



## Руководства по питанию также предлагают возможности для защиты планеты

**В новом исследовании говорится о том, что правильное питание может способствовать укреплению устойчивости, борьбе с изменением климата**

**19 мая 2016 года, Рим** - От того, что мы едим, зависит не только наше здоровье, но и здоровье планеты. Несмотря на это, лишь немногие правительства выпустили руководящие принципы по продвижению "бесприоритетных" диет, которые могут помочь справиться с двумя наиболее актуальными проблемами нашего времени: обеспечением полноценного питания для всех и борьбой с изменением климата.

Это главный вывод [нового совместного исследования](#) Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН (ФАО) и Исследовательской сети по продовольствию и климату ([FCRN](#)) Оксфордского университета, опубликованного сегодня.

В докладе «Тарелки, пирамиды, планета» оцениваются опубликованные правительственными учреждениями руководства по питанию во всем мире, в частности, делая акцент на связь не только со здоровым питанием, но и с экологической устойчивостью. Во время проведения исследования только в руководствах четырех стран - Бразилии, Германии, Швеции и Катаре - было уделено внимание угрозам, исходящим от современных продовольственных систем и предпочтений в рационе питания. Еще два государства - Нидерланды и Соединенное Королевство - предприняли шаги по включению экологических факторов в свои руководящие принципы по питанию.

Однако небольшое количество стран, уделивших внимание этой проблеме, в целом свидетельствует о реально упущенной возможности для многих стран по обеспечению здорового рациона питания и здоровых продовольственных систем, которые были бы еще и устойчивыми, утверждает в исследовании.

### Бесприоритетная ситуация для здоровья и окружающей среды

Плохой рацион питания, богатый мясными продуктами и продуктами с высоким содержанием сахара и жира и низким содержанием цельного зерна, фруктов и овощей, тесно связан с неинфекционными заболеваниями - основной причиной преждевременной смертности - не только в странах с высоким уровнем дохода, но и во многих странах развивающегося мира. Такой рацион питания, как правило, не только вреден для здоровья, но и экологически не устойчив.

«Все большее число людей теперь понимает, что рацион питания, богатый цельным зерном, бобовыми, фруктами и овощами с пониженным потреблением мяса и ограниченным количеством жиров и сахара, полезен для нашего организма. Существует также достаточно доказательств тому, что такие диеты имеют гораздо более низкое воздействие на окружающую среду, чем нездоровые и неустойчивые модели питания, которые становятся все более распространенными сегодня, - объясняет ведущий автор доклада Карлос Гонзалес-Фишер из FCRN. - Поэтому делая выбор в пользу полезной пищи для нашего собственного здоровья, мы также делаем выбор в пользу планеты - по сути, это неприоритетная ситуация» .

«Благодаря новым Целям устойчивого развития (ЦУР) и Парижскому соглашению по климату международное сообщество намерено поставить устойчивость в основу планирования и принятия решений, - добавляет Анна Ларти, директор Отдела по продовольственным системам и питания ФАО. - В частности, [ЦУР2](#) проводит четкую связь между потребностями в области здорового питания и устойчивым сельским хозяйством, и настало время, чтобы руководства по питанию отражали эту взаимосвязь».

### Руководства в мире

Правительства более 80 стран - чуть более трети всех стран мира - уже выдают рекомендации своим гражданам в виде руководств по здоровому питанию: короткие, научно обоснованные, практические с учетом культурных обычаев сообщения, которые рассказывают людям о том, как правильно питаться и вести здоровый образ жизни. Их число растет, в том числе в странах с низким и средним уровнем дохода.

Тем не менее, несмотря на эти обнадеживающие тенденции, большинство правительств до сих пор не опубликовало национальные руководства по питанию, и этот недостаток особенно проявляется в странах с низким уровнем дохода - только пять стран в Африке имеют такие руководства.

И большинство существующих руководящих принципов до сих пор не учитывает воздействие на окружающую среду различных систем питания.

Четыре государства, которые включили в руководства принципы устойчивости, подчеркивают, что в значительной степени растительные диеты имеют преимущества для здоровья и окружающей среды. Примечательно, что Швеция предоставляет более подробные рекомендации, согласно которым предпочтение должно отдаваться растительным пищевым продуктам, рекомендуя при этом, например, употреблять больше корнеплодов, чем зеленого салата. Большинство руководящих принципов, которые включают в себя принцип устойчивости, говорят о высоком негативном воздействии мяса на экологию. Но в руководствах часто не хватает конкретики: там, где приведены максимально допустимые уровни потребления, они основаны только на здоровье человека и не учитывают экологические проблемы.

Можно выделить руководящие принципы Бразилии, в которых подчеркиваются социальные и экономические аспекты устойчивости. Правительство этой страны рекомендует населению быть осторожным с рекламой, и, например, избегать глубоко обработанные пищевые продукты, которые не только вредны для здоровья, но и могут не соответствовать национальным традициям и предпочтениям в еде.

### **От руководств к политике**

В исследовании подчеркивается, что, чтобы иметь реальное влияние на потребление продуктов питания, руководства по питанию должны иметь четкие ссылки на реализуемую в настоящее время политику в области питания, в частности, в виде введения стандартов школьного и больничного питания, стандартов в области рекламы и принятия отраслевых нормативных актов.

«Руководства в области питания являются первым важным шагом - они обеспечивают видение на национальном уровне того, как мы можем и должны питаться. Но часто связь с практической политикой на местах отсутствует, либо прослеживается не четко», - говорит соавтор доклада Тара Гарнетт.

Основные рекомендации доклада заключаются в том, что страны, имеющие руководства по питанию должны начать рассматривать возможность включения в них фактора устойчивости. «Те страны, которые не имеют их, находятся в уникальном положении для разработки комплексных руководящих принципов с нуля», - объясняет Гарнетт.

#####

### **О ФАО**

ФАО возглавляет международные усилия по борьбе с голодом. Она содействует государствам в модернизации и улучшении сельского хозяйства, лесного и рыбного хозяйства, а также стремится обеспечить продовольственную безопасность для всех и каждого. ФАО уделяет особое внимание развитию сельских регионов, где проживают 70% всех бедных и голодающих на Земле. За дополнительной информацией обращайтесь на сайт [www.fao.org](http://www.fao.org) и следите за новостями о ФАО в Твиттере @FAOnews

### **О FCRN**

Исследовательская сеть по продовольствию и климату является междисциплинарной и международной сетью, работающей на стыке продовольствия, климата, а также более широких вопросов устойчивого развития. Ее миссия заключается в содействии развитию информированного диалога и критического мышления, необходимых для создания взаимопонимания и коллективных действий в целях укрепления

устойчивости продовольственных систем. Для получения дополнительной информации посетите сайт: [www.fcrrn.org.uk](http://www.fcrrn.org.uk) или следите за новостями от FCRN в Твиттере @FCRNetwork

Характеристики рациона питания, оказывающего низкое воздействие на окружающую среду и полезного для здоровья \*

- Разнообразие - широкое разнообразие потребляемых продуктов.
- Баланс между потреблением энергии и энергетическими потребностями.
- В основе - минимально обработанные корнеплоды и цельное зерно; бобовые культуры; фрукты и овощи, особенно те, которые выращивают в открытом грунте, которые менее склонны к порче и требуют быстрой и энергозатратной транспортировки. Мясо, если употреблять его в умеренных количествах, используя все части животного.
- Молочные продукты или альтернативы (заменители, например, витаминизированное молоко и другие продукты, богатые кальцием и микроэлементами), если употребляются в умеренных количествах.
- Несолёные семена и орехи.
- Небольшие количества рыбы и морепродуктов, полученных из сертифицированных рыболовства.
- Строго ограниченное потребление продуктов с высоким содержанием жиров, сахара или соли и низким содержанием питательных микроэлементов, например, чипсов, кондитерских изделий, сладких напитков.
- Масла и жиры с Омега 3: 6, такие как рапсовое и оливковое масло.
- Водопроводная вода в предпочтении других напитков - особенно безалкогольных напитков.

\* Источник: Garnett, T. (2014). Changing What We Eat: A Call for Research and Action on Widespread Adoption of Sustainable Healthy Eating. Food Climate Research Network

#### **Журналистам и редакторам**

Запросы на фотографии, аудио и видео материалы направляйте по email [FAO-newsroom@fao.org](mailto:FAO-newsroom@fao.org) звоните по тел: (+39) 06 570 53625.

#### **Онлайн-инструменты**

Фотографии также доступны на аккаунте FAOnews в [Flickr](#)

[Служба новостей ФАО](#)

[RSS-канал](#) пресс-релизов ФАО

Следите за нашими новостями в Twitter: [@FAOnews](#) | [@grazianodasilva](#)

**ФАО | Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Rome, Italy | (+39) 06 570 53625 | [www.fao.org](http://www.fao.org)**