



Всемирный день защиты прав потребителей (World Consumer Rights Day – WCRD) ежегодно отмечается 15 марта. По сложившейся традиции тематику дня определяет Международная Федерация потребительских организаций (Consumers International – CI). В 2015 году ею выбран девиз: «To focus on consumers’ rights to healthy food» («Сфокусируем права потребителей на здоровом питании»).

По информации с официального сайта CI, неправильным рационом определены четыре из десяти основных причин смертности во всем мире: избыточный вес и ожирение, высокое кровяное давление, высокий уровень глюкозы в крови и высокий уровень холестерина. Миру настало время очнуться от спячки и осознать истинную цену нездорового питания.

Влияние неправильного питания на здоровье теперь превышает ущерб от курения. Воздействие ожирения на мировой ВВП равно стоимости войн, вооруженных конфликтов и терроризма.

В России государственным нормативным документом, определяющим величины физиологически обоснованных современной наукой о питании норм потребления незаменимых (эссенциальных) пищевых веществ и источников энергии, адекватные уровни потребления микронутриентов и биологически активных веществ с установленным физиологическим действием, являются Методические рекомендации 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 18 декабря 2008 г. «Нормы» – это усредненная величина необходимого поступления пищевых и биологически активных веществ, обеспечивающая оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов, закрепленных в генотипе человека.

Согласно документу физиологические потребности в энергии для взрослых – от 2100 до 4200 ккал/сутки для мужчин и от 1800 до 3050 ккал/сутки для женщин. При

беременности и грудном вскармливании потребности в энергии увеличиваются в среднем на 15% и 25% соответственно. Физиологические потребности в энергии для детей – 110-115 ккал/кг массы тела для детей до 1 года и от 1200 до 2900 ккал/сутки для детей старше 1 года. У новорожденных 15% потребляемой с пищей энергии тратится на рост. Максимальной потребности в энергии соответствует быстрый рост в подростковом возрасте.

Физиологическая потребность в белке для взрослого населения – от 65 до 117 г/сутки для мужчин и от 58 до 87 г/сутки для женщин. Физиологические потребности в белке детей до 1 года – 2,2-2,9 г/кг массы тела, детей старше 1 года – от 36 до 87 г/сутки.

Таким образом, в основе хорошего здоровья лежит правильное питание: сбалансированная пища в сочетании с регулярной физической нагрузкой. Плохое питание может привести к ослаблению иммунитета, повышению восприимчивости к болезням, нарушению физического и психического развития и снижению продуктивности.

Пресс-служба Управления Роспотребнадзора по РМЭ