

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



## ОГРАНИЧЕНИЕ

### Жиров

*сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов*

### Сладостей,

*в том числе сладких газированных напитков*

### Поваренной соли

*(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов*

### Алкоголя

*потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин*



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

## РЕКОМЕНДУЮТСЯ

*Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны*

*500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день*

*Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю*

*Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи*

*Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты*

*Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи*

*Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день*

*Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения*

