

Принципы здорового питания



- Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из которых растительного, а не животного происхождения
- Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты (не менее 400г\сут), лучше – свежие, выращенные в местности проживания



- Чтобы поддержать массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела 20-25), необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка
- *Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменяйте животный жир жиром растительных масел*
- Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу, постное мясо
- Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли
- Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков
- Ешьте меньше соли. Общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку в день. Следует употреблять йодированную соль
- Если вы употребляете спиртные напитки, то общее содержание чистого спирта в них не должно превышать 20 г в день



- Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюда на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира, масла, соли и сахара