаракта на очите (перде).

Препоръчва се ежедневно да се консумират **над 400 грама разнообразни зеленчуци и плодове**, тъй като отделните представители на тази група храни съдържат различни количества от полезните за здравето хранителни и биоактивни вещества. Например жълто-оранжевите и тъмно-зелените видове (моркови, тиква, червени чушки, доматино пюре, домати, кайсии, пъпеш, спанак, коприва и др.) са богати на каротеноиди, а касисът, цитрусовите плодове (портокали, лимони, грейпфрут и др.), ягодите, киви и чушките са с високо съдържание на витамин С.

Витамин С и фолатът в зеленчуците и плодовете се разрушават в значителна степен под влияние на високата температура и кислорода на въздуха, поради което е препоръчително плодовете да се консумират пресни, а зеленчуците предимно сурови на салати.

За здравословен избор на достатъчно и разнообразни зеленчуци и плодове с максимално съхранен състав, следвайте следните препоръки:

- Консумирайте зеленчуци и плодове при всяко ядене.
- Избирайте зеленчуци от различни видове - жълто-оранжеви (домати, чушки, моркови, тиква и др.), зелени листни (спанак, лапад, маруля, зелен лук, магданоз), зелени бобови (зелен фасул, грах) и др.
- Консумирайте зеленчуците, както сурови (салати), така и в ястия, в сандвичи, като зеленчукови плънки в тестени закуски и др.
- Предпочитайте вместо туршии - замразени зеленчуци или несолени консервирани зеленчуци.
- Консумирайте разнообразни плодове – ябълки и круши, цитрусови (портокали, грейпфрут, лимони и др.), ягодоплодни (ягоди, малини, къпини, боровинки, касис и др.), пъпеш, дини, кайсии, праскови, сливи и др.
- Избирайте пресни плодове за десерт и подкрепителна закуска, включвайте ги в млечни и други видове десерти.
- Ограничавайте консумацията на консервирани със захар плодове. Ако консервирате плодове в домашни условия, използвайте по-малко захар.
- Избирайте пресни зеленчуци и плодове според сезона.
- Използвайте по-краткотрайни, щадящи кулинарни технологии, които съхраняват полезните вещества (задушаване, варене, печене), като добавяте минимално количество мазнини, сол и захар.



4. Предпочитайте мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол

Млякото и млечните продукти са ценна храна за всички възрасти. Те са най-добрият **източник** на лесно усвоим калций. Млякото и млечните продукти съдържат пълноценни белтъци и други незаменими хранителни вещества като витамин А, витамин D, целия спектър на витамините от група В, особено на витамин В₂. Млякото и млечните продукти също са източници на мазнини, а млякото и на млечна захар (лактоза).

В тази група храни се включват прясното и киселото мляко, различните видове сирене и кашкавал, извара, сметана и продукти на млечна основа като сладолед и др.

Млякото и млечните продукти се различават по своя състав. За разлика от млякото, което съдържа 3-5% белтък, сирената са богати на белтъци (17- 26%), но така също и на мазнини (20-50%). Лактозата в прясното мляко е около 5%, в киселото мляко е значително намалена в резултат на млечно-киселата ферментация (2%), а сирената практически не съдържат лактоза.

Млякото и млечните продукти са важен източник на калций в храненето на човека. Една чаша прясно или кисело мляко (200 г) съдържат 240 мг калций. Същото количество калций се доставя средно от 50 г сирене. С една чаша мляко и 50 г сирене се осигуряват почти 50% от дневните потребности на калция на възрастен човек, които са 1000 мг дневно.

Млякото и млечните продукти са важен елемент на здравословното хранене. Калцият е от жизнено значение за изграждане и поддържане структурата на **костите и зъбите** във всички периоди на живота. Приемът на достатъчно количество калций намалява риска от **остеопороза** - заболяване, което най-

често се среща при жените в менопауза и се характеризира с ниска костна маса и нарушения в структурата на костите, водещи до лесната им чупливост при незначителни травми. Счита се, че достатъчният прием на калций, на който млякото и млечните продукти са богати, съдейства и за намаляване на **риска от високо кръвно налягане**.

Киселото мляко е ценна традиционна българска храна, но неговата консумация през последните години значително намаля. Киселото мляко и другите киселомлечни продукти имат специално значение за здравето. Млечнокиселите бактерии подобряват храносмилането, стимулират движението на червата и намаляват запеката. Те потискат размножението на вредните микроби в червата и така намаляват случаите на чревни разстройства, тяхната продължителност и тежест. Млечнокиселите бактерии подобряват имунитета, намаляват случаите на алергия към млякото, намаляват риска от атеросклероза като съдействат за понижаване на холестерола в кръвта. Те притежават потенциал да намаляват риска от развитие на рак на дебелото черво. При ферментационните процеси, предизвикани от млечнокиселите бактерии, от белтъците на млякото се образуват биоактивни пептиди, които понижават кръвното налягане и стимулират имунитета.

Сметаната, пълномаслените млека и сирена могат да бъдат **значителен източник общо на мазнини и на наситени мастни киселини**. Високият прием на наситени мастни киселини води до повишаване нивата на общия холестерол и т.нар. лош холестерол (холестерол в липопротеините с ниска плътност), увеличава риска от атеросклероза. Затова се препоръчва консумацията на мляко с ниско съдържание на мазнини (1,5 %) или обезмаслени млека (0,1-0,5% мазнини), употребата на нискомаслени сирена и извара, ограничаване на сметаната.

При някои лица може да има недостатъчност на ензима лактаза, който разгражда млечната захар. Това е свързано с различни стомашно-чревни оплаквания, спазми, болки, газове, разстройство. При лактазен дефицит не трябва да се консумира прясно мляко. Приемът на кисело мляко обикновено не създава проблеми, тъй като значителна част от лактозата е разградена при млечно-киселата ферментация.

Хора, които не могат или не обичат да консумират мляко и млечни продукти могат да приемат значителни количества калций от консервирана риба с кости като копърка, сардина, скумрия и др. Някои растителни храни (тъмно зелени листни зеленчуци –

спанак, копрова, лапад и др., зърнените и бобовите храни) също доставят малки количества калций.

За разлика от млякото, различните видове сирене и кашкавал, особено бялото саламурено сирене са солени и съществено източник на натрий в храненето на нашето население. Натрият е рисков фактор за повишаване на кръвното налягане.

Практически препоръки:

- Консумирайте ежедневно по една чаша кисело или прясно мляко (200 мл) и 50 грама сирене. Това количество по отношение съдържанието на калций, е равностойно на 2 чаши мляко или около 100 грама сирене.
- Избирайте прясно и кисело мляко с нискосъдържание на мазнини (1,5 %) или обезмаслено мляко (0,1- 0,5 % мазнини).
- Предпочитайте, сирена с намалено съдържание на мазнини и нискомаслена извара пред сирената с високо съдържание на мазнини.
- Предпочитайте сирена и извара с намалено и ниско съдържание на сол.
- Обезсолявайте солените саламурени сирена като ги оставите да престоят известно време във вода.



5. Избирайте постни меса, замествайте често месото и месните продукти с риба, птиче месо или бобови храни.

Месото, рибата, яйцата, бобовите храни и ядките са включени в групата храни, богати на белтък.

Месото, рибата и яйцата са източници на пълноценни белтъци - важни за синтезирането и обновлението на тъканните белтъци и за поддържане на имунната защита. Тези животински белтъчни храни са богати и на витамини от група В и на много минерални вещества. Месото и рибата са източник на лесно усвоимо желязо и намаляват риска от анемии.

В състава на **червените меса** (говеждо, овнешко, свинско) се съдържат твърди животински мазнини, богати на наситени мастни киселини, както и холестерол. Високият прием на червени меса повишава нивата на общия холестерол и т.нар. “лош” холестерол и увеличава риска от сърдечно-съдови болести, както и от някои ракови заболявания.

Препоръчителна е консумацията на постни меса (без видими тлъстини), приготвени при умерена температура (**като се избягва пърженето**). За предпочитане са **пресните меса** пред месните продукти (полуфабрикати, колбаси, пушени и осолени консервирани месни продукти). Месните продукти са с високо съдържание на твърди мазнини и готварска сол, съдържат нитрати, полифосфати и други добавки, поради което се препоръчва ограничаване на тяхната консумация. От месните продукти предпочитайте асортименти без видима мазнина – постна шунка, филе и др.

Месата от птици съдържат по-малко мазнини и са по-крехки от постните червени меса, поради което са за предпочитане. Мазнините при птиците се натрупват под кожата, поради което се препоръчва птичето месо да се консумира без кожа.

Консумацията на **риба** е особено препоръчителна. Рибата е източник на пълноценни белтъци, лесномилаеми поради ниското съдържание на съединителна тъкан. Мазнините в рибата са най-богати на биологично ценните n-3 (омега-3) полиненаситени мастни киселини, които намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания. Рибата съдържа значителни количества важни за организма витамини - А, D, витамини от В група, добре усвоимо желязо. Ето защо се препоръчва по-честа консумация на риба.

Яйцата са пълноценна и достъпна храна. Те са с балансиран аминокиселинен състав, висока биологична стойност и с много добра усвояемост. Жълтъкът е богат на витамини и минерални вещества. Яйчният жълтък има високо съдържание на холестерол, но същевременно е богат на лецитин, който играе важна роля при обмяната на холестерола в организма. Ето защо, не е необходимо яйцата да се изключват от храненето на възрастния човек.

Белтъчните храни от животински произход могат да бъдат заменени с **бобовите храни** – фасул, леща, грах, соя, нахут, бакла. В белтъчния състав на бобовите храни е дефицитна аминокиселината метионин, а на зърнените храни – лизин. Затова при комбиниране на бобови със зърнени храни (например фасул с хляб) се повишава общата биологична стойност на консумирания белтък. Варивата са богати на влакнини (целулоза, лигнин и др.) и съдържат някои вещества, които водят до образуване на газове в червата и това е причина да се избягват при стомашно-чревни проблеми. Соевият белтък и съдържащите се в соята фитоестрогени (изофлавонони) съдействат за понижаване на холестерола в кръвта и намаляване на риска от сърдечно-съдови заболявания. Фитоестрогените в соята спомагат за намаляване костната загуба и понижават риска от остеопороза при жени в менопауза, намаляват риска от рак на гърдата.

Към тази група храни се включват и **ядковите плодове** – орехи, бадеми, лешници, фъстъци и др. Освен на белтък, ядките са богати на биологично ценни мазнини (съдържащи незаменими ненаситени мастни киселини), влакнини, минерални вещества (особено калий и магнезий), витамин Е, биоактивни съединения като фитостероли и др., които съдействат за намаляване риска от сърдечно-съдови заболявания. Препоръчва се ядките да се консумират несолени и негържени. Високото им енергийно съдържание (500 - 700 ккал/100 г продукт) трябва да се има предвид при лица със затлъстяване и да се консумират в умерени количества.

Практически препоръки:

- Консумирайте птиче месо без кожа (пилешко, пуешко и др.) и постни червени меса (телешко, говеждо, свинско, агнешко) до 3 пъти седмично (100 грама порция).
- Отстранявайте видимата мазнина от месото преди готвене.
- Консумирайте риба поне един – два пъти седмично (150 – 200 грама порция).
- Консумирайте боб, леща или соя поне два пъти седмично (200 – 300 грама порция). Приемайте около 30 -50 грама ядки дневно.
- Хора без повишен холестерол в кръвта могат да консумират по 1 яйце дневно, а тези с повишен холестерол трябва да ограничават приема до половин жълтък на ден.



*6. Ограничавайте
общо приема на
мазнини, особено на
животинските.
При готвене
замествайте
животинските мазнини
с растителни масла.*

Мазнините осигуряват над два пъти повече енергия за организма в сравнение с белтъците и въглехидратите като 1 грам от тях доставят 9 ккал. Те са източник на незаменими мастни киселини, които не се синтезират в организма, улесняват усвояването на мастноразтворими витамини (А, D, Е и К) и на каротеноидите, носители са на вкусови и ароматни вещества.

Към тази група храни спадат също холестеролът и фосфолипидите, които участват в изграждането на клетъчните мембрани, в миелиновите обвивки на нервните влакна; играят ключова роля в регулирането на редица биологични функции, синтез на жлъчни киселини, хормони и др.

Поради високата им енергийна стойност, **консумацията на много мазнини** увеличават риска от затлъстяване, което от своя страна е рисков фактор за сърдечно-съдови заболявания и диабет тип 2. Високата консумация на мазнини се свързва също и с повишен риск от някои видове рак.

Мазнините съдържат три групи мастни киселини в различно съотношение в зависимост от продукта - наситени мастни киселини, мононенаситени мастни киселини и полиненаситени мастни киселини. Мазнините от животински произход са предимно твърди и богати на наситени мастни киселини, а растителните масла са предимно течни и съдържат главно мононенаситени и полиненаситени мастни киселини. Високият прием на **наситени мастни киселини** повишава общия холестерол и т. нар. „лош“ холестерол в кръвта - рисков фактор за сърдечно-съдови заболявания. **Мононенаситени мастни**

киселини се съдържат предимно в зехтина, фъстъченото масло, маслото от рапица и др. Мононенаситените мастни киселини намаляват „лошия холестерол“ без да понижават „добрия холестерол“ в кръвта и намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания. **Полиненаситени мастни киселини**, които включват незаменимите мастни киселини, се приемат от растителните масла и рибните мазнини. Приемът на **растителни масла** (слънчогледово, царевично, соево) понижава нивата на холестерола в кръвта. Консумацията на високи количества полиненаситени мастни киселини обаче увеличава риска от тяхното окисидиране, при което се получават продукти, увреждащи клетките. **Рибните мазнини** съдържат специфични полиненаситени мастни киселини, които намаляват риска от аритмии, образуване на тромби, понижават триглицеридите в кръвта, имат противовъзпалително действие и понижават риска от сърдечно-съдови заболявания.

При производството на маргарини, в процеса на втвърдяване на растителните масла, **се образуват транс-мастни киселини**. Те увеличават „лошия“ холестерол, понижават нивата на „добрия“ холестерол в кръвта и повишават риска за сърдечно-съдови заболявания. Основен източник на транс-мастни киселини в съвременното хранене са твърдите маргарини, използвани при производството на бисквити, десерти, вафли, сухи пасти и др., както и чипс, които съдържат 15-30% транс-мастни киселини. Меките маргарини за мазане имат значително по-ниски количества транс-мастни киселини. На нашия пазар вече могат да се намерят меки маргарини, които след въвеждане на нови съвременни технологии на производство съдържат под 1% транс-мастни киселини. Транс-мастните киселини са и естествена съставка в мазнините на преживните животни (говеда, овце, кози) и в млечните мазнини (3-6%).

Източници на **холестерол** са само храните от животински произход като с най-високо съдържание са субпродуктите (мозък, черен дроб, бъбреци, др.), месо и месни продукти, млечното масло, сметаната, сирената, яйчният жълтък и др. В един яйчен жълтък се съдържат около 200 мг холестерол, но има и лецитин, който е важен фактор за обмяната на холестерола. Препоръчителният прием на холестерол е до 300 мг дневно, тъй като високият прием на холестерол увеличава нивото на „лошия холестерол“ в кръвта и риска от сърдечно-съдови заболявания.

Практически съвети за намаляване количеството на мазнините и за здравословен избор на мазнини в храненето:

- Консумирайте постни меса и ограничавайте консумацията на колбаси.
- Избирайте нискомаслени мляко и млечни продукти.
- Ограничавайте приема на сладкарски и тестени изделия, богати на мазнини като пасти, торти, кексове и др.
- Ограничавайте консумацията на продукти, съдържащи твърди маргарини - бисквити, вафли, сухи пасти и др. Избирайте меки маргарини с ниско съдържание на мазнини (40-25%).
- Добавяйте възможно най-малко количество мазнина при приготвяне на ястия и кулинарни изделия. След изстиване на ястието отстранете видимата твърда мазнина.
- Избягвайте пърженето, използвайте тиган с незалепващо покритие, при което може да не се употребява мазнина.
- Предпочитайте растителните мазнини (слънчогледово и царевично олио, зехтин и др.) пред животинските мазнини (мас, масло), но и тях консумирайте в умерени количества.
- Информирайте се от етикета на хранителните продукти за съдържанието на мазнини в тях и избирайте тези, които съдържат по-малко количество мазнини.



7. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски продукти, избягвайте консумацията на газирани напитки, съдържащи захар.

Захарта придава приятно чувство за сладост, поради което продуктите, съдържащи захар са често предпочитана храна. Рафинираната захар представлява захароза, която състои от глюкоза и фруктоза – прости захари, намиращи се естествено в плодовете. Захароза и глюкоза се съдържа в малки количества и в някои зеленчуци – цвекло, моркови, грах.

Рафинираната захар обаче е **източник само на празни калории**, тя не доставя други полезни хранителни вещества като витамини, минерали и растителни влакнини за разлика от плодовете.

Освен с бяла рафинирана захар, храните могат да бъдат подсладени и с други захари като глюкоза (декстроза), фруктоза, фруктозно-глюкозен сироп, инвертна захар и др. **Медът** се състои от глюкоза и фруктоза, но за разлика от другите захари съдържа биологично активни вещества с антиоксидантно и антимикубно действие, поради което е за предпочитане пред захарта при подслаждане. Кафявата захар съдържа някои минерални вещества и също е за предпочитане пред рафинираната захар.

По-голяма част от приема на захар се дължи на консумацията на бонбони, баклави и други сиропирани сладкиши, торти, пасти, кексове, вафли, шоколад, безалкохолни напитки, съдържащи захар. Захар се приема и чрез компоти, конфитюри, мармалади и сладка.

Захарите осигуряват най-бързо енергия за организма, както при физически усилия, така и при умствена работа, съдействат за бързо възстановяване при умствена и физическа умора.

Прекомерната и честа употреба на захар, захарни и сладкарски

изделия и безалкохолни напитки със захар, обаче е свързана с риск за здравето. Високият прием на захар и захар съдържащи храни и напитки води до свръхприем на енергия, наднормено тегло и затлъстяване, които от своя страна увеличават риска от високо кръвно налягане, сърдечно-съдови заболявания, диабет тип 2. Особено висока е енергийната стойност на сладкишите, които освен захар, съдържат и значително количество мазнини (1 грам въглехидрати доставя 4 ккал, а 1 грам мазнини 9 ккал).

Честата употреба на захарни продукти и напитки са основната причина за развитие на зъбен кариес.

За придаване на сладък вкус на храната при лица с диабет и наднормено тегло може да се използват **синтетични подсладители**, напр. захарин, аспартам и др. Те не доставят енергия и не създават риск за развитие на зъбен кариес.

Препоръки за ограничаване приема на захар, захарни и сладкарски продукти:

- Опитайте се да пиете чай или кафе без захар. Ако подслаждате, предпочитайте пчелен мед или кафява захар.
- Не подслаждайте прясното и киселото мляко със захар.
- Намалете поне наполовина количеството на захарта, което употребявате в готварските рецепти на десертите.
- Избягвайте честата употреба на безалкохолни напитки, съдържащи захар, предпочитайте чешмяна и минерална вода.
- Предпочитайте натурални плодови сокове без добавена захар пред соковете и нектарите, подсладени със захар.
- Избягвайте консумацията на захарни и сладкарски изделия. За десерт избирайте пресни плодове вместо пасти и торти.
- Избягвайте честия прием на съдържащи захар храни и напитки между отделните хранения.



8. Ограничете употребата на сол и консумацията на солени храни

Солта представлява натриев хлорид. Натрият и хлорът са незаменими елементи за редица важни функции на организма, но високият прием на сол над физиологичните потребности представлява риск за здравето.

Солта постъпва с храната главно чрез консумацията на технологично обработените и консервирани храни, при приготвяне на ястия, както и чрез допълнителното солене на готовите ястия при хранене. Източник на сол са и храните, естествено съдържащи натриев хлорид в състава си. Малко количество натрий се поема и чрез хранителните добавки за технологични цели като овкусителя моно-натриев глутамат, консерванта натриев сулфит, сода за хляб (натриев бикарбонат) и др.

Храните с високо съдържание на сол са технологично преработените като колбаси, консервирани меса и риба, сирена, туршии и други консервирани зеленчуци, сухи супи, чипс, солени закуски, сосове за подправки на ястия и салати, соев сос, доматиен сок, доматиено пюре, кетчуп и др.

Храни от животински произход като прясната риба и месото са с естествено съдържание на натриев хлорид, докато храните от растителен произход – плодове, зеленчуци и зърнени храни са с много ниско съдържание на сол, за разлика от съдържанието на калий (виж Таблицата за съдържание на натрий в храните).

Препоръката за прием на натрий е под 2000 мг - съдържащи се в около 5 грама сол или приблизително 1 чаена лъжичка сол на ден. При интензивна физическа активност поради загуба на сол при изпотяване, нуждата от натриев хлорид се повишава.

В България средният дневен прием на сол е висок и надвишава 10 грама на ден. По-голяма част от количеството на приеманата сол

от нашето население се дължи на хляба и тестените продукти, добавената сол при приготвяне на ястията, сирената, месните продукти, особено колбасите, пържените картофи и чипса.

Високият прием на сол се свързва с нарастване на риска за високо кръвно налягане и съответно ограничаването на консумацията на сол е един от подходите за намаляване честотата на хипертонията. Високото кръвно налягане от своя страна се явява един от основните рискови фактори за мозъчен инсулт, както и за исхемична болест на сърцето. Съществува връзка между високия прием на сол и риск за рак на стомаха, увреждане на бъбречната функция, увеличена загуба на калций и риск за остеопороза при възрастните индивиди.

Постепенното намаляване на приема на сол довежда до привикване на вкус към по-ниски концентрации на сол, засилва интензитета на соления вкус и намалява предпочитанията към солените храни.

Практическите стъпки за намаляване на приема на сол са:

- Избирайте храни с ниско съдържание на сол, като намалите консумацията на консервирани храни, колбаси, солена риба, туршии.
- Пригответе храната с малко сол.
- Предпочитайте сготвено месо вместо консервираните меса и колбаси.
- Избирайте прясна и замразена риба вместо рибните консерви.
- Консумирайте повече пресни храни.
- Избягвайте да солите допълнително храната на масата.
- При приготвяне на ястията замествайте солта и подправяйте храната с кисели овкусители като лимонов сок и оцет, растителни подправки.
- Консумирайте повече плодове и зеленчуци, които са богати на калий – елемент благоприятно повлияващ кръвното налягане.

Съдържание на натрий в храни

Групи храни	Количество на прием (грама)	Натрий* (мг)
Зърнени храни		
Ориз, макарони /сварени без сол/	100	следи
Хляб	100	360 – 600
Баничка	100	650
Пица с кашкавал	120	450 -1200
Зеленчуци		
Сварени зеленчуци без сол	100	до 10
Консервирани зеленчуци	100	140 - 460
Картофи чипс	30	120 - 180
Доматен сок	200	660
Туршия	100	950
Плодове		
Плодове /пресни/	100	следи
Ядки /осолени/		
	50	200
Мляко и млечни продукти		
Мляко	200	120
Сирене саламурено	100	1200
Месо, месни продукти, риба		
Прясно месо, риба	100	до 90
Риба тон, консерва	100	300
Колбаси	100	1000 - 2500
Други храни		
Кетчуп	15	130 –230
Соев сос	15	1030

*Количеството сол се изчислява чрез умножение на количеството на натрий по 2,5.



*9. Ако консумирате
алкохолни напитки,
приемайте ги
в умерени
количества.*

Алкохолните напитки съдържат етилов алкохол или етанол, който доставя много енергия – 7 ккал на грам етанол. Алкохолните напитки обаче не съдържат незаменими хранителни вещества и допринасят за прием на т.н. “празни калории”.

Съдържанието на абсолютен алкохол в алкохолните напитки се изразява като обемни проценти (об.%) или мл алкохол в 100 мл напитка. Концентрацията на етанол в бирата е 4–5 об.%, във виното е 10–13 об.% и в концентрираните алкохолни напитки (ракия, водка, уиски и др.) – 40 об.%. В различните видове ликьори алкохолното съдържание е между 15 и 30 об.%. **1 мл чист алкохол (етанол) има тегло 0,78 грама** (виж Таблицата).

Бирата и виното съдържат някои хранителни вещества – захари, калий, отделни витамини (фолат в бирата) и биоактивни растителни вещества – флавоноиди с антиоксидативни свойства, особено в червените вина.

Умерен прием на алкохол е консумацията на не повече от 20 мл или 16 грама чист етанол на ден, което означава една чаша вино или една бира или 50 мл концентрирана алкохолна напитка на ден. Поради различия в метаболизма на женския и мъжкия организъм, за жените умерен прием означава приблизително половината от това количество алкохолни напитки дневно.

Умерената консумация на алкохол намалява стреса и понижава риска за сърдечно-съдови заболявания.

Приемът на високи количества алкохол увеличава риска за травматични увреждания, инциденти с моторни средства и загуба на самоконтрол. Големите количества алкохол увреждат мозъчната функция и причиняват интоксикация. Прекомерното пиене може да

доведе до алкохолна зависимост. Високата алкохолна консумация увеличава риска от хронични заболявания – високо кръвно налягане, инсулти, увреждане на черния дроб и някои видове рак.

Прекомерното пиене се свързва и с развитие на хранителни дефицити от витамини и минерални вещества.

Алкохолните напитки не трябва да се консумират от бременни и кърмачки, деца и юноши, при прием на лекарства, както и от лица, ангажирани в извършване на дейност, изискваща концентрация на вниманието и координация на движенията.

Препоръки:

- Съветът е да не се консумира алкохол, но ако пиете - дневният прием не се препоръчва да надвишава умерено количество.
- Предпочитайте алкохолни напитки с ниско съдържание на етанол.
- Консумирайте алкохол заедно с храна и го приемайте бавно.

Алкохолно и енергийно съдържание на някои видове алкохолни напитки

Алкохолни напитки / Съдържание	Бира	Вино	Концентрат (ракия, уиски, водка)
Абсолютен алкохол за напитки в обемни %	4 – 5,5	10 - 13	40
Умерен прием (мл)	500 - 330	150	50
Чист алкохол* (етанол) за умерен прием (грама)	15	15	16
Енергия за умерен прием (ккал)	140	105	110

**1 мл чист алкохол (етанол) = 0,78 грама*



**10. Поддържайте
здравословно
тегло и бъдете
физически активни
всеки ден.**

Поддържането на здравословно тегло през целия живот на човека спомага за запазване на добро здраве и намаляване на риска от редица хронични заболявания.

Затлъстяването е сериозен здравен проблем, който значително повишава риска от развитие на високо кръвно налягане и мозъчен инсулт, исхемична болест на сърцето, диабет тип 2, нарушения на мастната обмяна, жлъчно-каменна болест, хормонални нарушения, ставни заболявания (остеоартрит и подагра), някои видове рак и др. Затлъстяването създава психо-социални проблеми.

Поднорменото тегло също е свързано с увеличен здравен риск поради хранителни дефицити и намалена имунна защита.

За здравословно (препоръчително) тегло се приема това тегло, което се свързва с нисък здравен риск и обуславя добра работоспособност и дълголетие.

Индивидуалното тегло зависи от редица фактори: пол, ръст, възраст, наследственост.

За оценка на теглото се използва т.нар. "Индекс на телесна маса" (ИТМ), който представлява съотношението на телесното тегло, изразено в кг спрямо ръста, изразен в метри и повдигнат на квадрат:

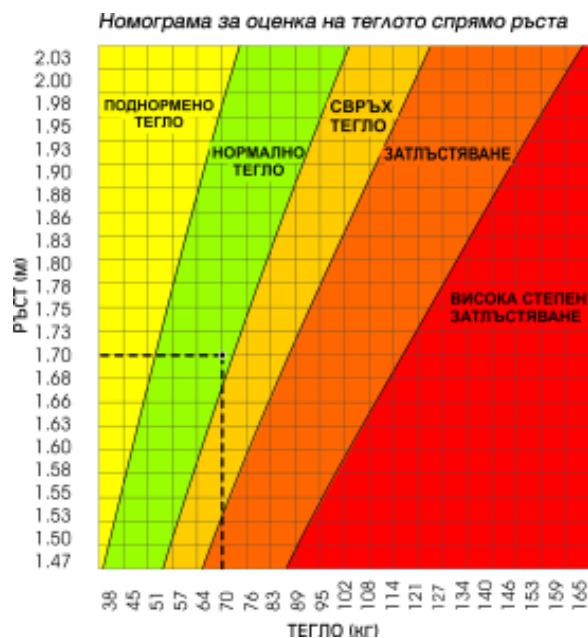
$$\text{ИТМ} = \frac{\text{Телесно тегло (кг)}}{\text{Ръст (м)}^2} = \text{кг/м}^2$$

Например: За лице, което тежи 70 кг и е с ръст 170 см, Индексът на телесна маса (ИТМ) = $70 : 1,7^2 = 70 : 2,89 = 24,22 \text{ кг/м}^2$.

Класификацията на теглото на базата на Индекса на телесната маса и свързания с него здравен риск според Световната Здравна Организация са:

	ИТМ (кг/м²)	Риск от заболявания
Поднормено тегло	< 18,5	Повишен
Нормално тегло	18,5 – 24,9	Нисък
Наднормено тегло	≥ 25,0	
• Свръхтегло	25,0 – 29,9	Повишен
• Затлъстяване I степен	30,0 – 34,9	Умерено повишен
• Затлъстяване II степен	35,0 – 39,9	Висок
• Затлъстяване III степен	≥ 40	Много висок

Вие може лесно да оцените теглото си като използвате приложената номограма.



Друг критерий за оценка на риска от сърдечно-съдови заболявания, свързан с наднорменото тегло е натрупването на мазнини в коремната област. Използва се обиколката на талията в сантиметри. Обиколка на талията (см), свързана с нисък здравен риск при мъжете е под 94 см, а при жените - под 80 см. Обиколка на талията над тези стойности увеличава здравния риск, а обиколка на талията при мъжете над 102 см, а при жените над 88 см е свързана със значително повишен здравен риск.

Свръхтеглото и затлъстяването се дължат на продължителен прием на енергия над индивидуалните потребности и /или ниска физическа активност. Поддържането на тегло в нормални граници е основният критерий за оценка на баланса между приема на енергия с храната и изразходваната енергия. Високият прием на богати на енергия храни и специално с високо съдържание на мазнини и захар, както и големите порции консумирана храна увеличават риска за свръхтегло и затлъстяване.

Увеличената честота на поднорменото тегло се свързва от една страна със социално-икономически причини, но при момичетата и младите жени често се дължи и на неправилно прилагане на диети за отслабване. Поднорменото тегло при жените в детородна възраст създава допълнителен риск при бременност, както за развитието на плода, така и за здравето на майката.

Ако сте с наднормено тегло, променете храненето си и увеличете двигателната активност. Предприемането на мерки за намаляване на теглото е особено наложително при наличие на затлъстяване. Понижаването на теглото спомага за намаляване на повишеното кръвно налягане и подобряване на нарушените липидни показатели в кръвта. Поставайте си обаче реалистични цели, не се стремете да отслабвате с повече от 0,5 кг на седмица - прилагането на много нискокалорийни диети и гладуване е вредно за здравето и не води до траен резултат.

За да поддържате здравословно тегло спазвайте принципите на здравословното хранене, контролирайте редовно теглото си и бъдете физически активни всеки ден.

Препоръки за поддържане на здравословно тегло:

- Контролирайте редовно теглото си.
- Ако повишите теглото си, намалете количеството на порцията храна, която обичайно консумирате.
- Намалете приема на високо-енергийни храни, специално богатите на мазнини, захарните и сладкарските изделия, безалкохолните напитки, съдържащи захар.
- Приемайте повече зеленчуци и плодове.
- Замествайте тестените и сладкарските изделия с пълнозърнест хляб, спагети от пълнозърнесто брашно, кафяв ориз, царевича.
- Хранете се редовно няколко пъти през деня - редките хранителни приеми водят до преяждане.
- Пийте достатъчно вода.
- Ограничете приема на алкохол.
- Бъдете физически активни поне 60 минути дневно (напр. бързо ходене).

При лица със затлъстяване или поднормено тегло се препоръчва медицинска консултация за определяне на подходяща програма за хранене и двигателна активност.

Редовната физическа активност 60 минути на ден:

- Укрепва здравето.
- Повишава работоспособността, подобрява координацията и вниманието.
- Съдейства за регулиране на апетита.
- Намалява стреса и подобрява самочувствието.
- Осигурява по-добър сън.
- Спомага за поддържане на здравословно тегло.

Физическата активност включва бързо ходене, работа в градина, туризъм, спорт и др. Избягвайте да използвате асансьор и по възможност транспортни средства. Ходенето пеша е най-лесен и достъпен начин за полъжане на здравословно тегло.



11. Приемайте ежедневно достатъчно количество вода.

Водата е жизнено необходима. Без храна може да се живее в продължение на седмици, но без вода не повече от няколко дни.

За поддържане на водния баланс в организма човек се нуждае от ежедневен прием на вода в зависимост от водните загуби. Водните загуби включват отделената вода чрез урината, изпращанията, кожата и белите дробове. При умерен климат и седящ начин на живот водните загуби при възрастен човек са около 2,6 литра дневно. Загубата на вода от кожата и белите дробове се увеличава при висока температура, голяма надморска височина, сух въздух и физическа активност. Приблизително 250-300 мл вода се образува в организма при обмяната на веществата. Приемът на вода с твърдата храна варира в широки граници в зависимост от вида на приетата храна (700 - 1100 мл). Счита се, че човек в зряла възраст с ниска до умерена физическа активност при умерен климат трябва да приеме поне 1,5 – 2 литра (6-8 чаши) питейна вода, включително напитки. Потребностите от вода при мъжете са по-големи от тези на жените, поради разлики в телесната маса и телесния състав. Потребностите от вода се увеличават съществено при интензивна физическа активност и спорт, особено при висока температура на околната среда и могат да достигнат 5- 10 литра дневно. При усилена физическа дейност освен вода с потта се губи и значително количество соли, поради което загубите се възстановяват чрез прием на специални напитки, съдържащи захари и сол.

Обезводняването, предизвикано от недостатъчен прием на вода и течности спрямо потребностите, води до намаляване на умствената и физическата работоспособност, предизвиква

нарушаване на концентрацията и вниманието, умора и главоболие, повлиява неблагоприятно регулацията на телесната температура. Доброто оводняване на организма намалява риска от камъни в бъбреците, запек и др.

Първи сигнал на организма за недостиг на вода е **жаждата**, но тя се появява след като вече е настъпило леко обезводняване. Ето защо не трябва да чакаме да ожаднеем, за да пием вода, а е препоръчително редовно да приемаме достатъчно течности.

Източниците на вода за организма са чешмяната вода, минералната вода, безалкохолни напитки, чай, кафе, мляко, айрян, боза, супи, плодове и зеленчуци, плодови и зеленчукови сокове, компоти, сосове и малки количества от твърдите храни.

Най-доброто средство за утоляване на жаждата е обикновената питейна вода, както и минералните води. Напитките, като чай, айрян и натурални плодови сокове без захар съдържат полезни хранителни и биоактивни вещества, за разлика от безалкохолните напитки със захар, които не се препоръчват, тъй като внасят само „празни калории“.

Практически препоръки за прием на достатъчно вода и течности:

- Пийте всеки ден поне 6-8 чаши вода (1,5- 2 литра) - това количество включва и течности като чай и др.
- Приемайте вода редовно в малки количества през целия ден.
- Пийте повече вода при високи температури на околната среда и при усилена физическа дейност.
- Предпочитайте чешмяна или минерална вода пред безалкохолни напитки и плодови сокове, съдържащи захар или други подсладители.
- Пийте вода и течности с умерена температура, избягвайте много студени и горещи напитки.



12. Пригответе и съхранявайте храната по начин осигуряващ нейното качество и безопасност

Правилното приготвяне и съхраняване на храната осигурява минимални загуби на хранителни вещества, запазване на биологичната пълноценност, високо качество и безопасност на храните.

Запазването на биологичната пълноценност на храната е важно за постигане на здравословно хранене.

Избирайте **топлинна обработка** на храните, която максимално запазва полезните им съставки. За тази цел се препоръчват **варене на пара, задушаване, печене**. При варенето на пара хранителните вещества се съхраняват в най-голяма степен. Ако варите зеленчуците, те трябва да се поставят в кипяща, леко посолена вода, а съдът да е с капак, за да се намали разрушаването на витамините. Тъй като повечето от витамините преминават във водата, препоръчително е зеленчуците да се готвят в минимално количество вода за кратко време. Варенето, задушаването и печенето да се извършват при умерена температура. Прегарянето на храните при печене на грил, скара (барбекю) или във фурна, продължителното пържене при високи температури, опушването на месата и рибите води до образуване на вредни за здравето вещества.

Размразяването на месото и рибата е препоръчително да бъде бавно за запазване на качеството им, но това трябва да става в хладилни условия, с оглед предпазването им от микробна развала. Замразените зеленчуци, обаче трябва да се поставят в гореща вода без да се размразяват предварително. Течната част на консервираните зеленчуци и плодове е препоръчително да се използва, защото в нея се съдържа голяма част от водноразтворимите витамини и минерални вещества на продуктите.

Осигуряването на микробиологична безопасност при приготвяне и съхранение на храната е също важно за здравословното хранене.

Храната може да се замърси с микроби на всеки етап от нейното приготвяне, съхранение и кулинарна обработка. Спазвайки хигиенните правила обаче, можем да предотвратим възникването на хранителни отравяния, които могат сериозно да увредят здравето.

Практически препоръки за осигуряване на безопасни храни:

1. Използвайте безопасни сурови храни и чиста вода

- Не консумирайте храна извън срока на годност, отбелязан на етикета.
- Не купувайте риба, която не се съхранява в лед.
- Не купувайте меса и месни продукти, мляко и млечни продукти, яйца, несъхранявани в хладилни условия.
- Отстранявайте всички части на зеленчуците и плодовете, които са увредени и загнили.
- При съмнение за замърсяване на водата предварително я преварявайте.

2. Съблюдавайте хигиена при приготвяне на храната.

- Мийте ръцете си преди и след приготвяне на храната, след обработване на сурови храни преди да докосвате готова за консумиране храна.
- Всички повърхности и прибори в кухнята трябва да се поддържат чисти, често сменяйте гъбите за миене на съдове и кухненските кърпи.

3. Избягвайте контакт между сурови и готови за консумация храни при тяхната обработка и съхранение.

- Режете различните видове сурови храни и храните, готови за консумация отделно, по възможност на различни дъски.
- Мийте с гореща вода и сапун дъските за рязане на храни и ножовете след рязане на сурово месо и риба, преди рязане на други сурови храни или готови за консумация продукти.
- Съхранявайте суровите меса и риба в хладилника, добре опаковани или в затворени кутии, за да избегнете възможно попадане на изтекли от тях сокове в готови за консумация храни.

4. *Термичната обработка на животинските продукти* (месо, птици, риба, яйца) трябва да е **достатъчно** продължителна при температура над 70°C, за да се унищожат микроорганизмите във вътрешността на продуктите.
5. *Съхранявайте сготвената храна* при температура над 60°C до нейното сервиране, а храната за по-късна консумация бързо изстудявайте и поставяйте в хладилник.
6. *Съхранявайте храните в хладилника* опаковани, в затворени кутии или покрити.
7. *Никога не размразявайте месо и риба на стайна температура.* Размразяването да става в хладилник, в студена вода или микровълнова печка.
8. *Загрявайте сготвената храна* преди консумация при температура не по-ниска от 70°C, за да се унищожат размножилите се микроорганизми по време на съхранението.



КАРТИННО ИЗОБРАЖЕНИЕ НА ПРЕПОРЪКИТЕ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

Пирамидата за здравословно хранене предствлява картинно изображение на основните препоръки за хранене.

Пирамидата е разделена на **сектори, които включват отделните групи храни**. Тя отразява основния принцип на здравословното хранене – разнообразието на хранителния прием, което се постига чрез ежедневна консумация на представители от всички групи храни. Големината на секторите съответства на съотношението на препоръчаните количества за консумация на храните от отделните групи.

Групите храни са разпределени в **три пояса, оцветени в сигналните цветове на светофара**. **В зеления пояс** на основата на пирамидата са включени растителните храни – зеленчуци, плодове, зърнени храни и картофи, които представляват основния дял от общото количество на ежедневната храна. **В жълтия пояс** се намират храните от животински произход, които са важни за здравословното хранене, но трябва да се консумират в по-малки количества. Тук са включени и растителни продукти като бобови храни и ядки, които са богати на белтък и са растителна алтернатива на животинските белтъчни храни. Тук са и растителните масла, препоръчвани като основни добавени мазнини, но с тяхната консумация трябва да се внимава, тъй като мазнините са най-богатите на енергия храни. **В червения пояс**, на върха на пирамидата са разположени храните, консумацията на които трябва да се ограничава - животинските мазнини, захарните и сладкарските продукти.

Под пирамидата ще видите препоръчаните за ежедневен прием осем чаши вода. Фигурите на ходещите и тичащи хора напомнят за голямото значение на физическата активност за поддържане на здравословно тегло.

Литература

1. Ангелова, К., С. Петрова, Л. Иванова и съавт. (2000) Национално проучване на хранителния прием и хранителния статус на населението в България, 1998 година. Енергиен прием. Хигиена и здравеопазване, XLIII, 3-4: 7-10.
2. Байкова, Д., С. Петрова, К. Ангелова и съавт. (2000) Национално проучване на хранителния прием и хранителния статус на населението в България, 1998 година. Прием на белтък. Хигиена и здравеопазване, XLIII, 3-4: 10-14.
3. Байкова, Д., Бл. Йорданов, С. Петрова, К. Ангелова, В. Дулева, Д. Овчарова, Кр. Ватралова, Пл. Димитров и др. Национално проучване на храненето и хранителния статус на населението в България, 2004 година. (под печат)
4. Бюджети на домакинствата в България (2004) Национален статистически институт.
5. Василевски, Н. (2002) Консумация на алкохол в зоните на програма СИНДИ. Социална медицина, 3: 24-28.
6. Василевски, Н. (2001) Дислипидемията – фактор на риска за здравето в зоните на програма СИНДИ – България. Стратегии за интервенция. Хигиена и здравеопазване, XLV, 2-3: 21-29.
7. Ватралова, К., С. Петрова, К. Ангелова и съавт. (2000) Национално проучване на храненето и хранителния статус на населението в България, 1998 година. Антропометричен хранителен статус. Хигиена и здравеопазване, XLIII, 3-4: 51-54.
8. Дулева, В., С. Петрова, К. Ангелова и съавт. (2000) Национално проучване на храненето и хранителния статус на населението в България, 1998 година. Прием на мазнини, мастни киселини и холестерол. Хигиена и здравеопазване, XLIII (3-4): 14-21.
9. Здравеопазване (2004) Национален център за здрава информация.
10. Иванов, Л., Н. Василевски, П. Цонов (2004) Адаптивни стратегии на общественото здравеопазване за здравословно хранене. В: Науката за хранене в опазване на човешкото здраве. Под ред. Б. Попов, София: 190-197.
11. Иванова, Л., С. Петрова, К. Ангелова и съавт. (2000) Национално проучване на храненето и хранителния статус на населението в България. Прием на макроелементи. Хигиена и здравеопазване, XLIII (3-4): 41-45.
12. Иванова, Л., С. Петрова, К. Ангелова и съавт. (2000) Национално проучване на храненето и хранителния статус на населението в България, 1998 година. Прием на микроелементи - желязо и цинк. Хигиена и здравеопазване, XLIII (3-4): 46-50.
13. Иванова, Л., К. Ангелова, Н. Василевски (2004) Хранене и хронични неинфекциозни болести. Общи принципи за добра профилактична практика по проблемите на храненето в зоните на програма СИНДИ – България.
14. Йорданов, Бл., В. Дулева, К. Ангелова и съавт. (2000) Национално проучване на храненето и хранителния статус на населението в България, 1998 година. Прием на въглехидрати и хранителни влакнини. Хигиена и здравеопазване, XLIII, 3-4: 22-26.
15. Петрова, С. (2004) Съвременни проблеми на храненето на населението в България. В: Науката за хранене в опазване на човешкото здраве. Под ред. Б. Попов, София: 88-95.
16. Петрова, С., К. Ангелова, Л. Иванова и съавт. (2000) Национално проучване на храненето на населението в България, 1998 година. Прием на витамини А, Е и С. Хигиена и здравеопазване, XLIII (3-4): 26-30.
17. Петрова, С., К. Ангелова, Л. Иванова и съавт. (2000). Национално проучване на хранителния прием и хранителния статус на населението в България, 1998 година. Прием на витамини от група В. Хигиена и здравеопазване, XLIII (3-4): 31-40.
18. Петрова, С., Д. Байкова, К. Ангелова и съавт. (2000). Национално проучване на хранителния прием и хранителния статус на населението в България, 1998 година. Хранителна консумация на населението в България. Хигиена и здравеопазване, XLIII (3-4): 55-62.
19. Физиологични норми за хранене на населението в България (2005). Наредба № 23, ДВ, бр. 63.
20. Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a Global Perspective (1997) Washington DC, World Cancer Research Fund/ American Institute of Cancer Research.
21. Petrova S. (1997) Nutritional Surveillance Program of Bulgaria, In: Implementing Dietary Guidelines for Healthy Eating, Ed. W. Wheelock, Blackie Acad. & Professional, London: 47-58.
22. Petrova S. (1997). Nutrition Policy: Bulgaria, In: Implementing Dietary Guidelines for Healthy Eating, Ed. W. Wheelock, Blackie Acad. & Professional, London: 61-85.
23. WHO (2003) Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. TRS 916, WHO, Geneva.
24. WHO (2000) Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity. WHO TRS 894, WHO, Geneva.
25. WHO (1998) Report of a Joint FAO/WHO Consultation. Preparation and use of Food-based Dietary Guidelines. TRS 880, WHO, Geneva.
26. WHO Regional Office for Europe (2004) Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 57th World Health Assembly 2004. WHA 57.17.
27. WHO Regional Office for Europe (2000) CINDI Dietary Guide (EUR/00/5018028).