

ложки (6 грамм) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.

Поваренная соль содержится в натуральном виде в продуктах обычно в малых количествах. Соль часто используется для специальной обработки и консервирования продуктов. Кроме того, большинство людей досаливают пищу за столом. Верхняя граница потребления соли в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения для здорового человека составляет 6 г в день, при артериальной гипертонии – 5 г. в день.

9. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи.

Уменьшите добавление жиров, масел, соли, сахара в процессе приготовления пищи. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь, выращенные в вашей местности.

Разнообразная свежая и правильно приготовленная пища, без излишних добавок позволяет достичь требуемой полноценности и сбалансированности рациона питания.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Подготовила: Крикун Н.Н.

2021 г.

Правила здорового питания:

1. Следует потреблять разнообразные продукты.

Большинство необходимых для организма пищевых веществ содержится в достаточных количествах в продуктах растительного происхождения. В то же время есть продукты, в которых присутствуют одни и практически отсутствуют другие питательные вещества.

2. При каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель.

Эти продукты являются важным источником белка, углеводов, клетчатки и минеральных веществ (калий, кальций, магний) и витаминов (С, В6, каротиноидов, фолиевой кислоты).

3. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (более 500 грамм в день дополнительно к картофелю). Овощи и фрукты являются источниками витаминов, минеральных веществ, крахмалосодержащих углеводов, органических кислот и пищевых волокон.

4. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт).

Молоко и молочные продукты обеспечивают организм многими питательными веществами, они богаты белком и кальцием.

5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса.

Бобовые, орехи, а также мясо, птица, рыба и яйца важные источники белка. Следует отдавать предпочтение тощим сортам мяса, удалять видимый жир до приготовления пищи.

6. Следует ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах, выбирать мясомолочные продукты с низким содержанием жира.

Особое внимание в настоящее время уделяется маслам, богатым мононенасыщенными жирными кислотами, в первую очередь, оливковому маслу. Получены данные о том, что полифеноловые компоненты, содержащиеся в оливковом масле, обладают антиоксидантными свойствами и защищают холестерин крови от окисления.

7. Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.

Продукты, содержащие много рафинированных сахаров, являются источником энергии, но практически не содержат питательных веществ. Они не являются необходимыми компонентами здоровой диеты и могут быть исключены из рациона взрослых и детей.

8. Общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной