



Питание

взрослого населения

Здоровое питание — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем и преждевременного старения.

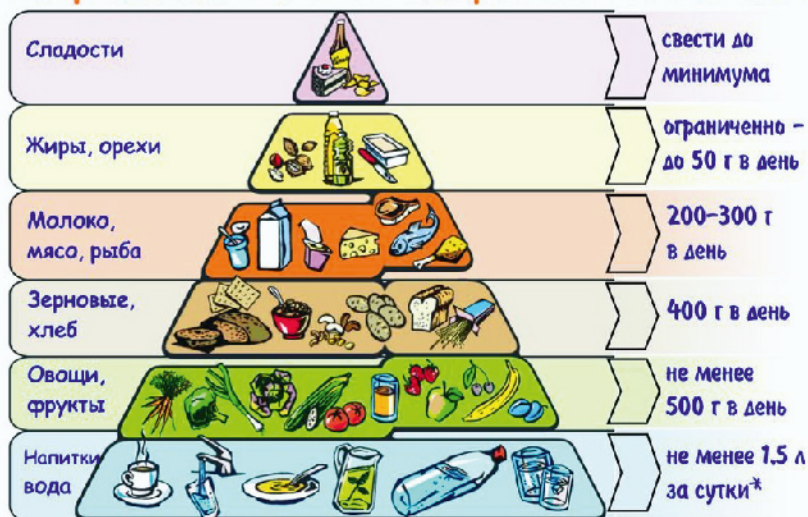
Согласно рекомендациям ВОЗ, здоровое питание взрослых включает в себя:

- Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи, цельные злаки (не переработанная кукуруза, просо, овес, пшеница, нешлифованный рис).
- 400 г (5 порций) фруктов и овощей в день (картофель и другие крахмалистые корнеплоды не относятся ни к фруктам, ни к овощам).
- Употребление сахара менее 6 чайных ложек без верха для человека со здоровой массой тела, потребляющего примерно 2000 калорий в день, так как большое количество сахара добавляется в готовые пищевые продукты.
- Употребление ненасыщенных жиров, содержащихся в рыбе, авокадо, орехах, подсолнечном, оливковом масле, чем насыщенных жиров, которые содержатся в жирном мясе, сливочном, пальмовом, кокосовом маслах, сливках, сыре, свином сале.
- Употребление менее 5 г соли (примерно 1 чайная ложка) в день. Использование йодированной соли.

Советы по здоровому пищевому рациону:

1. Внести разнообразие в свой ежедневный рацион.
2. Возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
3. Постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. Старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
6. Введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
7. Сократите потребление жиров, изменив способ приготовления пищи (удалить жирную часть мяса, отдавать предпочтение не жарению, а отвариванию, приготовлению на пару или запеканию), избегать обработанных пищевых продуктов, содержащих трансжиры, ограничить потребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (сыра, мороженого, жирного мяса).
8. Ограничьте потребление чистого сахара (подслащенных напитков, сладких закусочных продуктов и конфет), употребляя в пищу фрукты и сырые овощи.
9. Ограничивайте потребление поваренной соли (до 5 г. в сутки с учетом готовых продуктов).
10. Избегайте потребления алкогольных напитков.

Пирамида Вашего здорового питания!



*при наличии заболеваний - уточнить у врача