

Диетические рекомендации для американцев 2025–2030

РУССКИЙ ПЕРЕВОД

Переводчик: @EMCAHAP (t.me/carnivoretg)

Обращение министров

Эти Рекомендации знаменуют самую значительную перезагрузку федеральной политики в области питания в истории нашей страны.

Посыл прост: **ешьте настоящую еду.**

Чтобы сделать Америку снова здоровой, мы должны вернуться к основам. Американские семьи должны отдавать приоритет рациону, основанному на цельных, богатых питательными веществами продуктах: белке, молочных продуктах, овощах, фруктах, полезных жирах и цельных злаках. В сочетании с существенным сокращением доли высокообработанных продуктов, содержащих рафинированные углеводы, добавленные сахара, избыток натрия, вредные жиры и химические добавки, такой подход может изменить траекторию здоровья очень многих американцев.

Соединенные Штаты находятся в условиях чрезвычайной ситуации в сфере здоровья. Почти 90% расходов на здравоохранение направляется на лечение людей с хроническими заболеваниями. Многие из этих болезней не являются генетической неизбежностью; это предсказуемый результат стандартного американского рациона — рациона, который со временем стал зависеть от высокообработанных продуктов и сочетаться с малоподвижным образом жизни.

Последствия оказались разрушительными. Более 70% взрослых американцев имеют избыточный вес или ожирение. Почти у каждого третьего американского подростка в возрасте от 12 до 17 лет наблюдается преддиабет. Хронические заболевания, обусловленные питанием, теперь лишают большое число молодых американцев возможности служить в армии, подрывая национальную готовность и перекрывая исторически важный путь к возможностям и социальной мобильности.

Десятилетиями федеральные стимулы поощряли низкокачественные, высокообработанные продукты и фармацевтическое вмешательство вместо профилактики. Этот кризис стал результатом неверных политических решений, недостаточных исследований в области питания и нехватки координации между федеральными, штатными, местными и частными партнерами.

Сегодня это меняется.

Мы перестраиваем продовольственную систему, чтобы поддержать американских фермеров, животноводов и компании, которые выращивают и производят настоящую еду, — и администрация Трампа работает над тем, чтобы все семьи могли ее себе позволить.

Мы возвращаем настоящую еду в центр американского рациона. Настоящую еду, которая питает организм. Настоящую еду, которая восстанавливает здоровье. Настоящую еду, которая дает энергию и поощряет движение и физическую активность. Настоящую еду, которая формирует силу.

Под руководством президента Трампа мы возвращаем здравый смысл, **научную честность** и подотчетность в федеральную политику в области питания и здоровья — и мы возвращаем себе пищевую пирамиду, восстанавливая ее истинное предназначение: обучать и питать всех американцев.

Эти Рекомендации призывают каждого американца есть больше настоящей еды. Они призывают фермеров, животноводов, медицинских работников, страховщиков, педагогов, лидеров

сообществ, индустрию и законодателей на всех уровнях власти присоединиться к этим критически важным усилиям.

Вместе мы можем сместить нашу продовольственную систему от хронических заболеваний к **плотности питательных веществ**, полноценному питанию, устойчивости и долгосрочному здоровью.

Будущее Америки зависит от того, что мы выращиваем, что мы подаем и что мы выбираем есть.

Это фундамент, который позволит сделать Америку снова здоровой.

Robert F. Kennedy, Jr.

Министр, Министерство здравоохранения и социальных служб США

Brooke L. Rollins

Министр, Министерство сельского хозяйства США

Основные рекомендации

Отдавайте приоритет белковым продуктам в каждом приеме пищи

- Отдавайте приоритет высококачественным, богатым питательными веществами белковым продуктам как части здорового рациона.
- Употребляйте разнообразные белковые продукты животного происхождения, включая яйца, птицу, морепродукты и красное мясо, а также разнообразные растительные источники белка, включая фасоль, горох, чечевицу, бобовые, орехи, семена и сою.
- Заменяйте способы приготовления во фритюре на запекание, приготовление под грилем в духовке, жарение в духовке, быстрое обжаривание на сковороде или приготовление на гриле.
- Употребляйте мясо без добавленных сахаров либо с их минимальным количеством, а также с ограничением

рафинированных углеводов или крахмалов и химических добавок. При желании используйте соль, специи и травы для вкуса.

- Целевые нормы по белку: 1,2–1,6 грамма белка на килограмм массы тела в день, с корректировкой по мере необходимости в зависимости от индивидуальной калорийности рациона.

Употребляйте молочные продукты

- При употреблении молочных продуктов выбирайте цельножирные варианты без добавленного сахара. Молочные продукты — отличный источник белка, полезных жиров, витаминов и минералов.
- Целевые нормы по молочным продуктам: 3 порции в день в составе рациона на 2000 ккал, с корректировкой по мере необходимости в зависимости от индивидуальной калорийности рациона.

Ешьте подходящее для вас количество

- Необходимое вам количество калорий зависит от возраста, пола, роста, массы тела и уровня физической активности.
- Обращайте внимание на размер порций, особенно для более калорийных продуктов и напитков.
- Гидратация является ключевым фактором общего здоровья. Выбирайте воду (негазированную или газированную) и напитки без сахара.

Здоровье кишечника

В вашем кишечнике находятся триллионы бактерий и других микроорганизмов, называемых микробиомом. Здоровый рацион поддерживает сбалансированный микробиом и здоровое пищеварение. Высокообработанные продукты могут нарушать этот баланс, тогда как овощи, фрукты, ферментированные продукты (например, квашеная капуста, кимчи, кефир, мисо) и продукты с высоким содержанием клетчатки поддерживают

разнообразный микробиом, что может быть полезно для здоровья.

Ешьте овощи и фрукты в течение дня

- Ешьте разнообразные яркие овощи и фрукты, богатые питательными веществами.
- Ешьте цельные овощи и фрукты в их исходном виде. Тщательно мойте их перед употреблением в сыром виде или перед приготовлением.
- Замороженные, сушеные или консервированные овощи и фрукты без добавленного сахара или с его очень ограниченным количеством также могут быть хорошим вариантом.
- При желании добавляйте для вкуса соль, специи и травы.
- 100% фруктовый или овощной сок следует употреблять ограниченными порциями либо разбавлять водой.
- Целевые нормы по овощам и фруктам для рациона на 2000 ккал, с корректировкой по мере необходимости в зависимости от индивидуальной калорийности рациона:
 - Овощи: 3 порции в день
 - Фрукты: 2 порции в день

Включайте полезные жиры

- Полезные жиры в избытке содержатся во многих цельных продуктах, таких как мясо, птица, яйца, морепродукты, богатые омега-3, орехи, семена, цельножирные молочные продукты, оливки и авокадо.
- При приготовлении пищи и добавлении жиров в блюда отдавайте приоритет маслам с незаменимыми жирными кислотами, например оливковому маслу. Другими вариантами могут быть сливочное масло или говяжий топленый жир.
- В целом потребление насыщенных жиров не должно превышать 10% от общей суточной калорийности. Существенное ограничение высокообработанных продуктов поможет достичь

этой цели. Требуются дополнительные высококачественные исследования, чтобы определить, какие типы пищевых жиров лучше всего поддерживают долгосрочное здоровье.

Делайте акцент на цельных злаках

- Отдавайте приоритет цельным злакам, богатым клетчаткой.
 - Существенно сократите потребление высокообработанных рафинированных углеводов, таких как белый хлеб, готовые к употреблению или упакованные варианты завтраков, мучные тортильи и крекеры.
 - Целевые нормы по цельным злакам: 2–4 порции в день, с корректировкой по мере необходимости в зависимости от индивидуальной калорийности рациона.
-

Ограничивайте высокообработанные продукты, добавленные сахара и рафинированные углеводы

- Избегайте высокообработанных упакованных, приготовленных, готовых к употреблению и других соленых или сладких продуктов, таких как чипсы, печенье и конфеты с добавленными сахарами и натрием (солью). Вместо этого отдавайте приоритет продуктам с высокой питательной плотностью и домашней еде. При питании вне дома выбирайте более питательные варианты.
- Ограничивайте продукты и напитки, содержащие искусственные ароматизаторы, красители на нефтяной основе, искусственные консерванты и некалорийные подсластители.
- Избегайте сахаросодержащих напитков, таких как газированные напитки, фруктовые напитки и энергетики.
- Хотя никакое количество добавленных сахаров или некалорийных подсластителей не рекомендуется и не считается частью здорового или питательного рациона, один прием пищи должен содержать не более 10 граммов добавленных сахаров.

- При выборе перекусов ограничения по добавленному сахару должны соответствовать лимитам заявления FDA «Healthy». Например, зерновые перекусы (например, крекеры) не должны превышать 5 граммов добавленного сахара на эквивалент 3/4 унции цельного зерна, а молочные перекусы (например, йогурт) не должны превышать 2,5 грамма добавленного сахара на эквивалент 2/3 чашки.

Добавленные сахара

- Чтобы определить источники добавленного сахара, ищите в составе ингредиенты со словом «сахар» («sugar») или «сироп» («syrup»), либо оканчивающиеся на «-оза» («-ose»).

- Добавленные сахара могут быть указаны на этикетке под множеством разных названий, включая:

- Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы (high-fructose corn syrup)

- Агавовый сироп (agave syrup)

- Кукурузный сироп (corn syrup)

- Рисовый сироп (rice syrup)

- Фруктоза (fructose)

- Глюкоза (glucose)

- Декстроза (dextrose)

- Сахароза (sucrose)

- Тростниковый сахар (cane sugar)

- Свекловичный сахар (beet sugar)

- Турбинадо сахар (turbinado sugar)

- Мальтоза (maltose)

- Лактоза (lactose)

- Концентрат фруктового сока (fruit juice concentrate)

- Мёд (honey)

- Патока (molasses)

- Примеры некалорийных подсластителей:

- Аспартам (aspartame)

- Сукралоза (sucralose)

- Сахарин (saccharin)

- Ксилит (xylitol)

- Ацесульфам К (acesulfame K)

- Некоторые продукты и напитки, такие как фрукты и обычное молоко, содержат сахара природного происхождения. Сахара в таких продуктах не считаются добавленными сахарами.

Натрий

- Натрий и электролиты необходимы для гидратации. Населению в целом в возрасте 14 лет и старше следует потреблять менее 2300 мг натрия в день. Людям с высоким уровнем физической активности может быть полезно повышенное потребление натрия для компенсации потерь с потом.

- Для детей рекомендации различаются по возрасту:

- Возраст 1–3 года: менее 1200 мг в день

- Возраст 4–8 лет: менее 1500 мг в день

- Возраст 9–13 лет: менее 1800 мг в день

- Следует избегать высокообработанных продуктов с высоким содержанием натрия.

Ограничивайте употребление алкогольных напитков

- Употребляйте меньше алкоголя для улучшения общего состояния здоровья.

- Люди, которым следует полностью избегать алкоголя, включают беременных женщин, людей, восстанавливающихся после расстройства, связанного с употреблением алкоголя, или не способных контролировать объем потребления, а также людей, принимающих лекарства или имеющих состояния здоровья, при которых алкоголь может быть противопоказан. Людям с семейной историей алкоголизма следует внимательно относиться к потреблению алкоголя и связанному с ним риску зависимого поведения.

Особые группы населения и дополнительные соображения

Младенческий и ранний детский возраст (от рождения до 4 лет)

- Примерно в первые 6 месяцев жизни кормите ребенка только грудным молоком. Если грудное молоко недоступно, кормите ребенка обогащенной железом детской смесью.
- Продолжайте грудное вскармливание столько, сколько этого взаимно хотят мать и ребенок, до 2 лет и дольше. Если вы кормите ребенка смесью или докармливаете смесью, прекратите кормление детской смесью в возрасте 12 месяцев и начните давать цельное молоко.
- Все дети на грудном вскармливании, а также дети, которые потребляют менее 32 унций детской смеси в день, должны получать ежедневную пероральную добавку витамина D в дозе 400 МЕ вскоре после рождения. По вопросам добавления витамина D консультируйтесь с медицинским работником.
- Некоторым младенцам требуется добавка железа. Поговорите с медицинским работником о необходимости такой добавки.
- Примерно в возрасте 6 месяцев младенцы могут начинать получать твердую пищу. Критически важно продолжать грудное вскармливание или кормление смесью при введении твердой пищи. До 12 месяцев грудное молоко или детская смесь остаются для ребенка основным источником питания.
- Если у ребенка высокий риск аллергии на арахис (из-за наличия тяжелой экземы и/или аллергии на яйца), обсудите с медицинским работником введение арахиса уже в возрасте 4–6 месяцев. Это можно сделать, смешав небольшое количество арахисовой пасты с грудным молоком или смесью, доведя до безопасной консистенции и давая с ложки. Для младенцев с легкой или умеренной экземой продукты с арахисом вводятся примерно в 6 месяцев.

- Вводите потенциально аллергенные продукты, включая ореховые пасты, яйца, моллюсков и пшеницу, вместе с другими прикормами примерно в 6 месяцев. Уточните у медицинского работника ребенка риск пищевой аллергии и безопасные способы введения этих продуктов.
- Младенцы должны получать разнообразные богатые питательными веществами продукты подходящей текстуры, избегая при этом продуктов с низкой питательной ценностью и высокообработанных продуктов.
- Примеры богатых питательными веществами продуктов для введения в период прикорма:
 - Мясо, птица и морепродукты
 - Овощи и фрукты
 - Цельножирный йогурт и сыр
 - Цельные злаки
 - Бобовые и продукты с орехами или семенами в безопасной для младенца форме
- Избегайте добавленных сахаров в младенческом и раннем детском возрасте.

Введение пищи младенцам и детям раннего возраста

Каждый ребенок индивидуален. Обращайте внимание на признаки того, что ребенок по развитию готов начать есть пищу:

- Сидит самостоятельно или с поддержкой
- Может контролировать голову и шею
- Пытается схватить мелкие предметы, например игрушки или еду
- Подносит предметы ко рту
- Открывает рот, когда ему предлагают еду
- Перемещает пищу передней частью языка к задней, чтобы проглотить
- Глотает пищу, а не выталкивает ее обратно на подбородок

Родители и ухаживающие взрослые могут поощрять здоровое питание, предлагая новые продукты многократно — маленькому ребенку может понадобиться 8–10 попыток, прежде чем он согласится попробовать новый продукт, — и

демонстрируя собственным примером здоровое пищевое поведение.

Средний детский возраст (5–10 лет)

- Делайте акцент на цельных, богатых питательными веществами продуктах: белковых продуктах, молочных продуктах, овощах, фруктах, полезных жирах и цельных злаках.
- Цельножирные молочные продукты важны для детей, чтобы помочь покрывать потребности в энергии и поддерживать развитие мозга.
- Избегайте напитков с кофеином.
- Никакое количество добавленных сахаров не рекомендуется.
- Делайте приготовление еды интересной и регулярной частью повседневной жизни семьи.

Подростковый возраст (11–18 лет)

- Подростковый возраст — период быстрого роста с повышенной потребностью в энергии, белке, кальции и железе, особенно у девочек из-за менструации. Достаточное потребление кальция и витамина D жизненно важно для достижения пика костной массы.
- Подросткам следует употреблять богатые питательными веществами продукты, такие как молочные продукты, листовые зеленые овощи и богатые железом продукты животного происхождения, при этом существенно ограничивая сладкие напитки и энергетики и избегая высокообработанных продуктов. Когда доступ к питательным продуктам ограничен, по медицинским показаниям могут потребоваться обогащенные продукты или добавки.
- Поощряйте подростков активно участвовать в покупке продуктов и приготовлении еды, чтобы они научились делать здоровый выбор в питании на всю жизнь.

Молодой взрослый возраст

- Следование Диетическим рекомендациям поддерживает оптимальное здоровье в этот период, включая снижение риска возникновения или прогрессирования хронических заболеваний и поддержку других аспектов здоровья. Мозг продолжает созревать в молодом взрослом возрасте. Хотя наиболее значительный прирост плотности костей происходит в подростковом возрасте, оптимизация здоровья костей для достижения пиковых показателей костной массы и прочности остается крайне важной. Кроме того, следование Диетическим рекомендациям может поддерживать репродуктивное здоровье как женщин, так и мужчин — с особым акцентом на полезные жиры, железо и фолаты для женщин, а также на полезные жиры и белок для мужчин.

Беременные женщины

- Беременность повышает потребность в питательных веществах для поддержки здоровья матери и роста плода; ключевые приоритеты — железо, фолаты и йод.
- Беременным женщинам следует употреблять разнообразные богатые питательными веществами продукты, включая богатое железом мясо, богатые фолатами зеленые овощи и бобовые, богатые холином яйца, богатые кальцием молочные продукты и богатые омега-3 морепродукты с низким содержанием ртути (например, лосось, сардины, форель).
- Женщинам следует обсудить с медицинским работником ежедневный прием пренатального витамина во время беременности.

Кормящие женщины

- Лактация повышает потребность в энергии и питательных веществах для поддержки выработки молока и здоровья матери. Женщинам, кормящим грудью, следует употреблять широкий спектр богатых питательными веществами продуктов, включая источники белка, богатые витамином B12 (например, мясо, птица, яйца и молочные продукты), морепродукты, богатые

омега-3, богатые фолатами бобовые и овощи, богатые витамином А.

- Женщинам следует обсудить с медицинским работником, могут ли во время грудного вскармливания потребоваться пищевые добавки.

Пожилые люди

- Некоторым пожилым людям требуется меньше калорий, но при этом такие же или большие количества ключевых питательных веществ, включая белок, витамин В12, витамин D и кальций. Чтобы покрыть эти потребности, следует отдавать приоритет богатым питательными веществами продуктам, таким как молочные продукты, мясо, морепродукты, яйца, бобовые и цельные растительные продукты (овощи и фрукты, цельные злаки, орехи и семена). Когда поступление с пищей или усвоение недостаточны, под медицинским наблюдением могут потребоваться обогащенные продукты или добавки.

Люди с хроническими заболеваниями

- Следование Диетическим рекомендациям может помочь предотвратить возникновение хронических заболеваний или замедлить их прогрессирование, особенно сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и диабета 2 типа. Если у вас есть хроническое заболевание, обсудите с медицинским работником, нужно ли адаптировать Диетические рекомендации под ваши индивидуальные потребности.
- У людей с некоторыми хроническими заболеваниями могут улучшаться показатели здоровья при соблюдении рациона с более низким содержанием углеводов. Вместе с медицинским работником подберите и внедрите рацион, подходящий вам и вашему состоянию здоровья.

Вегетарианцы и веганы

- Употребляйте разнообразные цельные продукты, особенно богатые белком, такие как молочные продукты, яйца, фасоль, горох, чечевица, бобовые, орехи, семена, тофу или темпе.

- Существенно ограничивайте высокообработанные веганские или вегетарианские продукты, которые могут содержать добавленные жиры, сахара и соль.
- Уделяйте особое внимание возможным дефицитам питательных веществ при вегетарианском или веганском рационе. В вегетарианских рационах часто не хватает витаминов D и E, холина и железа, тогда как в веганских рационах чаще наблюдаются более широкие дефициты витаминов A, D, E, B6 и B12, рибофлавина, ниацина, холина, кальция, железа, магния, фосфора, калия, цинка и белка. Периодически контролируйте статус питательных веществ, особенно железа, витамина B12, витамина D, кальция и йода.
- Чтобы избежать дефицитов, отдавайте приоритет целевому приему добавок, разнообразьте растительные источники белка для аминокислотного баланса и повышайте биодоступность минералов с помощью соответствующих кулинарных техник.

Январь 2026

ketoschool.ru