

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

Режим питания



Регулярно, в одно и то же время

Приём пищи 4-5 раз в день

Между приёмами пищи не более 4 часов



Последний приём пищи не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до сна

Рекомендации по рациональному питанию



- Употребляйте ежедневно по 400 г. Овощей и фруктов
- Ограничивайте простые углеводы, сахар.
- Выбирайте продукты богатые качественными жирами (рыба, авокадо, орехи)
- Питайтесь продуктами богатыми белком
- Ограничьте потребление поваренной соли до 5 г.
- Пить чистую воду вместо сильногазированных напитков

Правильное питание Основа здоровья



Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Сократ



ЕДА, КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА

Овощи

Повышают
выносливость,
предупреждают
тяжелые заболевания,
оздоравливают
организм

Фрукты

Укрепляют иммунитет,
улучшают память,
выводят вредные
вещества из организма

Молочные продукты

Источник кальция и
витамина Д,
укрепляют зубы
и кости

Зерновые продукты (каши, хлеб грубого помола)

Содержат клетчатку,
улучшают
пищеварение

Мясо

Источник ценного
белка, способствует
росту и развитию
организма



ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА

Сладкие газированные напитки

Полностью химический
продукт (консерванты,
вкусовые добавки,
красители и много
сахара)

Фаст-фуд

Высокое содержание
соли, жира и сахара,
консервантов,
химических
ароматизаторов

Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты

Химические добавки и
большое содержание
сахара

Чипсы

Содержат чрезмерное
количество соли,
жиров и углеводов.
Канцерогены,
способствуют
развитию рака

Колбасные изделия, сосиски

Скрытые жиры и
другие вредные
вещества

