

ЧТО ТАКОЕ ГОЛОД И НЕДОЕДАНИЕ

Недоедание или хронический голод – это невозможность потребления человеком необходимого количества пищи, достаточного для удовлетворения потребности в поступающей с пищей энергии.

Уровень недоедания снизился с более 1 млрд человек в 1992 году до примерно 805 млн человек в настоящее время, сократившись на 21 процент, однако



161 млн. детей отстают в физическом развитии из-за **хронического недоедания**



99 млн. детей имеют пониженную массу тела



51 млн. детей ослаблены в результате **острой недостаточности питания** (ВОЗ, 2013 год)

Недоедание во всех формах становится серьезным препятствием для развития. Недоедание наступает тогда, когда в рационе питания человека содержится недостаточное количество питательных веществ или человек потребляет избыточное количество пищи.



От дефицита питательных микроэлементов или «скрытого голода» страдают около **2 млрд. человек**



От ожирения страдают почти **полмиллиарда** взрослого населения

Среди последствий недоедания:



повышенный риск смерти



повышенная распространенность связанных с питанием неинфекционных заболеваний



серьезные хронические нарушения здоровья

Большинство населения мира, страдающего от недоедания, по-прежнему проживает в Южной Азии, а также в странах Африки к югу от Сахары, в Восточной Азии, Латинской Америке и странах Карибского бассейна.



Не существует какого-то одного, «идеального» рациона, подходящего для всех.

Пищевые и диетологические потребности человека зависят от возраста, пола, состояния здоровья, вида и уровня активности, однако в целом взрослым можно предложить следующие диетические рекомендации:



Употреблять в качестве основы питания **крахмалсодержащие углеводы**



Есть как можно больше **фруктов и овощей** каждый день



Регулярно употреблять в пищу **бобовые**



Регулярно включать в пищу **молоко** и **молочные продукты**



Регулярно есть **мясо, птицу, яйца и рыбу**



Ограничивать количество употребляемых в пищу **жиров и масел**



Каждый день пить много **воды**



Поддерживать **энергетический баланс** для сохранения **здорового веса тела**



Регулярно заниматься **физкультурой**



Ограничивать потребление **сахара, содержащих сахар продуктов и напитков**



Ограничивать потребление **соли**



Ограничивать потребление **алкоголя**

Инвестиции в питание важны с экономической точки зрения, так как они ведут к повышению производительности и к экономическому росту и способствуют улучшению здоровья населения.