**Как меняется диета: о хорошем и о плохом**

**Новости Би-би-си, Здоровье**

В исследовании говорится, что дети отказываются от сладких напитков, причем число употребляющих уменьшилось на треть за последние девять лет.

Около половины детей их не пьют - а те, кто пьет, пьют меньше, чем дети в 2008-2009 годах.

Это изменение поспособствовало общему сокращению потребления сахара.

Однако, согласно девятилетнему анализу Национального исследовательского центра пищевого рациона и питания в Великобритании, все возрастные группы по-прежнему потребляют больше рекомендованных уровней.

Но по другим показателям рацион питания не улучшился – об этом говорится в докладе Агентства по стандартам питания и общественного здравоохранения Англии.

Потребление фруктов и овощей остается в значительной степени неизменным, и оно по-прежнему ниже рекомендуемого уровня «пять в день».

Потребление клетчатки немного снизилось, в то время как потребление витаминов и минералов низкое.

Также было отмечено небольшое изменение в потреблении жирной рыбы.

Эмер Делани из Британской диетической ассоциации сказала, что она довольна достигнутым прогрессом.

Она сказала, что сокращение потребления сладких напитков было "важным", и добавила: "Сразу видно, что все можно изменить - и это происходит медленно, но верно."

Но она признала, что необходимо сделать больше, чтобы заставить людей увеличить потребление фруктов и овощей.

"Замороженные и консервированные фрукты и овощи – это тоже хорошо, и мы должны поощрять людей употреблять и их, и свежие продукты."

*От газированных напитков умирают?*

Впереди у нас ещё долгий путь. Первое, что следует отметить - это определение понятия "потребитель", используемое исследовательской группой.

Они попросили людей вести дневники в течение четырех дней, и те, кто не пил сладкие напитки в течение этого периода времени, были классифицированы как «непотребители».

Исходя из этого, в последнем опросе половина детей была отнесена к категории тех, кто их употреблял.

Тем не менее, снижение уровня потребления – это хорошая новость для экспертов в области здравоохранения, которые провели последнее десятилетие, предупреждая об их опасности.

Налог на сладкие напитки был введен в 2018 году - после того, как было проведено это исследование - но изменению закона предшествовал ряд лет дебатов о содержании сахара в этих напитках.

Обычной банки колы достаточно, чтобы нарушить рекомендуемое ежедневное потребление сахара для детей за один раз.

Похоже, предупреждения возымели действие. В самом начале около трех четвертей детей были потребителями сладких напитков.

Но несмотря на этот прогресс, потребление сахара остается слишком высоким.

Официальный совет здравоохранения рекомендует, что не более 5% калорий должны поступать из сахара, но дети потребляют более чем в два раза больше, чем положено.

*Как насчет фруктов и овощей?*

Мысль "пять в день" существует уже давно - правительственная кампания была начата в 2003 году.

Но, похоже, это не имеет большого значения.

За девять лет количество потребляемых людьми продуктов практически не изменилось.

Взрослые до 65 лет едят в среднем около четырех порций в день. Пожилые люди и дети еще меньше.

Кампания "пять в день" основана на рекомендациях Всемирной организации здравоохранения, которая рекомендует употреблять не менее 400 г фруктов и овощей в день, чтобы снизить риск серьезных проблем со здоровьем, таких как сердечные заболевания, инсульт и некоторые виды рака.

Идея «Пять в день» была выбрана, потому что она рассматривалась, как реально выполнимая. Исследования показали, что для получения максимальной пользы люди должны есть в два раза больше.

Яблоки и груши, цитрусовые, салаты и зеленые листовые овощи и овощи, такие как брокколи, капуста и цветная капуста оказались самыми лучшими к употреблению.