



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - НЕ МОДА, А ЗАБОТА О СЕБЕ

«Золотые правила здорового питания»



1

Ешьте не менее 400 г овощей и фруктов в день

- 5 порций в день = 1 яблоко, 1 помидор, 1 порция тушеных овощей, 1 банан и 1 морковь;
- ↓
обеспечит организм витаминами, минералами и клетчаткой.

Выбирайте цельнозерновые продукты

- цельнозерновой хлеб, необработанный рис, овсянку, гречку;
- ↓
надолго насыщают, стабилизируют уровень сахара в крови и поддерживают здоровье кишечника.

2



Ограничьте потребление соли до 5 г в день (1 чайная ложка)

- избыточная соль повышает артериальное давление;
- уменьшайте соль при готовке и не досаливайте пищу;
- читайте этикетки: скрытая соль содержится в хлебе, колбасах, сырах, полуфабрикатах.



3

Сократите употребление сахара

- не более 25–50 г в день (5–10 чайных ложек), включая сахар в напитках, выпечке, йогуртах, сладостях;
- ↓
чрезмерное потребление связано с ожирением, диабетом 2 типа и кариесом.

4



Избегайте употребление трансжиров (маргарин, фабричная выпечка, фастфуд)

- трансжиры увеличивают риск инфаркта и инсульта.



5