**Анализ и мониторинг медико – социологического опроса – интервью по опросному листу «Здоровое питание»**

Здоровое питание — это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, непременное условие достижения активного долголетия. Практика здорового питания формируется на ранних этапах жизни ― грудное вскармливание способствует здоровому росту и улучшает когнитивное развитие и может оказывать благотворное воздействие на здоровье в длительной перспективе, например снижает вероятность набора избыточного веса или ожирения и развития НИЗ позднее в жизни.

**Для взрослых людей**: здоровое питание включает следующие компоненты:

1. Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница и неочищенный рис).

2. По меньшей мере, 400 г (то есть пять порций) фруктов и овощей в день, кроме картофеля, сладкого картофеля, маниока и других крахмалсодержащих корнеплодов.

3. Свободные сахара должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии , что эквивалентно 50 г (или 12 чайным ложкам без верха) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день, но в идеале, в целях обеспечения дополнительных преимуществ для здоровья, они должны составлять менее 5% от общей потребляемой энергии . Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

4. Жиры должны составлять менее 30% от общей потребляемой энергии. Необходимо отдавать предпочтение ненасыщенным жирам (содержащимся в рыбе, авокадо и орехах, а также в подсолнечном, соевом, рапсовом и оливковом масле) в отличие от насыщенных жиров (содержащихся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре, свином сале) и трансжиров всех видов, включая как трансжиры промышленного производства (содержащиеся в запеченных и жареных продуктах, заранее упакованных закусочных и других продуктах, таких как замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли, кулинарные жиры и бутербродные смеси), так и трансжиры естественного происхождения (содержащиеся в мясной и молочной продукции, получаемой от жвачных животных, таких как коровы, овцы, козы и верблюды). Рекомендуется сократить потребление насыщенных жиров до менее 10% и трансжиров до менее 1% от общей потребляемой энергии. Особенно следует избегать потребления трансжиров промышленного производства, которые не входят в состав здорового питания.

5. Потребление менее 5 г соли (эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день. Соль должна быть йодированной.

Специалистами отдела мониторинга факторов риска ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола» проведено медико-социологическое исследование среди молодежи и студентов Старооскольского городского округа, в котором приняли участие 1096 респондентов.

Результаты данных медико – социологического опроса изложены в виде диаграмм**.**

**Диаграмма1. Уровень осведомленности о кратности питания в процентном соотношении**

*Анализ результатов: в данной репрезентативной выборке 788 респондентов (71%) соблюдают кратность приема пищи, что в 2,5 раза больше, чем лица, не соблюдающие кратность приема пищи. Данные показатели свидетельствуют о хорошей осведомленности анкетируемых в данной когорте.*

**Диаграмма2. Количество лиц, соблюдающих правила здорового питания в процентном соотношении**

*Анализ результатов: в данной репрезентативной выборке 658 респондентов (60%) завтракают, что в 1,5 раза больше, чем респондентов, давших отрицательный ответ.*

**Диаграмма 3. Уровень осведомленности о пользе приема фруктов, овощей, зелени в процентном соотношении**

*Анализ результатов: участники медико – социологического исследования в данной репрезентативной выборке 559 респондентов (51%) употребляют ежедневно фрукты, овощи, зелень не менее 400грамм, что в 1,8 раза больше, чем респондентов, не соблюдающих рекомендации, правил здорового питания.*

**Выводы**:

## подводя итоги, проведенного медико – социологического исследования, необходимо отметить, что убедительным доказательством профилактики ассоциированных с нерациональным питанием заболеваний, является следование рекомендациям здорового питания в сочетании с регулярной физической активностью, что уменьшает риск развития хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление. Урбанизация, рост количества переработанной еды и изменения в образе жизни людей привели к изменению их питания. Многие люди не потребляют достаточного количества фруктов, овощей и других источников клетчатки, таких как цельное зерно. Овощи и фрукты являются хорошим источником клетчатки и необходимых организму витаминов и минералов. Практически во всех странах есть рекомендации по здоровому питанию, в которых предписывается употребление свежих овощей и фруктов. Здоровое питание, будучи разнообразным и сбалансированным, по части состава зависит от особенностей отдельно взятого человека, как например, пол, возраст, образ жизни и степень физической активности, а также от культурных традиций, местного наличия тех или иных продуктов, их цен и обычаев по части питания. Здоровое и сбалансированное питание особенно важно для развития детей, в том числе и для матери при планировании и во время беременности. Прививание здоровой диеты начинается с грудного вскармливания и продолжается по мере обучения детей родителями. В последующем это может сказаться на более хороших результатах в учёбе, продуктивности и здоровье на протяжении всей жизни. Пожилым людям здоровая диета позволяет вести более здоровый и активный образ жизни.

Участникам когортного медико – социологического исследования даны рекомендации по профилактике здорового образа жизни

Всем респондентам данной репрезентативной выборки рекомендовано пройти комплексное – скрининговое обследование в Центре Здоровья ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола» и посетить курс занятий в Школах здоровья «Профилактикагиподинамии», «Школа рационального питания», «Профилактика стресса»

***ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола***

***Заведующий отделом мониторинга факторов риска врач – терапевт Л.А.Смольникова.***

***Медицинский статистик Н.Л.Гусейнова***

.