

Рекомендации по питанию и изменению образа жизни

О.И. Клочков

Заслуженный врач РФ,

доктор медицинских наук, профессор

Основные положения

Diet and Lifestyle Recommendations Revision 2006
A Scientific Statement From the American Heart
Association Nutrition Committee

*Lichtenstein A.H., Appel L.J., Brands M., et al.
Circulation 2006;114:82-96.*

Основные отличия от Рекомендаций ААС по питанию 2000 г.

- Признание факта, что питание является лишь частью здорового образа жизни (термин образ жизни внесен в заголовок)
- Пополнение доказательной базы научными исследованиями, появившимися после выхода предыдущих рекомендаций
- Новые рекомендации адаптированы для более легкого восприятия
- Добавлен раздел, посвященный влиянию окружающей среды на сердечно-сосудистые заболевания

Основные отличия от Рекомендаций ААС по питанию 2000 г.

- Новые рекомендации снабжены практическим руководством по изменению образа жизни и питанию
- Отмечена необходимость следования рекомендациям как в домашних условиях, так и вне дома
- Отдельно освещены вопросы взаимоотношений диетологов с предприятиями общественного питания, особенно школьного, и пищевой промышленности

Цели, достижение которых необходимо для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний:

- Соблюдение в целом здоровой диеты
- Достижение целевой массы тела
- Достижение рекомендуемых уровней ХС ЛПНП, ХС ЛПВП и ТГ
- Достижение нормального уровня АД
- Физическая активность
- Прекращение употребления и рекламы табачной продукции

Цели Рекомендаций по питанию и образу жизни 2006 г. по снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний:

- Баланс между потреблением калорий, физической активностью и достижением и поддержанием оптимальной массы тела
- Потребление достаточного количества овощей и фруктов
- Обогащение рациона цельнозерновыми и богатыми клетчаткой продуктами
- Потребление рыбы, особенно жирных сортов, минимум дважды в неделю

Цели Рекомендаций по питанию и образу жизни 2006 г. по снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний:

- Ограничение потребления насыщенных жиров (не более 7% от общей калорийности рациона), трансжирных кислот (не более 1% в неделю), холестерина менее 300 мг/сутки за счет:
 - выбора нежирных сортов мяса
 - выбора овощей в качестве альтернативы углеводам с высоким гликемическим индексом
 - выбора обезжиренных молочных продуктов (1% жирности)
 - сведения к минимуму потребления гидрогенизированных жиров

Цели Рекомендаций по питанию и образу жизни 2006 г. по снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний:

- Ограничения потребления напитков и блюд с высоким содержанием сахара
- Предпочтения блюдам с минимальным содержанием соли
- Если Вы потребляете алкоголь, потребляйте его умеренно
- Питаясь вне дома, следуйте тем же рекомендациям

Практические средства реализации Рекомендаций ААС по питанию и образу жизни ААС 2006: Образ жизни

- Осведомленность о потребности в калориях для достижения и поддержания оптимальной массы тела
- Осведомленность о количестве калорий, содержащихся в пище и напитках
- Контроль за массой тела, физической активностью и потреблением калорий
- Разделение порции на части и употребление в пищу меньших количеств продуктов

Практические средства реализации Рекомендаций ААС по питанию и образу жизни ААС 2006: Образ жизни

- Контроль и, если возможно, уменьшение «времени перед экраном» (просмотр телевизионных программ, блуждание (surfing) в Интернете, компьютерные игры)
- Добавление физической активности в привычный распорядок дня
- Если Вы употребляете алкоголь, то только в умеренном количестве (1 порция в день для женщин и 2 порции в день - для мужчин)
- Отказ от употребления табачной продукции

Выбор продуктов и их приготовление (1)

- Пользуйтесь таблицей содержания калорий и состава продуктов, когда покупаете пищу
- Употребляйте свежие, замороженные и консервированные овощи и фрукты без добавления высококалорийных соусов, соли и сахара
- Замените высококалорийную пищу фруктами и овощами
- Обогатите рацион продуктами с высоким содержанием волокон за счет употребления цельнозерновых продуктов, овощей и фруктов

Выбор продуктов и их приготовление (2)

- Используйте растительное масло вместо твердых жиров
- Ограничивайте потребление напитков и пищи с высоким содержанием сахара и заменителей сахара, концентрированного фруктового сока и меда
- Ограничьте потребление кондитерских изделий и высококалорийной выпечки (сдоба, пончики)
- Выбирайте пищу, содержащую цельные зерна (пшеница, овес, рожь, ячмень, кукуруза, коричневый рис, дикий рис, гречка, просо)

Выбор продуктов и их приготовление (3)

- Выбирайте молоко и другие повседневные продукты обезжиренные или с малым содержанием жира
- Используйте нежирные части мяса и удаляйте кожу с домашней птицы перед употреблением
- Снижайте содержание соли за счет:
 - сравнения содержания соли в аналогичных продуктах (различные марки томатных кетчупов) и предпочтения продуктов с меньшим содержанием соли
 - выбора серии продуктов, произведенных с минимальным добавлением соли, включая выпечку и злаковые хлопья
 - ограничения приправ (в т.ч. соевого соуса, кетчупа)

Выбор продуктов и их приготовление (4)

- Ограничивайте потребление мясных полуфабрикатов в связи с высоким содержанием в них насыщенных жиров и соли
- Употребляйте рыбу, мясо и домашнюю птицу, приготовленную на гриле, запеченную или жареную
- Включите овощные заменители мяса в повседневные кулинарные рецепты
- Придерживайтесь потребления целых овощей и фруктов вместо фруктовых и овощных соков

Меры по соблюдению Рекомендаций ПРАКТИКУЮЩИМ ВРАЧАМ

- Отстаивайте принципы здорового питания согласно Рекомендациям
- Поощряйте регулярную физическую активность
- Определяйте и обсуждайте ИМТ (Индекс Массы Тела) с пациентами
- Осуждайте курение среди некурящих пациентов и поощряйте отказ от курения среди курящих
- Поощряйте употребление умеренных доз алкоголя среди пациентов, употребляющих алкоголь

Меры по соблюдению Рекомендаций ПРЕДПРИЯТИЯМ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

- Обогащайте меню овощными блюдами и готовьте их с минимальным добавлением излишних калорий и соли
- Обогащайте меню фруктами и подавайте их, не добавляя сахар
- Развивайте творческие подходы к рекламе овощных и фруктовых блюд. Делайте их более привлекательными для посетителей

Меры по соблюдению Рекомендаций ПРЕДПРИЯТИЯМ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

- Обеспечивайте замену жареных и жирных овощных блюд (в том числе картофеля фри и картофельного салата) на нежареные и нежирные
- Обеспечивайте приготовление цельнозерновых: хлеба, крекеров, макаронных изделий и риса

Меры по соблюдению Рекомендаций ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

- Уменьшайте содержание сахара и соли в производимых продуктах
- Заменяйте насыщенные (твердые) и трансжиры, применяемые в производстве, в том числе выпечке, на ненасыщенные растительные масла
- Увеличивайте долю цельнозерновых продуктов

Меры по соблюдению Рекомендаций ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

- Упаковывайте продукты меньшими порциями
- Разрабатывайте и внедряйте упаковочные материалы, обеспечивающие лучшую сохранность, привлекательность, хорошие вкусовые качества свежих овощей и фруктов, без добавления натрия и без необходимости их заморозки в продуктовых магазинах

Меры по соблюдению Рекомендаций ШКОЛАМ (1)

- Проводите политику здорового питания, направленную на ограничение продуктов, богатых экзогенным сахаром, насыщенными (твердыми) и трансжирами, натрием и калориями, при этом поощряйте потребление овощей и фруктов, цельнозерновых продуктов и молочных продуктов с малым содержанием жира или обезжиренных
- Гарантируйте ежедневную доступность обедов (ланчей) «здорового сердца» для учащихся и персонала, включающих нежареную рыбу в качестве регулярного пункта меню и минимум одно ежедневное блюдо с низким содержанием насыщенных (твердых) и трансжиров

Меры по соблюдению Рекомендаций ШКОЛАМ (2)

- Проводите ежедневные уроки физкультуры высококвалифицированными преподавателями на всех уровнях обучения
- Расширяйте возможности для внеклассных занятий игровыми и неигровыми видами физической активности в помещениях и на открытом воздухе, для танцевальных классов и пеших походов
- Внедряйте политику здорового питания и повышенных физических нагрузок во внеклассное время
- Полностью освободите территорию школ от курения

Цель - желаемый липидный профиль

Уровень ХС ЛПНП

(холестерина липопротеидов низкой плотности)

Уровень ХС ЛПНП	ммоль/л	мг/дл
Оптимальный	2,29	менее 100
Приближенный к оптимальному	2,30-3,34	100-129
Погранично высокий	3,35-4,11	130-159
Высокий	4,12-4,89	160-189
Очень высокий	Более 4,9	Более 190

Цель - желаемый липидный профиль

Уровень ХС ЛПНП

(холестерина липопротеидов низкой плотности)

- Вне зависимости от назначения гиполипидемической терапии диета показана АБСОЛЮТНО ВСЕМ
- Самые мощные компоненты диеты, повышающие ХС ЛПНП - насыщенные жирные кислоты и трансжирные кислоты
- В отличие от трансжирных кислот, насыщенные жирные кислоты способны повышать ХС ЛПВП

ТРАНС-ЖИРЫ НА НАШЕМ СТОЛЕ



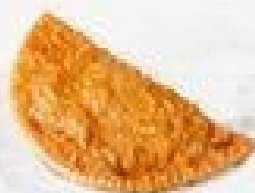
картошка фри



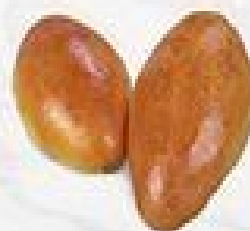
гамбургеры



пицца



чебуреки



пирожки



пироги



чипсы



майонез, соусы



поп-крон



торты



печенье



ТРАНС ЖИРЫ В НАШЕЙ ПИЩЕ!

- Гамбургеры



- Картошка фри

ФАСТ-ФУД

В результате производители получили идеальный для них с точки зрения получения прибыли продукт, ставший основой индустрии "фаст-фуда". Жареный "фаст-фуд" - самый большой источник транс-жиров. Именно на таких жирах чаще всего жарят картофель фри, пирожки, пончики, чебуреки, гамбургеры, кусочки куриного филе в панировке и многое другое. Так, что самое опасное в "фаст-фуде" - это, качество жира!



- Торты

ВЫПЕЧКА

Практически любая выпечка - пирожные, торты, пироги (особенно из песочного теста, в них добавляют гидрогенизированные жиры для придания тесту рассыпчатости), печенье, крекеры, пряники, пончики, основа для пирогов и др.



- Чебуреки



- Пицца



- Маргарин
ТРАНС-ЖИРЫ



- Пироги



- Пирожки

ЗАКУСКИ

Транс-жиры содержатся так же в различных расфасованных закусках (снеках) - чипсы, обжаренные сухарики, попкорн и др.

В самых разнообразных баночно-бутылочных соусах и майонезах.



- Чипсы



- Майонез



- Соусы



- Печенье

- Поп-корн



* Многие последствия употребления жирной пищи можно нейтрализовать минеральной водой Сулинка, которая связывает и выводит из организма жиры.

Цель - желаемый липидный профиль

Уровень ХС ЛПВП

(холестерина липопротеидов высокой плотности)
и ТГ (триглицеридов)

- Низкий уровень ХС ЛПВП – 1 ммоль/л для мужчин и 1,29 ммоль/л для женщин
- ХС ЛПВП обратно ассоциирован с риском развития сердечно-сосудистых заболеваний
- Уровни ХС ЛПВП и ТГ зависят от массы тела
- Факторы, обуславливающие низкий уровень ХС ЛПВП (кроме генетических): гипергликемия, сахарный диабет, гипертриглицеридемия, избыточная масса тела, диета со слишком низким содержанием жиров (менее 15% общей калорийности)

Цель – нормальное Артериальное Давление

- Нормальное АД менее 120/80 мм рт.ст.
- Риск сердечно-сосудистых осложнений повышается с возрастанием АД, включая уровень "предгипертонии" (120-139/80-89мм рт.ст.)
- Среди лиц старше 50 лет риск развития в течении жизни артериальной гипертонии приближается к 90%
- Повышение АД – результат влияния факторов окружающей среды, генетических факторов и их взаимодействия

Цель - нормальное Артериальное Давление

- Факторы среды, приводящие к повышению АД: питание, недостаток физической активности, токсины
- Изменение питания для снижения АД: снизить потребление соли, снизить калорийность рациона для достижения должного веса, умеренное потребление алкоголя, увеличить потребление калия, в целом придерживаться диеты DASH
- Данная диета богата углеводами и состоит из фруктов, овощей, обезжиренных повседневных продуктов, включает цельнозерновые продукты, домашнюю птицу, рыбу и орехи, дефицитна по жирам, красному мясу, сладостям и сладким напиткам

Цель - нормальный уровень глюкозы

- Нормальный уровень глюкозы - не более 100 мг/дл (5,5 ммоль/л)
- Нормальный уровень глюкозы для больных диабетом - не более 160 мг/дл (8,8 ммоль/л)
- Снижение калорийности рациона и повышение физической активности, так как умеренная потеря веса приводит к снижению инсулинорезистентности, улучшению контроля гликемии и сопутствующих метаболических нарушений
- У лиц без диабета снижение веса и повышение физической активности может замедлить и даже предотвратить развитие диабета

Повышение физической активности

- Регулярная физическая активность необходима для поддержания физического и сердечно-сосудистого "фитнеса" (пригодности, способности, соответствия), поддержания здорового веса и поддержания достигнутого веса
- Сидячий образ жизни характерен для пожилого возраста
- Регулярная физическая активность улучшает состояние сердечно-сосудистых факторов риска (АД, глюкоза крови, липидный профиль) и снижает риск развития таких хронических заболеваний, как сахарный диабет, остеопороз, ожирение, депрессия, рак груди и толстого кишечника

Ограничение использования и рекламы табачной продукции

- Огромное число доказательств неблагоприятного воздействия табачных изделий и пассивного курения на развитие ССЗ
- ААС со всей строгостью и недвусмысленно прилагает усилия для исключения употребления табачных изделий и к минимизации распространенности пассивного курения
- Прекращение курения у привычных курильщиков может быть связано с набором веса, чему должно уделяться особое внимание
- Обеспокоенность набором веса не должно быть основанием для продолжения употребления табачной продукции

Баланс потребления калорий и физической активности для достижения и поддержания здоровой массы тела (1)

- Для предупреждения набора веса в зрелом возрасте необходимо соблюдение энергетического баланса – потребление калорий соответствует их расходу
- Для контроля потребления калорий необходимо повышать свою осведомленность об энергетической ценности продуктов и напитков, а также контролировать размер порции
- Физически активный образ жизни рекомендован для снижения сердечно-сосудистого риска всем лицам независимо от веса

Баланс потребления калорий и физической активности для достижения и поддержания здоровой массы тела (2)

- Регулярные физические упражнения могут уменьшить симптомы у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями
- Для лиц с избыточной массой тела или ожирением регулярные физические упражнения и снижение потребления калорий рекомендовано в качестве средства снижения веса
- Регулярная ежедневная физическая активность более эффективна в плане поддержания веса, чем как способ его снижения

Физическая активность

- ААС рекомендует всем взрослым не менее 30 минут физических упражнений большую часть дней в неделю
- Дополнительная польза от физических упражнений может быть получена при превышении указанного в Рекомендациях минимума

Физическая активность

- 60 минут физической активности большую часть дней в неделю рекомендована для взрослых, которые пытаются снизить вес или поддержать должное значение веса, а также для детей
- Достижение рекомендуемой физической активности требует эффективного планирования свободного времени с уменьшением сидячего образа жизни (просмотр телевизора, интернет, компьютерные игры) и ежедневный выбор в пользу большей активности (например использование лестницы вместо лифта или эскалатора)

Питание, богатое овощами и фруктами (1)

- Большинство овощей и фруктов богаты питательными веществами, бедны калориями и содержат много клетчатки
- Следовательно, питание, богатое овощами и фруктами, отвечает потребностям в макро- и микронутриентах и волокнах без существенного увеличения общей калорийности рациона
- Диета с высоким содержанием овощей и фруктов продемонстрировала способность к снижению АД и улучшению состояния других факторов риска

Питание, богатое овощами и фруктами (2)

- В долгосрочных исследованиях, в которых люди получали подобное питание, отмечалось снижение риска развития сердечно-сосудистых осложнений, в частности, инсульта
- Рекомендованы самые разные овощи и фрукты
- Овощи и фрукты с яркой окраской (шпинат, морковь, персики, ягоды) рекомендуются особо, поскольку в них содержится больше фитонутриентов (ликопен, фолат), чем в других овощах и фруктах, таких, как картофель и кукуруза

Питание, богатое овощами и фруктами (3)

- Фруктовый сок в отличие от целых фруктов не содержит достаточного количества волокон, поэтому не рекомендован к применению в больших количествах
- Особенно важен способ приготовления пищи (обеспечивающий сохранение питательных веществ и клетчатки без добавления излишних калорий, насыщенных и трансжиров, сахара и соли)

Выбор цельнозерновых продуктов и пищи, богатой волокнами

- Характер питания с высоким содержанием цельных зерен и клетчатки ассоциировано с повышением качества питания и снижением сердечно-сосудистого риска
- При добавлении к диете водорастворимых или вязких волокон (бэта-глюкана и пектина) происходит более значимое снижение уровня ХС ЛПНП, чем в случае соблюдения диеты с ограничением пищевого холестерина и трансжирных кислот без добавления волокон
- Нерастворимые волокна вызывают снижение сердечно-сосудистого риска и замедление прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов высокого риска

Потребление рыбы, особенно жирных ВИДОВ

- Жирные сорта рыбы – лосось, сельдь, речная форель, осетр, анчоус, сардина
- Жирные сорта рыбы богаты омега-3-полиненасыщенными кислотами: эйкозапентаеновой и докозагексаеновой
- Употребление жирных сортов рыбы дважды в неделю ассоциировано со снижением как внезапной смерти, так и смерти от коронарной болезни сердца у взрослых
- Способ приготовления рыбы должен исключать добавление насыщенных, трансжирных кислот, а также соусов и маргарина

Ограничение потребления насыщенных и трансжиров

- Насыщенные и трансжиры повышают ХС ЛПНП
- Основной источник трансжиров - частично гидрогенизированные жиры, образующиеся в процессе жарения и запекания пищи
- Доля насыщенных жиров не должна превышать 7% от суточной калорийности рациона
- Доля трансжиров не должна превышать 1%
- Используйте нежирное мясо, овощные заменители мяса и обезжиренные продукты
- Заменяйте насыщенные жирные жиры поли- и мононенасыщенными жирами (жидкие растительные масла)

Возможная польза от употребления моно- и полиненасыщенных жиров

- Ряд исследований показал, что замена насыщенных жиров ненасыщенными сопровождается снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний
- Рекомендуемая доля жиров от суточной калорийности рациона - 25-35%

Употребление микронутриентов

- Антиоксидантные витамины, а также селен, не рекомендованы
- Бета-каротин способен увеличивать риск развития рака легких у курильщиков
- Высокие дозы витамина Е способны повышать риск сердечной недостаточности и общую смертность
- Для обеспечения организма витаминами необходимо употреблять фрукты, овощи, злаки и растительное масло

Фолиевая кислота и витамины группы В

- Фолиевая кислота и витамины группы В не рекомендованы для снижения риска ССЗ в связи с недоказанностью их пользы
- В крупных исследованиях показана связь повышенного уровня гомоцистеина с риском сердечно-сосудистых заболеваний
- Однако исследования, посвященные снижению уровня гомоцистеина с помощью витаминов, дали разочаровывающие результаты

Продукты, показанные при повышенном уровне гомоцистеина

Арахис



Печень



Фасоль



Шпинат



Грецкий орех



Фундук



Капуста брокколи



Салат



Черемша



Миндаль



Ячневая крупа



Белый гриб
(боровик)



Шампиньон



Хрен



Лук-порей



Дети в возрасте старше двух лет

- Распространенность ИМТ и ожирения среди детей и подростков достаточно высока (В США достигает 16%)
- Достижение баланса энергии у детей и подростков сложнее, так как потребление микронутриентов и поступление энергии должны обеспечить нормальный рост и развитие
- Рекомендации ААС 2006 года применимы и для детей и подростков, так как позволяют снизить риск возникновения ССЗ в будущем без ущерба для их роста и развития в детском возрасте
- Это важно еще и потому, что привычки питания и образ жизни в детстве часто сохраняются и во взрослой жизни

Старшая возрастная группа

- С возрастом возрастает риск СС осложнений
- Показано, что диета и правильный образ жизни могут уменьшить риск ССЗ и у лиц старшего возраста
- Даже относительно небольшая коррекция факторов риска (снижение АД, концентрации ХС ЛПНП с помощью диеты и образа жизни) оказывают благоприятное влияние на профиль риска
- В целом, рекомендации, описанные в этом документе, пригодны и для старшей возрастной группы
- Рекомендуется выбирать продукты с высокой пищевой ценностью: богатые витаминами и микроэлементами при достаточно низкой калорийности

Лица с метаболическим синдромом (1)

- Основной подход к снижению риска сердечно-сосудистых осложнений - контроль и коррекция факторов риска с помощью диеты и образа жизни
- Рекомендуются увеличение физической активности и поддержание нормальной массы тела для снижения риска развития диабета второго типа или сердечно-сосудистых осложнений

Лица с метаболическим синдромом (2)

- Следует избегать диеты с очень низким содержанием жира при наличии высокого уровня триглицеридов и сниженного уровня ХС ЛПВП
- Снижение калорийности при потреблении диет с умеренным содержанием жира и увеличение физической активности с достижением даже скромной потери веса могут уменьшить резистентность к инсулину и сопутствующие метаболические нарушения

Пример суточного рациона в 2000 кКал.

Вариант LTC (Therapeutic Lifestyle Changes)

Компоненты питания	Количество	Размеры порций
Зерновые	7 порций в день	1 кусок хлеба, 30 гр крупы, ½ чашки готового риса, макарон или крупы
Овощи	5 порций в день	1 чашка сырых листьев, ½ чашки нарезанных сырых или приготовленных овощей, ½ чашки овощного сока
Фрукты	4 порции в день	1 средний фрукт, ½ чашки сухофруктов
Молоко и молочные продукты	2-3 порции в день	1 чашка молока, 1 чашка йогурта, 45 гр сыра
Нежирное мясо, птица и рыба	≤ 150 гр в день	
Орехи, семечки, бобовые	Посчитаны в овощных порциях	1/3 чашки (45 гр), 2 стол.ложки арахисового масла, 2 стол.ложки или 15 гр семечек, ½ чашки сухой фасоли или гороха
Жиры и масла	Количество зависит от суточной калорийности	1 стол.ложка мягкого маргарина, 2 стол.ложки салатной заправки, 1 чайная ложка растительного масла

Сладости и сахар Не Рекомендации по диете и образу жизни ААС, 2006⁵⁰
1 стол.ложка сахара. 1 стол.ложка

Пример суточного рациона в 2000 кКал.

Вариант DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

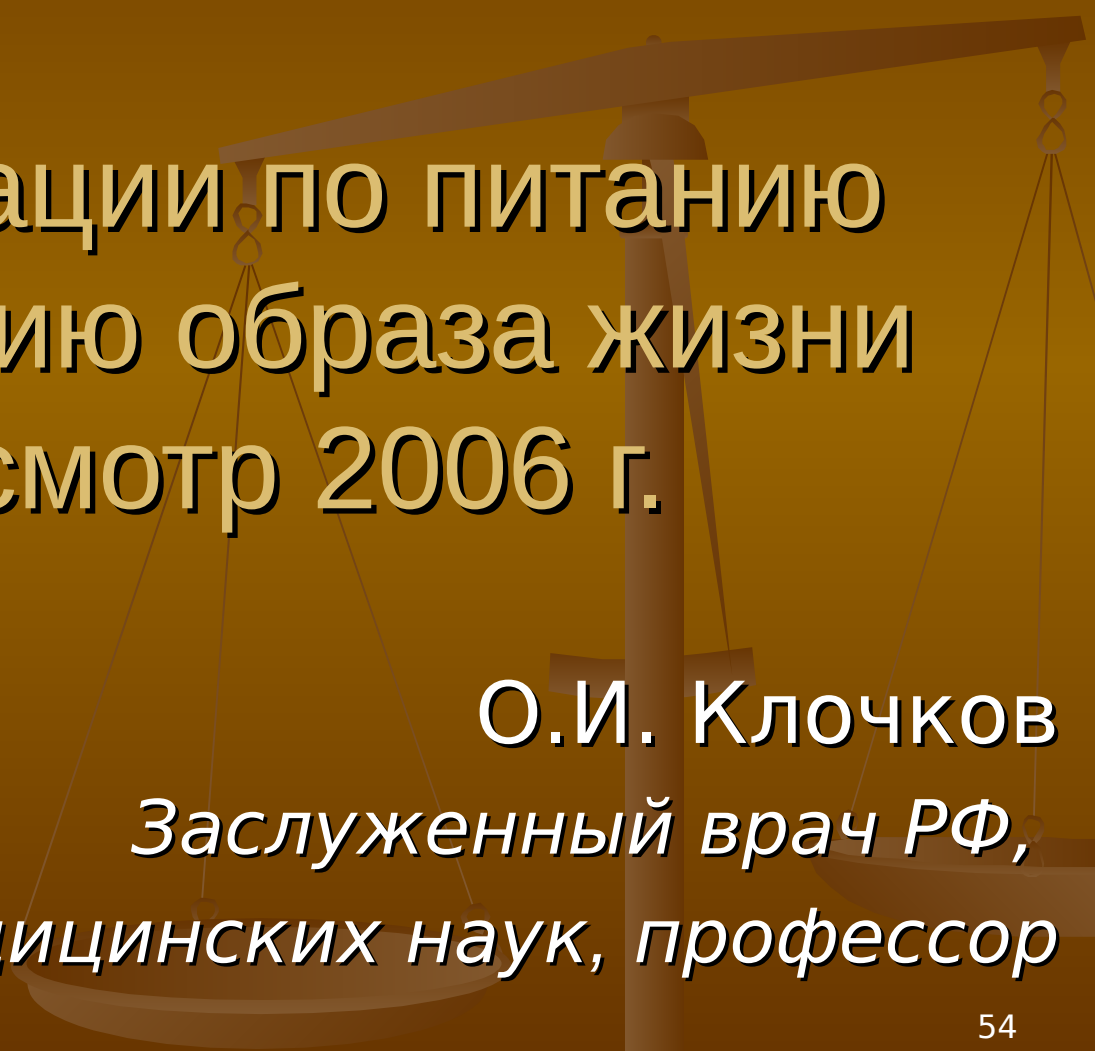
Компоненты питания	Количество	Размеры порций
Зерновые	6-8 порций в день	1 кусок хлеба, 30 гр крупы, ½ чашки готового риса, макарон или крупы
Овощи	4-5 порций в день	1 чашка сырых листьев, ½ чашки нарезанных сырых или приготовленных овощей, ½ чашки овощного сока
Фрукты	4-5 порций в день	1 средний фрукт, ¼ чашки сухофруктов
Молоко и молочные продукты	2-3 порции в день	1 чашка молока, 1 чашка йогурта, 45 гр сыра
Нежирное мясо, птица и рыба	< 180 гр в день	
Орехи, семечки, бобовые	4-5 порций в неделю	1/3 чашки (45 гр), 2 стол.ложки арахисового масла, 2 стол.ложки или 15 гр семечек, ½ чашки сухой фасоли или гороха
Жиры и масла	2-3 порции в день	1 стол. ложка мягкого маргарина, 2 стол. ложки салатной заправки, 1 чайная ложка растительного масла
Сладости и сахар	5 и менее	1 стол. ложка сахара, 1 стол. ложка

**«... главное предназначение
врача состоит в научении
людей быть здоровыми и в
лечении тех, кого не
удалось обучить этому»**

Н.И. Пирогов

**«Побеждающий других силен,
а побеждающий себя самого
могущественнен»**

**Лао-Цзы,
Сплетение солнца**



Рекомендации по питанию и изменению образа жизни Пересмотр 2006 г.

О.И. Ключков
*Заслуженный врач РФ,
доктор медицинских наук, профессор*