

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 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.



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

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

- ежедневно зерновые продукты; хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

- 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