



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

НОВИ

СКІЛЬКИ ЇСТИ ЖИРІВ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ВООЗ

ЖИРІВ - НЕ БІЛЬШЕ 30% ВІД ЗАГАЛЬНОЇ
КІЛЬКОСТІ СПОЖИТИХ ДЖЕРЕЛ ЕНЕРГІЇ
У РАЦІОНІ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ

НЕ БІЛЬШЕ 10% З НИХ – НАСИЧЕНІ ЖИРИ
(ЖИРНЕ М'ЯСО, МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ,
ТВЕРДІ ЖИРИ І ОЛІЇ НА КШТАЛТ
МАСЛА, САЛА, ПАЛЬМОВОЇ
ТА КОКОСОВОЇ ОЛІЙ ТОЩО)

НЕ БІЛЬШЕ 1% – ТРАНСЖИРИ,
ЯК З ПРОМИСЛОВО ВИРОБЛЕНИХ
ПРОДУКТІВ, ТАК І З ПРОДУКТІВ
З ЖУЙНИХ ТВАРИН (ЦЕ ЗАПЕЧЕНІ
І СМАЖЕНІ ПРОДУКТИ, СНЕКИ,
М'ЯСНІ ТА МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ
ВІД ЖУЙНИХ ТВАРИН)

У РАЦІОНІ МАЮТЬ ПЕРЕВАЖАТИ
НЕНАСИЧЕНІ ЖИРИ



Оновлені рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я ґрунтуються на останніх наукових даних та містять рекомендації, спрямовані на зниження ризику нездорового збільшення ваги та профілактику неінфекційних захворювань, таких як цукровий діабет 2 типу, серцево-судинні захворювання та деяких типів раку.

Споживання жирів

Жири мають складати не більше 30% від загальної кількості спожитих джерел енергії у раціоні дорослої людини. У харчуванні кожної людини від 2 років з-поміж жирів мають переважати ненасичені жирні кислоти (містяться у деяких видах горіхів, наприклад, волоських, мигдалі й арахісі, рослинній олії (соняшникова, оливкова), авокадо, лососі, оселедці, скумбрії, насінні соняшнику, льону, кунжуту, гарбузовому насінні тощо).

Рекомендовано вживати:

– не більше 10% – насичені жирні кислоти (жирне м'ясо, молочні продукти, тверді жири і олії на кшталт масла, сала, пальмової та кокосової олій);

– не більше 1% трансжири як з промислово вироблених продуктів, так і з продуктів з жуйних тварин (це запечені і смажені продукти, снеки, м'ясні та молочні продукти від жуйних тварин).

Насичені та трансжирні кислоти в раціоні можна замінити іншими поживними речовинами: поліненасиченими жирними кислотами, мононенасиченими жирними кислотами з рослинних джерел або вуглеводами з харчових продуктів, що містять природні харчові волокна (цільні зерна, овочі, фрукти та бобові).



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

НОВИ

СКІЛЬКИ ЇСТИ ВУГЛЕВОДІВ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ВООЗ ДОРΟΣЛИМ

ЇСТИ ЩОНАЙМЕНШЕ 400 ГРАМІВ
ОВОЧІВ І ФРУКТІВ НА ДОБУ

25 ГРАМІВ НАТУРАЛЬНИХ ХАРЧОВИХ
ВОЛОКОН НА ДОБУ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ВООЗ ДІТЯМ І ПІДЛІТКАМ

ОВОЧІВ ТА ФРУКТІВ:

2–5 РОКІВ НЕ МЕНШЕ 250 Г НА ДОБУ

6–9 РОКІВ НЕ МЕНШЕ 350 Г НА ДОБУ

10 РОКІВ І СТАРШЕ НЕ МЕНШЕ

400 Г НА ДОБУ

НАТУРАЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ВОЛОКОН:

2–5 РОКІВ НЕ МЕНШЕ 15 Г НА ДОБУ

6–9 РОКІВ НЕ МЕНШЕ 21 Г НА ДОБУ

10 РОКІВ І СТАРШЕ, НЕ МЕНШЕ 25 Г
НА ДОБУ



ВООЗ оновила рекомендації щодо вживання жирів і вуглеводів. Нові рекомендації стосуються вживання жирів і вуглеводів. ВООЗ рекомендує вживати не більше 30% калорій з жирів і не більше 25% калорій з вуглеводів. ВООЗ також рекомендує вживати більше фруктів і овочів. ВООЗ рекомендує вживати більше фізичної активності. ВООЗ рекомендує вживати більше сну. ВООЗ рекомендує вживати більше води. ВООЗ рекомендує вживати більше...