МОО Российская Диабетическая Ассоциация (РДА) давно сотрудничает с **Российской гильдией пекарей и кондитеров**
в том числе при разработке
Стандарта организации РДА для этикеточной надписи «Хлебная Единица»
, а также
«Вегетарианский продукт»
. Потребление хлеба в РФ и каш несколько выросло за последний год. Как это скажется на здоровье россиян…

Исследователи рекомендуют, чтобы пожилые люди не сокращали потребление хлеба из своих диет, поскольку он содержит необходимые питательные вещества, необходимые для здорового старения.

Исследование американских ученых показало , что употребление в пищу определённых сортов хлеба и других продуктов с высоким содержанием зерна поможет вам быть молодыми.

Новое исследование, опубликованное в журнале "*Питательные вещества"* подтвердило, что хлеб и крупы содержат питательные вещества , необходимые для здоровья и функциональности питания, таким образом, являются ключевым фактором успешного старения. Однако многие из этих продуктов получили плохую репутацию в СМИ в последнее время и заметно исчезли из ежедневного рациона.

В 2015-2020 гг. «Диетические рекомендации для американцев» определили несколько

дефицитных питательных веществ в диетах американцев в возрасте старше 50 лет, на которые в настоящее время приходится более трети населения США, включая витамины A, D, E, C, фолиевую кислоту, кальций, магний , клетчатки, калия и железа. **В России обнаружен несколько иной спектр нарушений питания**

.

Недостаточное потребление этих питательных веществ связано с многочисленными неблагоприятными последствиями для здоровья, в том числе с неуспешным стареним.

Между с этими продуктами поступают и неблагоприятные для здоровья компоненты: «Хлеб, рулеты и лепешки» и «Готовые к употреблению злаки» дают в рационе 6,27% общего жира, 4,58% насыщенных жиров, 14,13% натрия и 8,9% сахара.

Используя данные, полученные из более чем 4500 диетических обследований из двух наборов данных Национального обследования здоровья и питания в США (NHANES) в период между 2011 и 2014 годами для взрослых старше 50 лет, рассматривалось потребление всех зерновых культур из различных подкатегорий. Исследователи изучили вклад этих продуктов в потребление витаминов, минералов и пищевых волокон.

Они специально сосредоточились на том, как зерна способствуют недостаточному потреблению или дефициту питательных веществ, и обнаружили, что зерновые продукты содержат больше питательных веществ, чем жирные или калорийные продукты у пожилых американцев.

Зерновые продукты обеспечивают 150 ± 2,8 ккал / сут или 8% всей энергии в общей диете: имеют 2- й по величине вклад в обеспечении энергией по сравнению с 46 другими подкатегориями продуктов.

Также зерновые продукты занимают следующие места в обеспечении потребностей:

- для ежедневного потребления тиамина и ниацина,
- для потребления пищевых волокон, железа, фолиевой кислоты и магния,
- для ежедневного потребления кальция

Они обеспечиваю 47 ± 2,6 ккал / день или 2% всей необходимой энергии в общей диете: 20- й крупнейший вкладчик по энергии по сравнению с 46 подкатегориями продуктов.

По миру (вне США) согласно исследованию, зерновые продукты вносят менее 5% от общего количества насыщенных жиров и менее 15% всех калорий, но составляют 14% всей энергии в общей диете (занимая четвертое место в мире по сравнению с 15 основными группами продуктов питания).

По миру категория зерновых продуктов также занимает второе место среди 15 основных групп продуктов питания для ежедневной диетической потребности в клетчатке, железа, фолата и магния; третье место по величине пищевой поставки для ежедневного приема кальция; и первое для приема тиамина и ниацина.

«Эти данные показывают, что зерновые продукты - это продукты, которые мы любим, которые нас любят, - наконец, мы снова можем наслаждаться хлебом», - сказал Папаниколау.

«В отличие от этого , мы должны просто быть осторожными и снисходительными к хлебобулочным изделиям , которые могут содержать более высокие уровни ингредиентов , потребители должны ограничивать, в том числе продукты с добавлением сахара, насыщенных жиров и натрия».

NHANES - это национально-представительный, межсекторный опрос неинституционализированных, гражданских жителей США (аналог российского ВЦИОМ). Данные NHANES собираются Национальным центром статистики здравоохранения Центров по контролю и профилактике заболеваний.

Авторы: Янни Папаниколау, Виктор Л. Фулгони

Журнал «Питательные вещества» 2018 10 (5), 534;

doi: 10.3390 / nu10050534