



РОССИЙСКАЯ ДИАБЕТИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ

РДА в ряде случаев с 14 ноября 2003 года рекомендует своим членам использовать вегетарианское питание. РДА приняла стандарт организации [для вегетарианского и веганского питания](#) ...

Соответствующий знак соответствия уже начинает выноситься на упаковки продукции. Исследование, проведенное в новом формате показало, что вегетарианство связано с более низким риском развития кардиометаболических заболеваний.

Согласно исследованию, опубликованному в «Current Developments in Nutrition», есть «убедительные доказательства

», что потребление фруктов, овощей, бобовых культур, цельных зерен, орехов и семян действует как «защитное

» для кардио-метаболических заболеваний.

Проанализировав недавние данные об относительном вкладе продуктов на основе растений и продуктов на основе животных компонентов на здоровье через различные диетические модели, были сделаны настоящие выводы. Исследование было направлено на обсуждение текущих моделей потребления и рекомендаций по питанию.

Хотя некоторые продукты из животных, такие как необработанное постное красное мясо, домашняя птица, яйца и молочные продукты, рекомендуются в диетических рекомендациях для профилактики кардио-метаболических заболеваний, многие

специалисты в области здравоохранения выступают за исключительно растительные рационы, то есть за пищевые ингредиенты исключительно на основе растений, в том числе исследователи - во главе с доктором Пенни из Университета штата Пенсильвания Крис-Эфиртон.

Однако они пришли к выводу, что эпидемиологические данные свидетельствуют о том, что «небольшие количества» животного белка, потребляемого вместе с растительным белком, также связаны с более низким фактором риска. То есть мясо, рыбу, молоко совсем исключать не рекомендовано.

Рандомизированные контролируемые исследования показывают, что питательные плотные диеты, содержащие животный белок, включая некоторые необработанные белки, например, постное мясо, улучшают факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, добавили они.

«Вероятно, потребление продуктов животного происхождения на рекомендуемых уровнях в контексте диетического рисунка, который соответствует общим рекомендациям для фруктов, овощей, цельных зерен, орехов, семян и бобовых, и не превышает рекомендаций по добавлению сахара, натрия, и насыщенный жир не может увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний»
, - говорится в выводах исследования.

Доктор Kris-Etherton, ведущий автор статьи, отметил: *«Сегодня, диетические политики руководства разных стран уходят от рекомендаций питательных веществ на основе отдельных компонентов или групп продуктов к диетическим рекомендациям на основе шаблонов питания в целом во многих странах.»*

«Рекомендации сместились в сторону более диетических традиционных моделей, подчеркивающих значение растительных продуктов, таких как фрукты, овощи, бобовые, цельные зерна, орехи, семена, соевые продукты и растительные масла. Рекомендации сделаны на основе убедительных доказательств для поддержки кардиометаболического здоровья (предотвращение сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, метаболического синдрома)».

Хотя нынешнее диетологическое руководство, предлагаемое правительствам, отражает необходимость получения большего количества белка из растительных источников, соблюдение этих рекомендаций между тем является «субоптимальным».

Исследователи утверждают, что вместо того, чтобы обсуждать достоинства диетических моделей, которые являются исключительно основанными на растениях или включают источники животных в рекомендуемых количествах, основное внимание должно быть уделено согласованию схем традиционного питания с современными диетическими рекомендациями.

«Данные, представленные в этом документе, напоминают нам, что вместо того, чтобы заниматься дебатами о том, должны ли диеты быть исключительно на основе растений или включать животных, основное внимание должно быть потреблением продуктов в рекомендуемых количествах для поддержки профилактики кардиометаболических заболеваний», - сказал д-р Майкл Флок из Института клинических и трансляционных наук в Университете Питтсбурга. В документе говорилось, что диетологи должны способствовать изменениям на уровне отдельных лиц и населения страны в целом. Пропагандистская деятельность «срочно необходима» для создания более здоровой пищевой среды.

Зарегистрированным пользователям с научным оригиналом статьи можно ознакомиться по ссылке:

<http://www.diabetes-ru.org/ru/component/content/article/dlja-soveta-rda>

или

DOI: <https://doi.org/10.3945/cdn.117.001289>