

Результаты последних исследований по питанию

Доцент кафедры терапии МИ СГУ им. Питирима Сорокина,
к.м.н. Е.И. Ильиных

21 марта 2019 г.

**DIETARY
GUIDELINES
FOR AMERICANS
2015-2020
EIGHTH EDITION**



Ключевые рекомендации

Здоровое питание предполагает адекватное потребление калорий

Здоровое питание включает:

- Различные овощи всех подгрупп (темно-зеленые, красные, оранжевые, бобовые, крахмалистые и другие)
- Фрукты, особенно целые фрукты
- Зерновые, не менее половины зерновых должны быть цельнозерновые
- Молочные продукты с низким содержанием жира и обезжиренные (молоко, йогурт, сыр)
- Различные белковые продукты, включающие морепродукты, постное мясо, индейку, яйца, бобовые, орехи, семена, соевые продукты
- Масла

Ключевые рекомендации

- Здоровое питание предполагает ограничения:
 - Насыщенные жиры (<10% калорийности)
 - Транс-жиры (исключаются)
 - Добавленный сахар (<10% калорийности)
 - Натрий (<2,3 г в день, поваренной соли < 5 г)
 - Алкоголь



Choose **MyPlate**.gov

Healthy U.S.-Style Eating Pattern at the 2,000-Calorie Level, With Daily or Weekly Amounts From Food Groups, Subgroups, & Components

Food Group ^(a)	Amount ^(a) in the 2,000-Calorie-Level Pattern
Vegetables	2½ c-eq/day
Dark Green	1½ c-eq/wk
Red & Orange	5½ c-eq/wk
Legumes (Beans & Peas)	1½ c-eq/wk
Starchy	5 c-eq/wk
Other	4 c-eq/wk
Fruits	2 c-eq/day
Grains	6 oz-eq/day
Whole Grains	≥ 3 oz-eq/day
Refined Grains	≤ 3 oz-eq/day
Dairy	3 c-eq/day
Protein Foods	5½ oz-eq/day
Seafood	8 oz-eq/wk
Meats, Poultry, Eggs	26 oz-eq/wk
Nuts, Seeds, Soy Products	5 oz-eq/wk
Oils	27 g/day

Composition of the Healthy Mediterranean-Style & Healthy Vegetarian Eating Patterns at the 2,000-Calorie Level,^[a] With Daily or Weekly Amounts From Food Groups, Subgroups, & Components


Food Group ^(a)	Healthy Mediterranean-Style Eating Pattern	Healthy Vegetarian Eating Pattern
Vegetables	2½ c-eq/day	2½ c-eq/day
Dark Green	1½ c-eq/week	1½ c-eq/week
Red & Orange	5½ c-eq/week	5½ c-eq/week
Legumes (Beans & Peas)	1½ c-eq/week	3 c-eq/week ^(a)
Starchy	5 c-eq/week	5 c-eq/week
Other	4 c-eq/week	4 c-eq/week
Fruits	2½ c-eq/day	2 c-eq/day
Grains	6 oz-eq/day	6½ oz-eq/day
Whole Grains	≥ 3 oz-eq/day	≥ 3½ oz-eq/day
Refined Grains	≤ 3 oz-eq/day	≤ 3 oz-eq/day
Dairy	2 c-eq/day	3 c-eq/day
Protein Foods	6½ oz-eq/day	3½ oz-eq/day^(a)
Seafood	15 oz-eq/week ^(a)	—
Meats, Poultry, Eggs	26 oz-eq/week	3 oz-eq/week (eggs)
Nuts, Seeds, Soy Products	5 oz-eq/week	14 oz-eq/week
Oils	27 g/day	27 g/day

- Moderate coffee consumption (three to five 8-oz cups/day or providing up to 400 mg/day of caffeine) can be incorporated into healthy eating patterns. This guidance on coffee is informed by strong and consistent evidence showing that, in healthy adults, moderate coffee consumption is not associated with an increased risk of major chronic diseases (e.g., cancer) or premature death, especially from CVD



Группы продуктов и риск общей смертности: систематический обзор и мета-анализ проспективных исследований

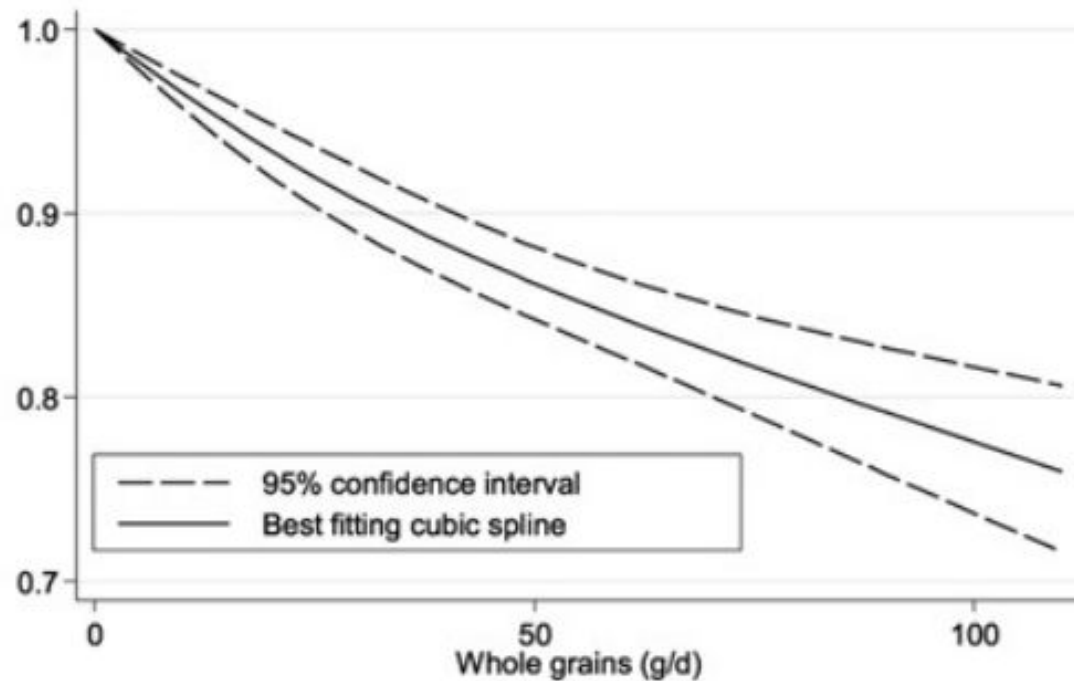
Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies

Lukas Schwingshackl , Carolina Schwedhelm, Georg Hoffmann, Anna-Maria Lampousi,
Sven Knüppel, Khalid Iqbal, Angela Bechthold, Sabrina Schlesinger, Heiner Boeing

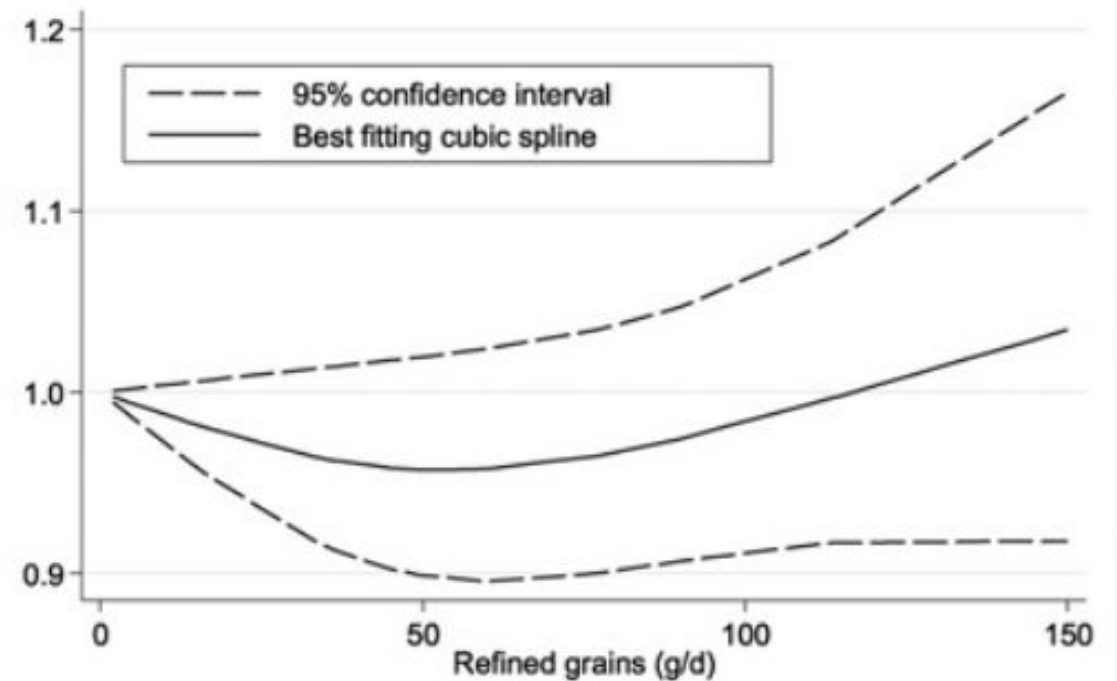
The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 105, Issue 6, 1 June 2017, Pages 1462–
1473, <https://doi.org/10.3945/ajcn.117.153148>

Published: 26 April 2017 **Article history** ▼

Цельнозерновые и рафинированные зерновые/злаковые

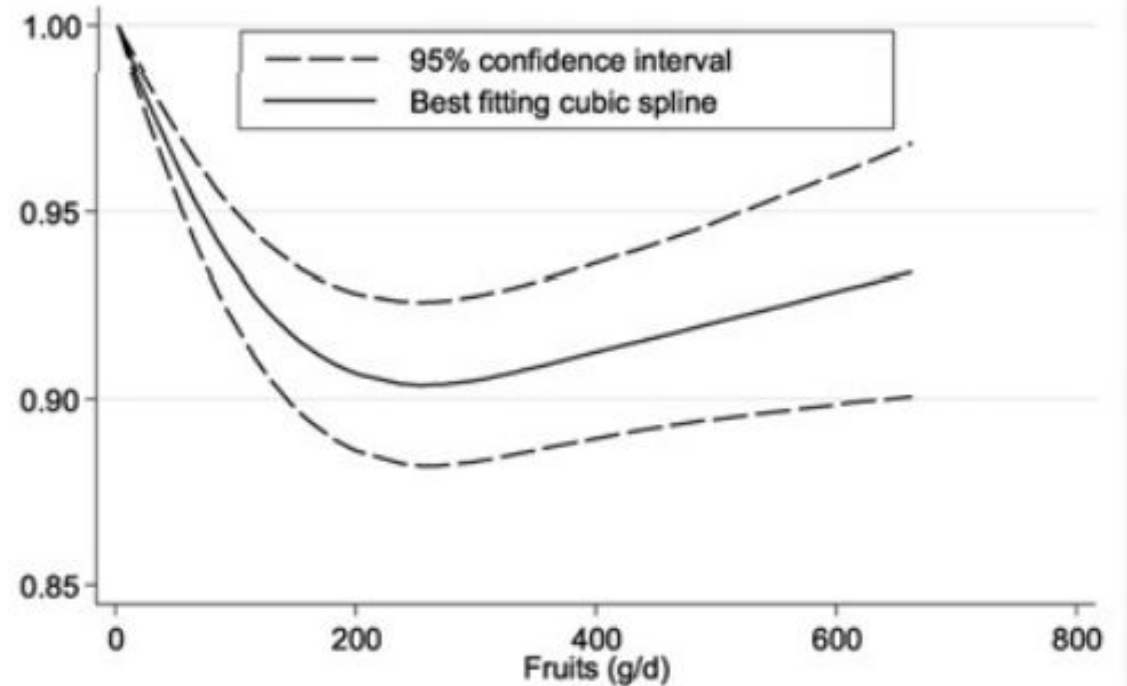
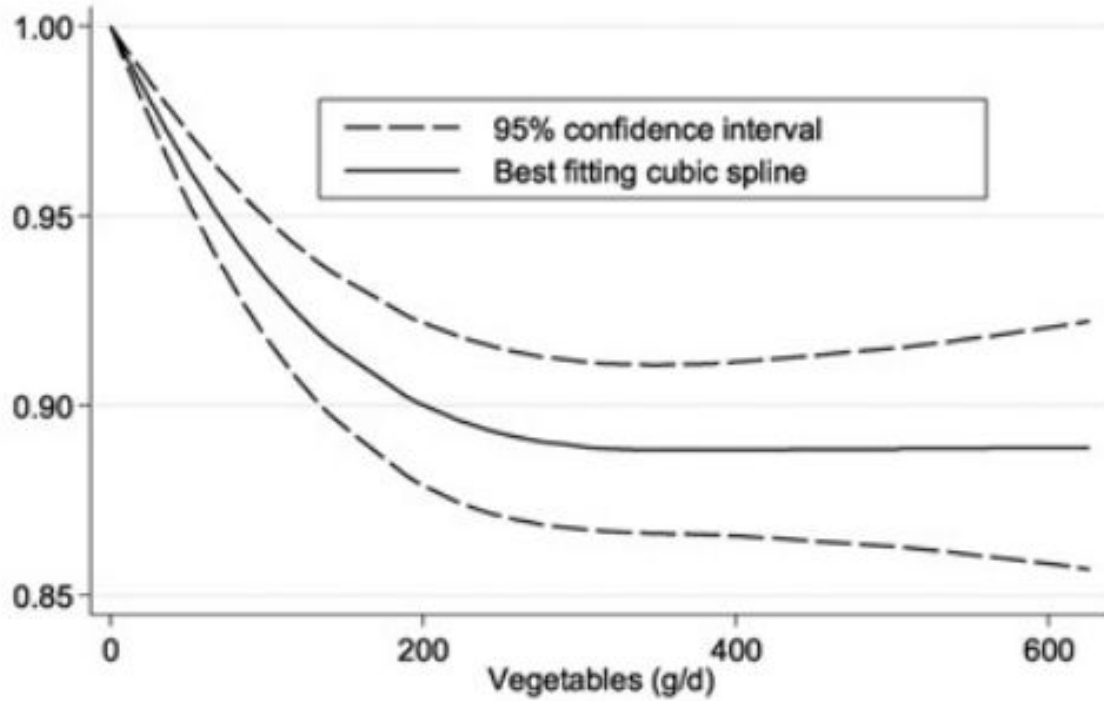


$p_{\text{non-linearity}} < 0.01$



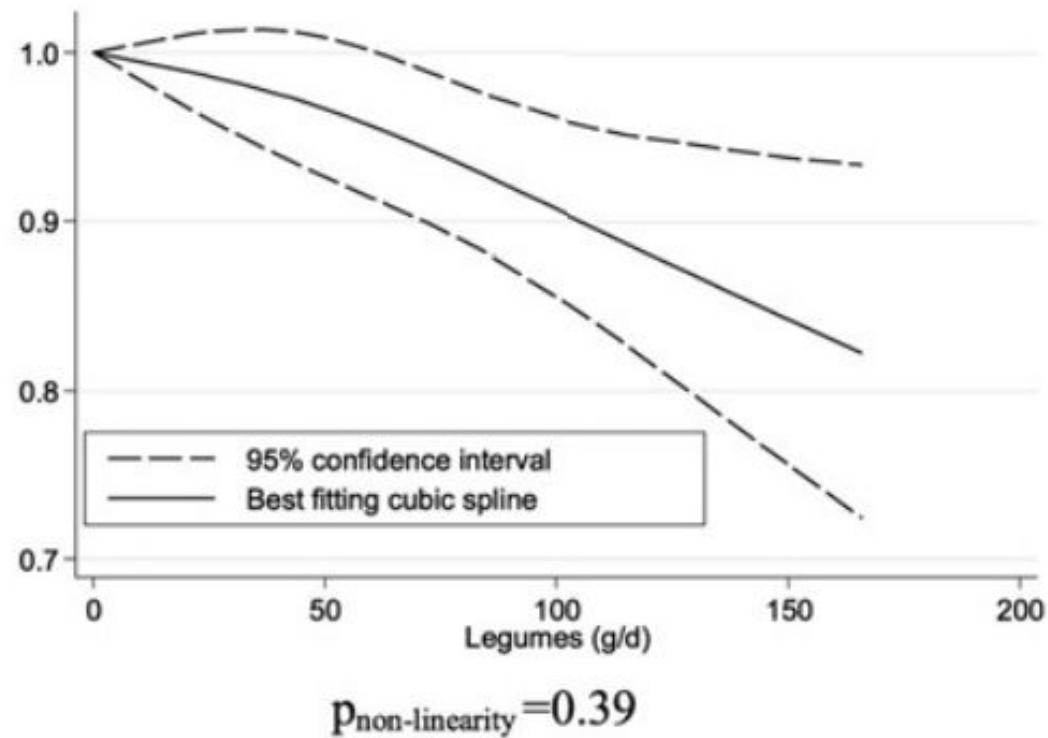
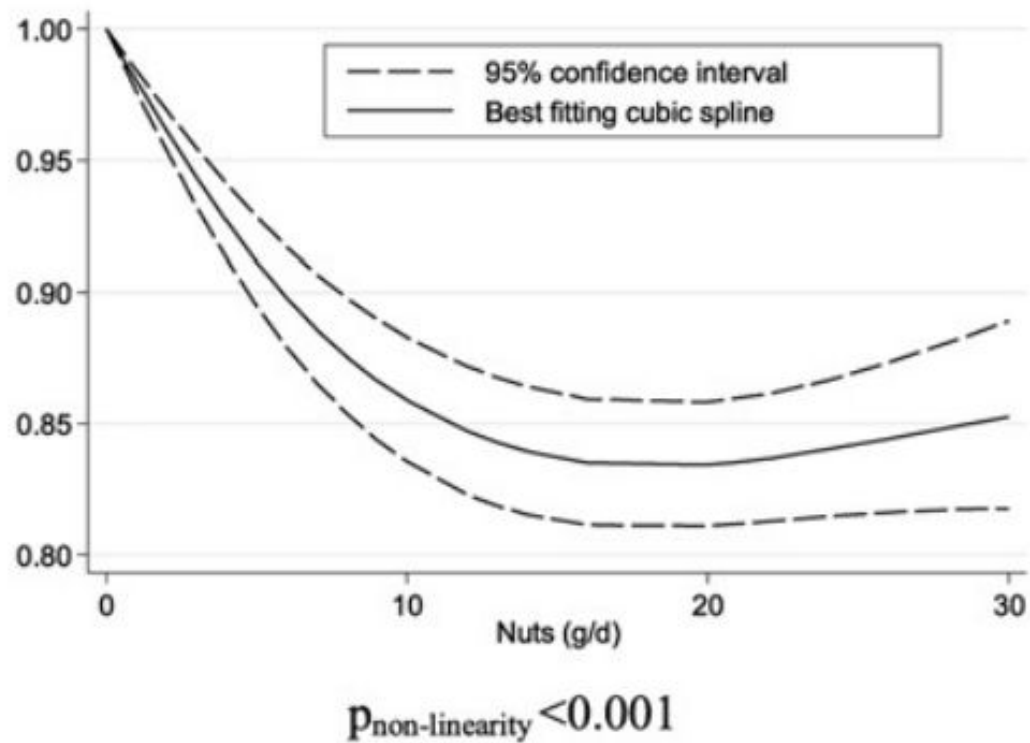
$p_{\text{non-linearity}} = 0.11$

Овощи и фрукты

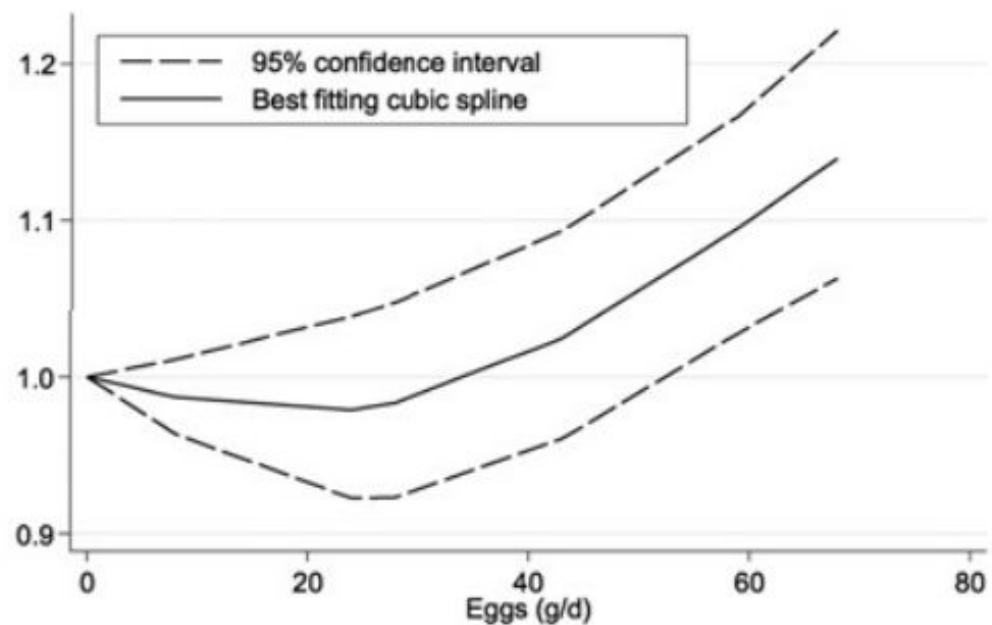


$p_{\text{non-linearity}} < 0.001$

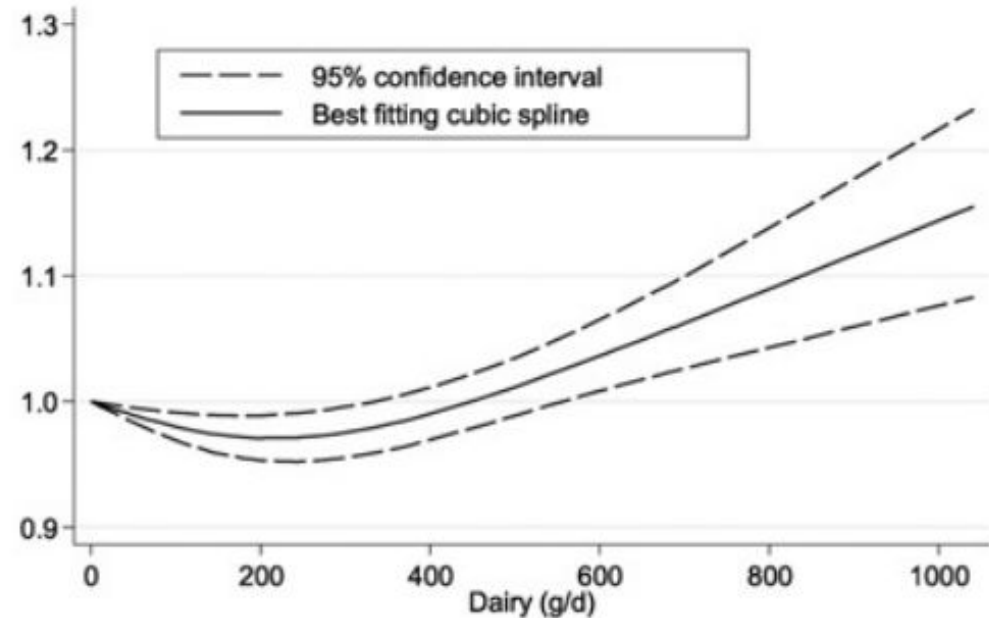
Орехи и бобовые



Яйца и молочные продукты

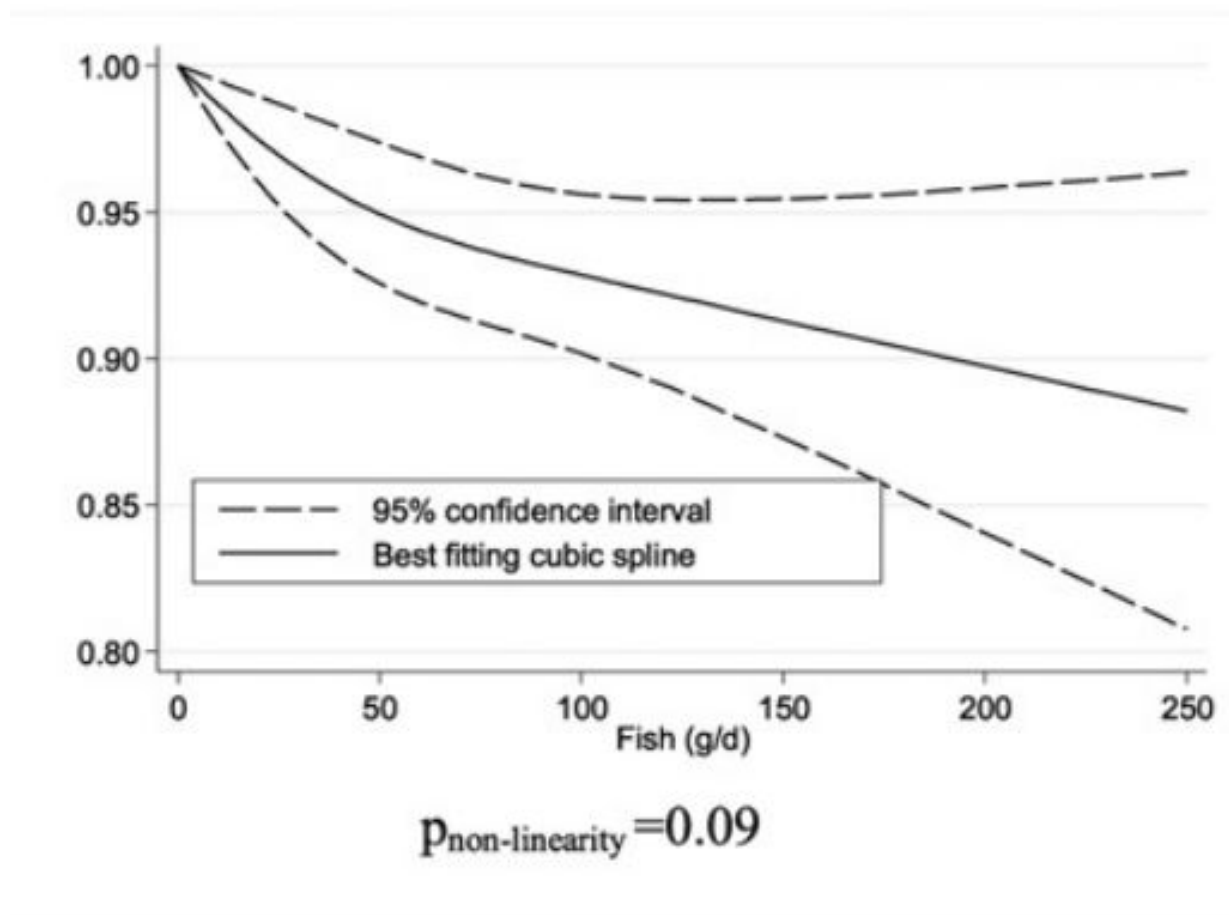


$P_{\text{non-linearity}} < 0.001$

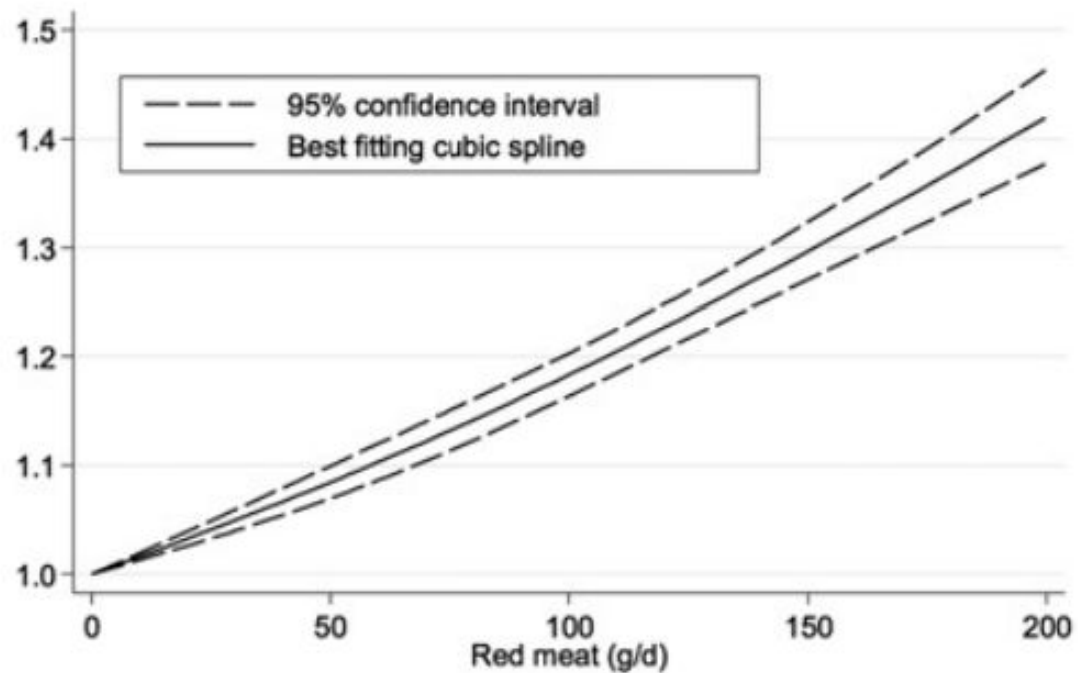


$P_{\text{non-linearity}} = 0.01$

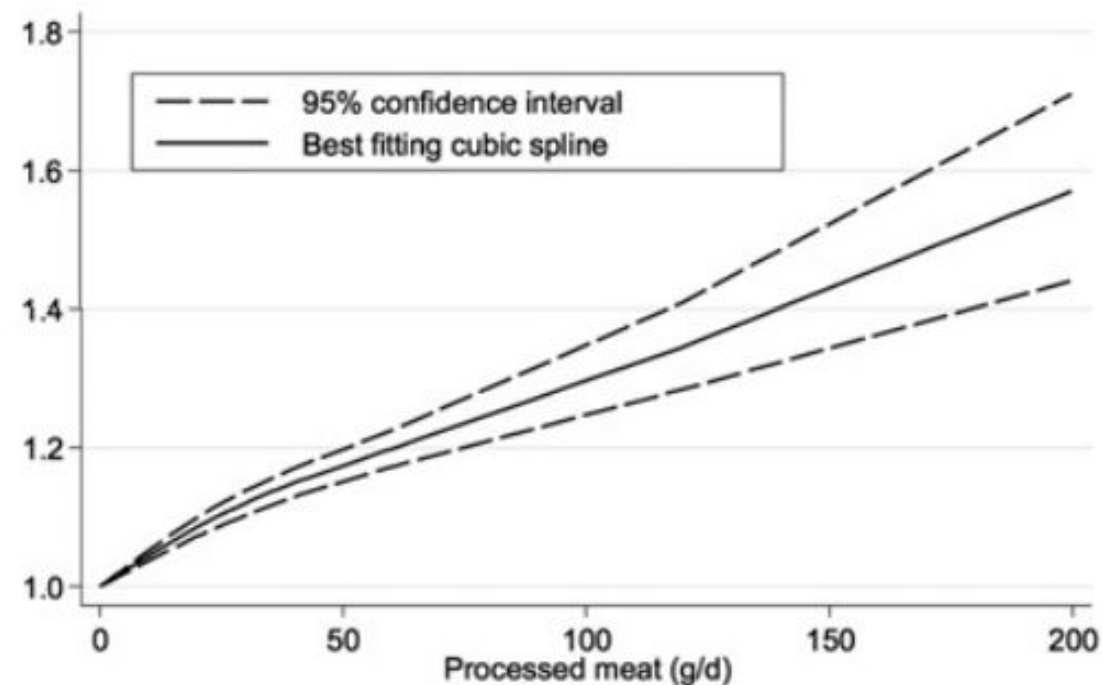
Рыба



Красное мясо и переработанное мясо

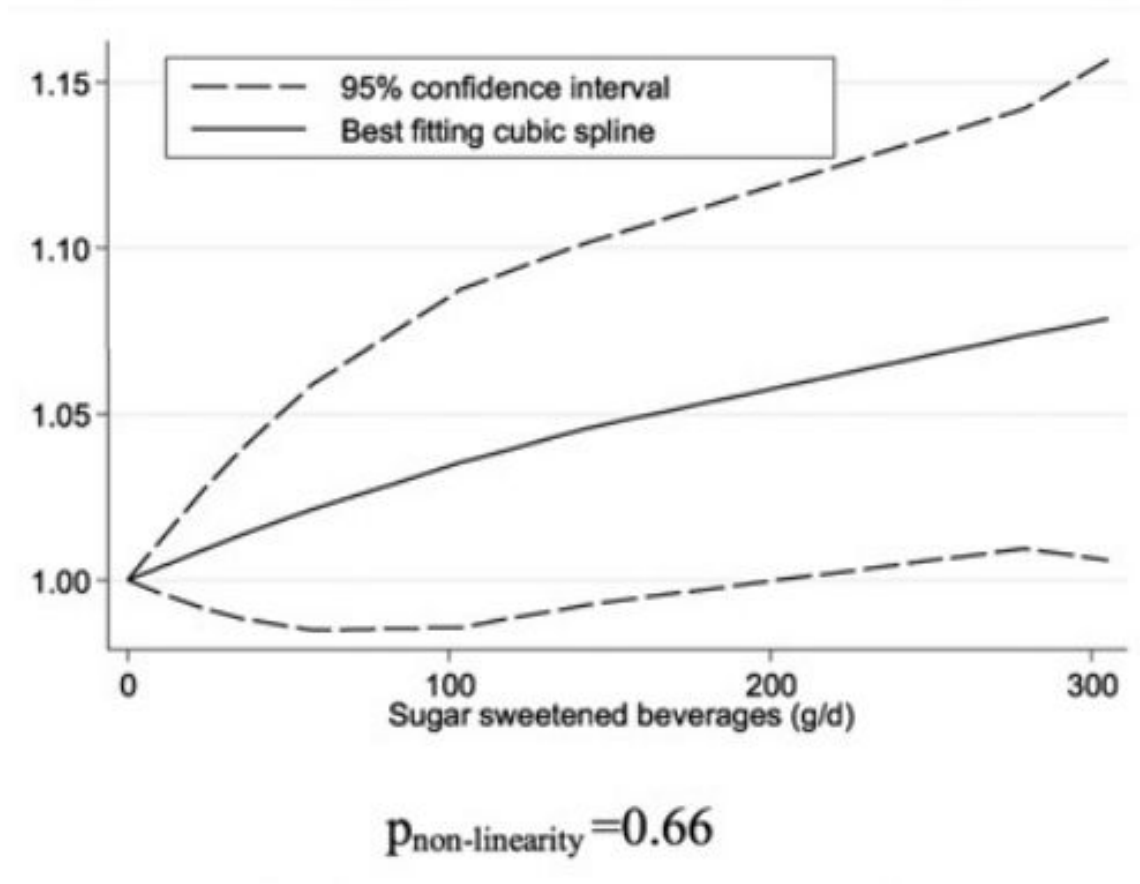


$p_{\text{non-linearity}} = 0.39$



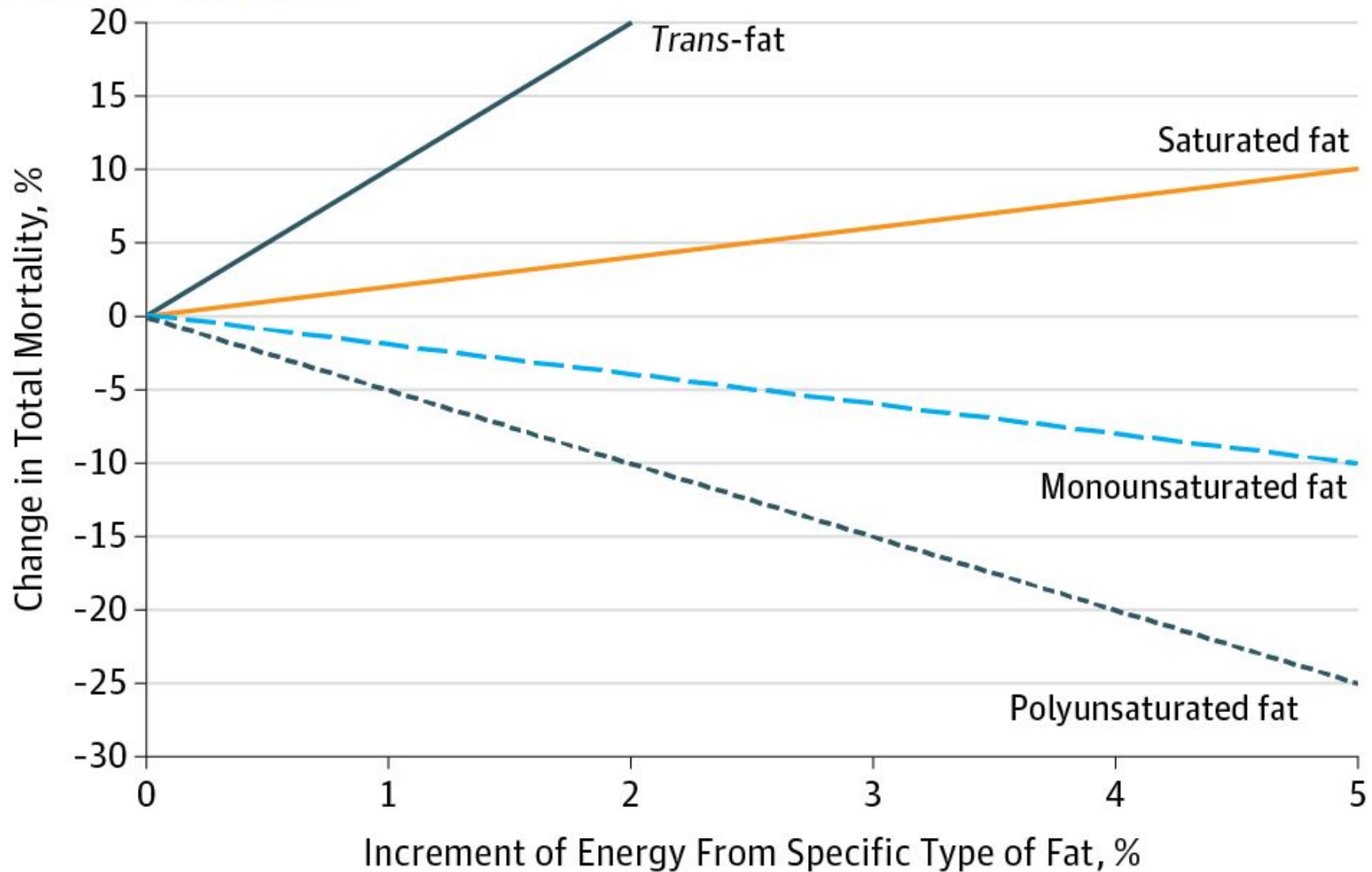
$p_{\text{non-linearity}} = 0.02$

Сахар-содержащие напитки



Association of Specific Dietary Fats With Total and Cause-Specific Mortality

Dong D. Wang, MD, MSc; Yanping Li, PhD; Stephanie E. Chiuve, ScD; Meir J. Stampfer, MD, DrPH; JoAnn E. Manson, MD, DrPH; Eric B. Rimm, ScD; Walter C. Willett, MD, DrPH; Frank B. Hu, MD, PhD



THE LANCET

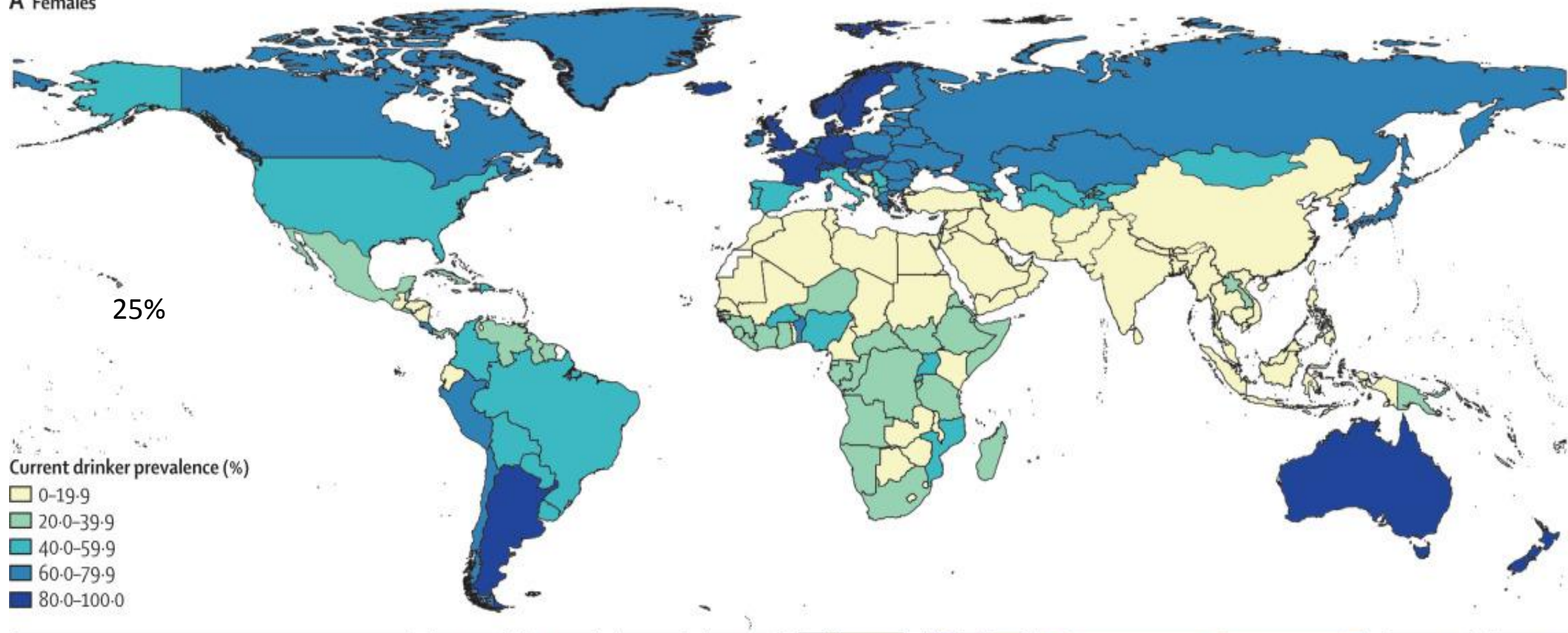
ARTICLES | [VOLUME 392, ISSUE 10152, P1015-1035, SEPTEMBER 22, 2018](#)

Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016

[GBD 2016 Alcohol Collaborators](#) •

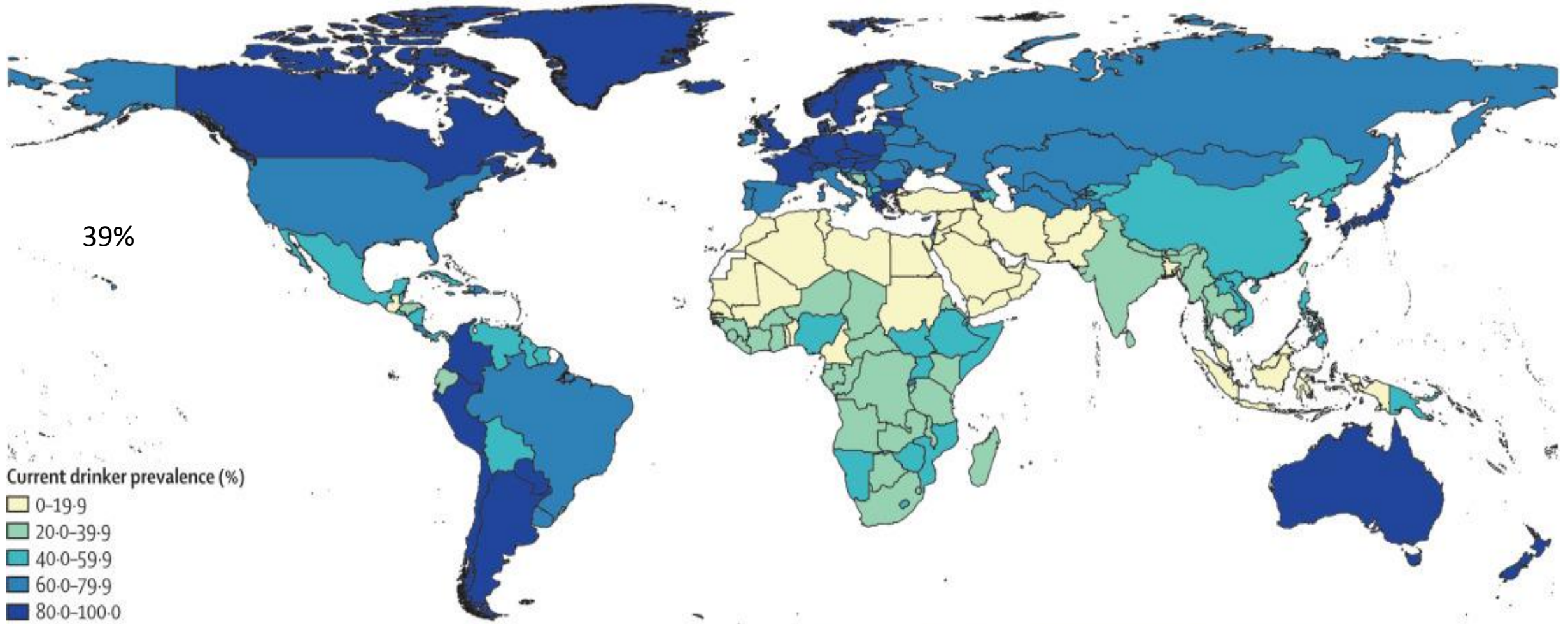
Распространенность потребления алкоголя в мире среди женщин в 2016 г.

A Females



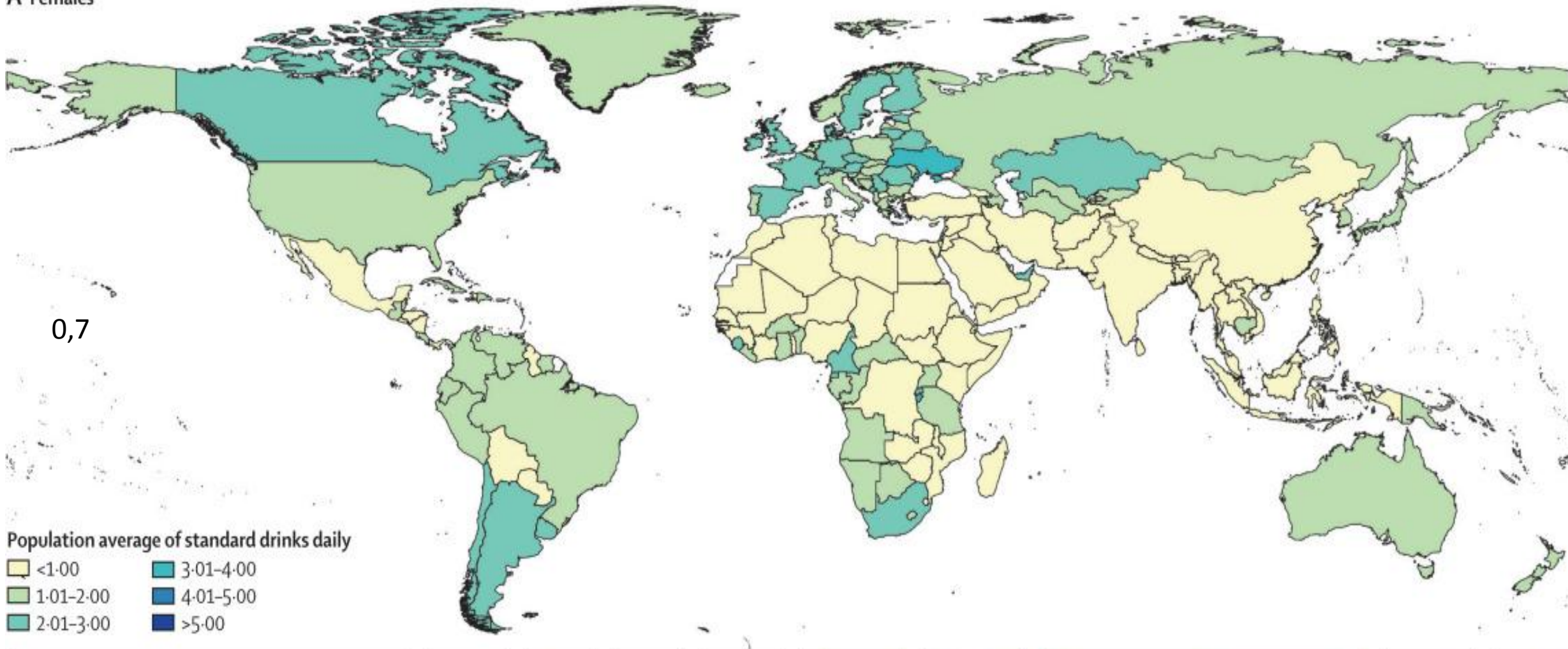
Распространенность потребления алкоголя в мире среди мужчин

B Males



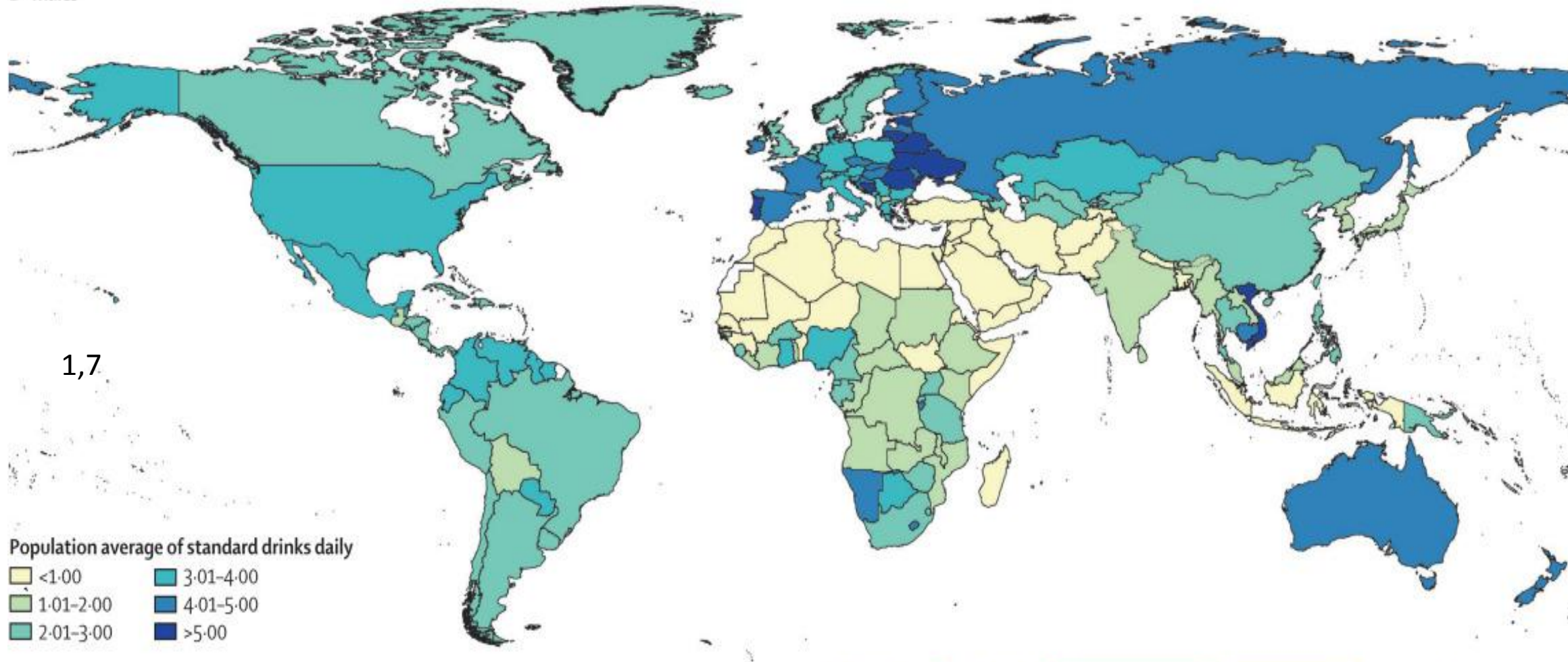
Среднее ежедневное потребление алкоголя у женщин

A Females

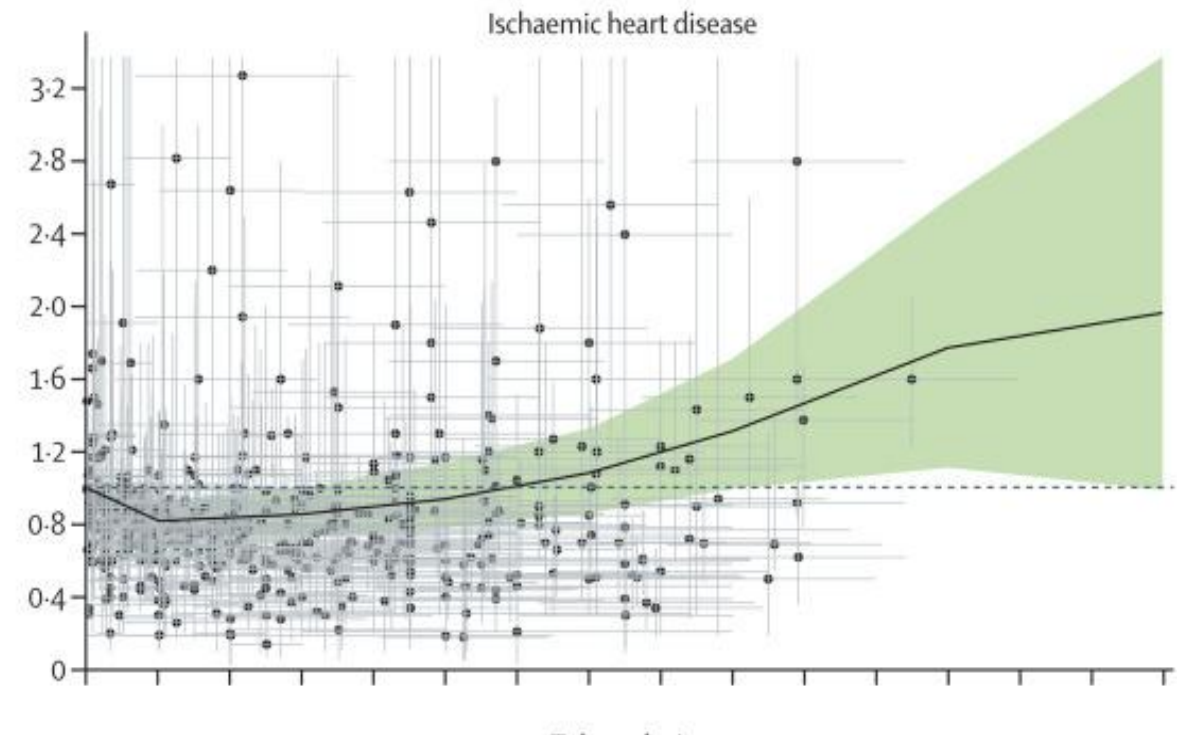
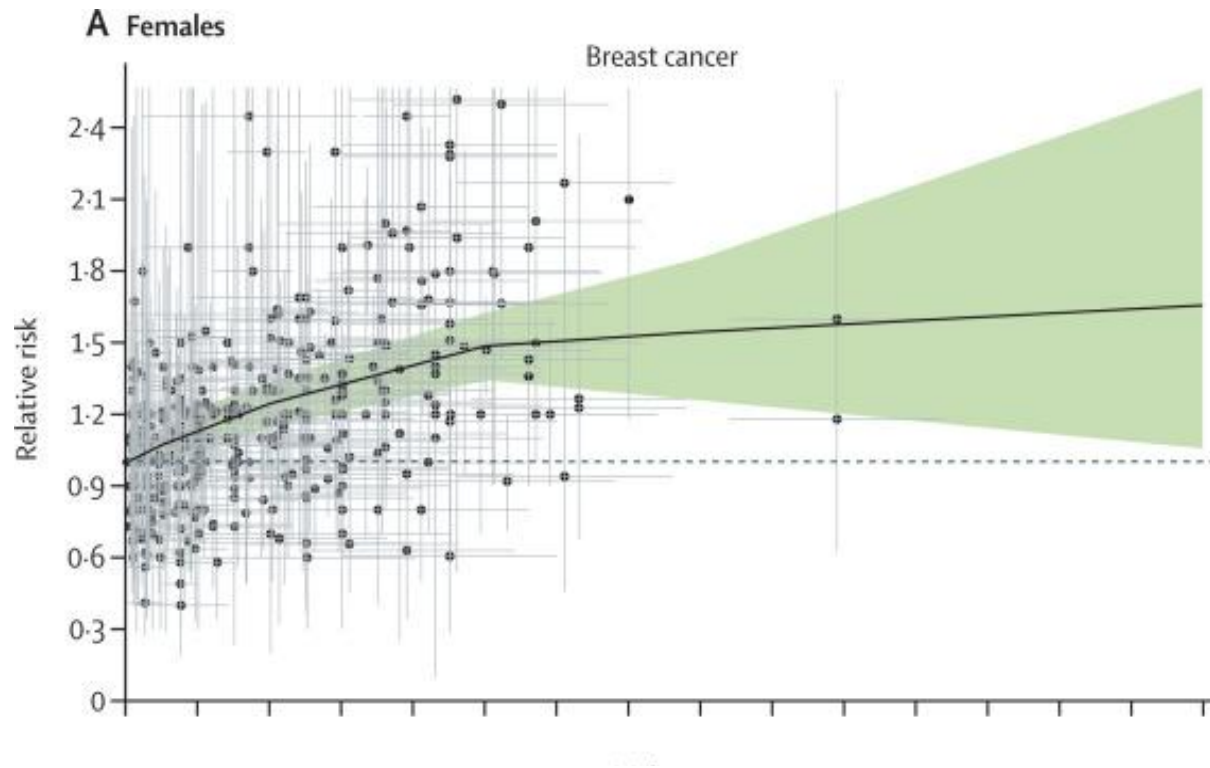


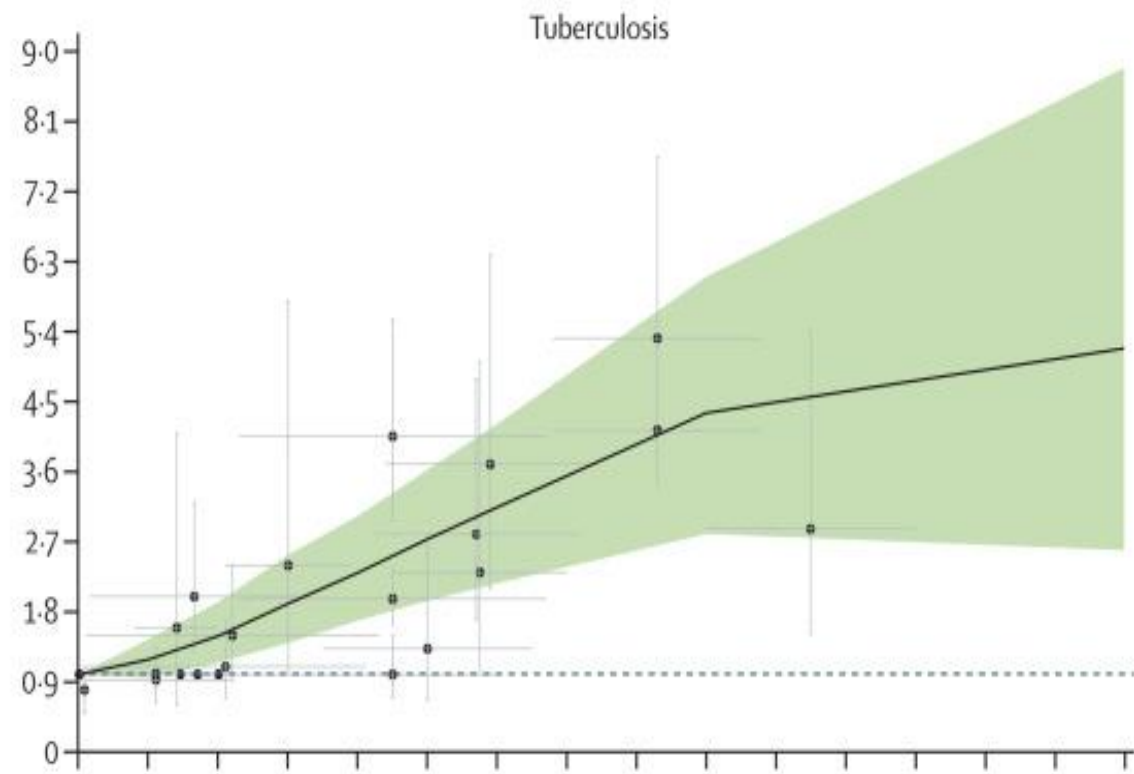
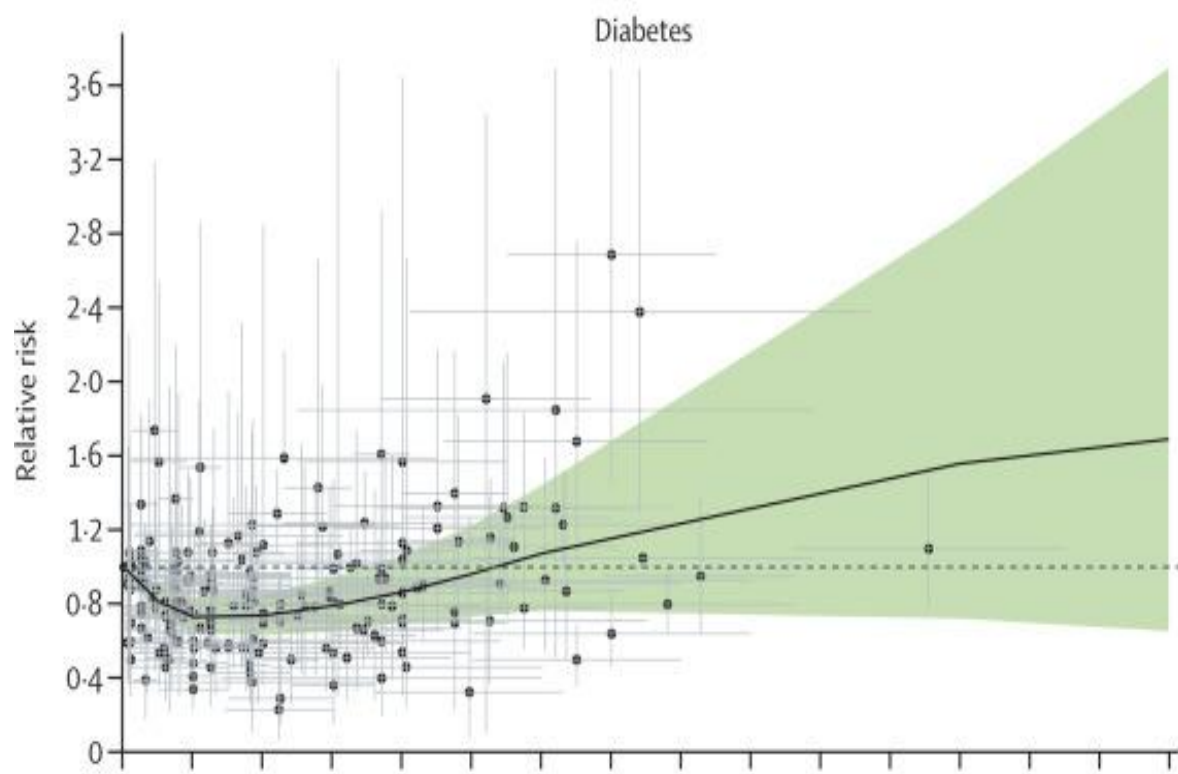
Среднее ежедневное потребление алкоголя у мужчин

B Males

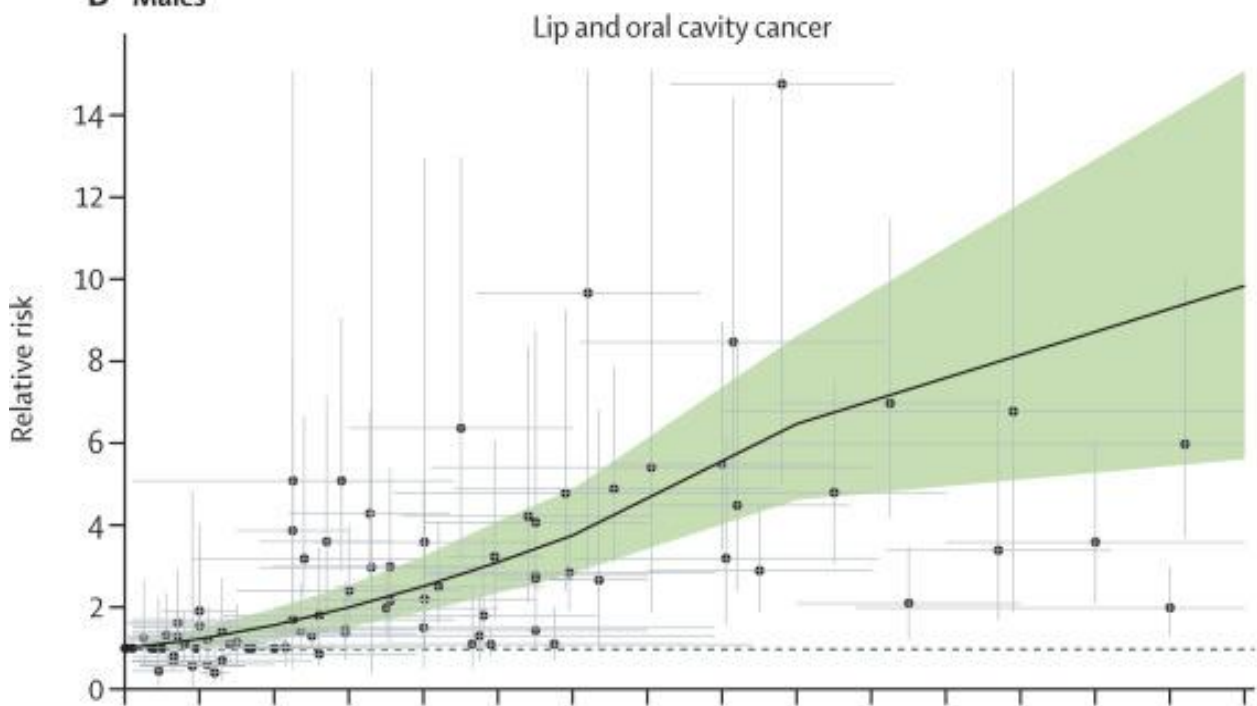


Потребления алкоголя и риск некоторых заболеваний

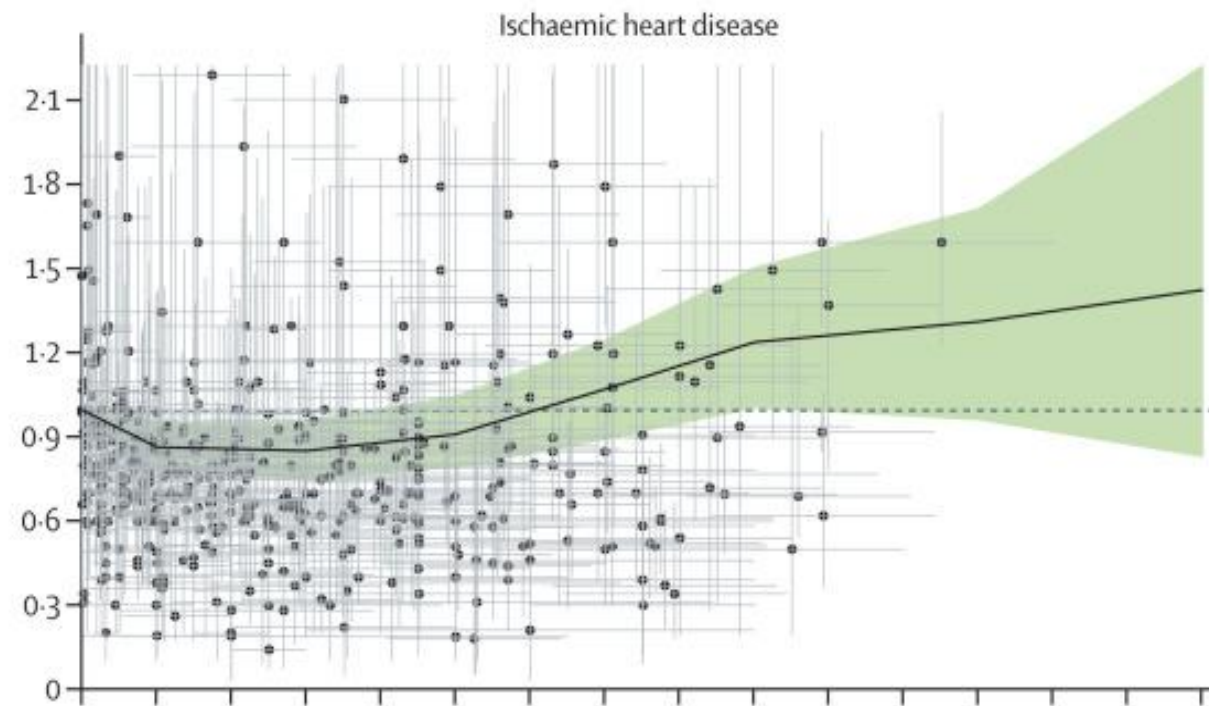




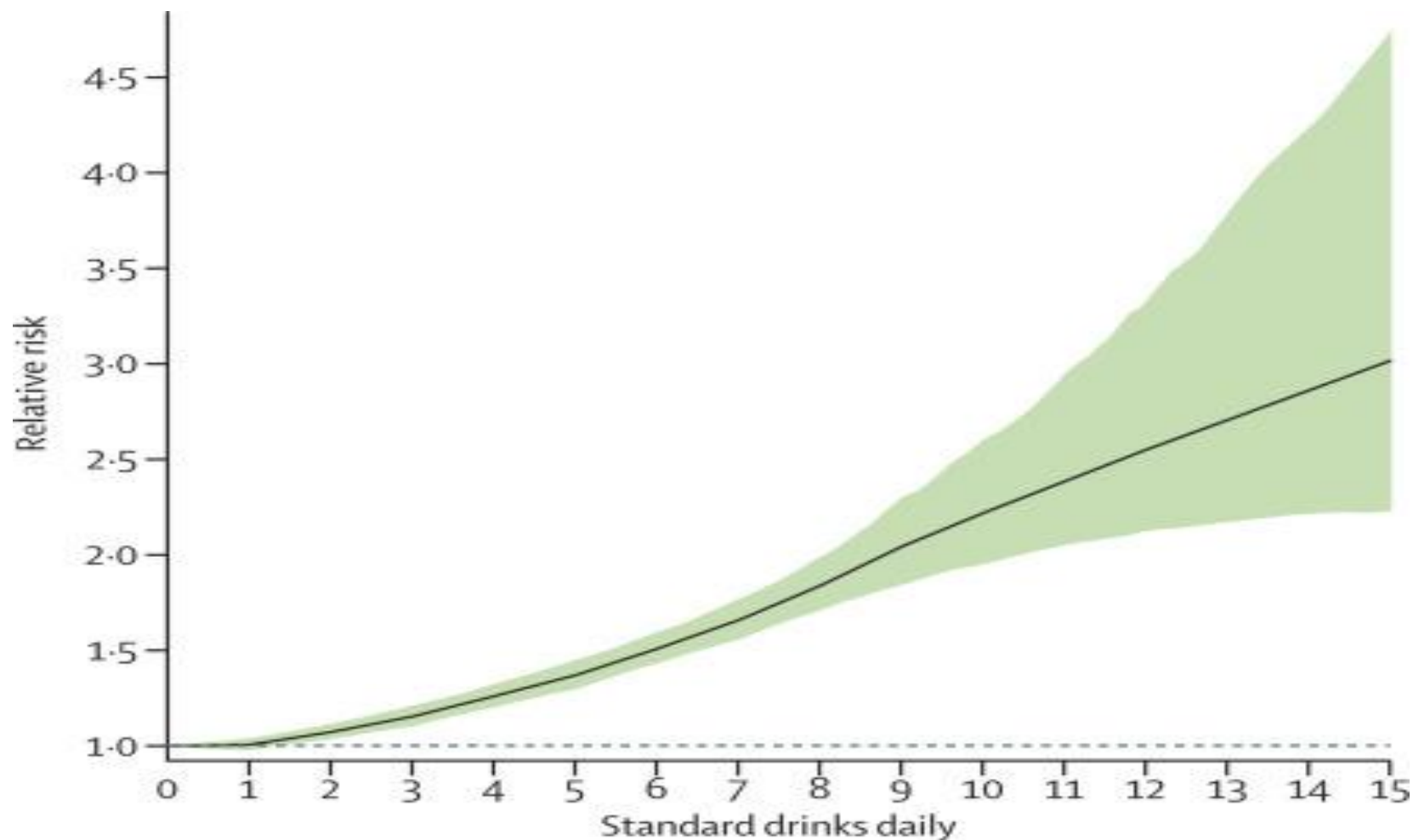
B Males



*



Потребление алкоголя и общий риск преждевременной заболеваемости (DALY)



Заключение

- В общей популяции алкоголь был седьмым ведущим фактором риска преждевременной смерти и бремени болезней
- У лиц 15-49 лет алкоголь является ведущим фактором риска бремени болезней и обуславливает 10% общей смертности в этой возрастной группе
- Широко распространенное убеждение о пользе алкоголя требует пересмотра, учитывая значительный негативный вклад потребления алкоголя в общую смертность и инвалидность
- Результаты исследования свидетельствуют, что наиболее безопасным является отсутствие потребления алкоголя
- Результаты исследования вступают в конфликт с текущими рекомендациями по питанию и профилактике, где указывается, что 1-2 дозы алкоголя в день могут рассматриваться как безопасные и полезные