

Советы по здоровому питанию



Ограничение употребления соли менее чем 5 г (одна чайная ложка) в день способствует предотвращению гипертензии и снижает риск болезни сердца и инсульта



- не выставляйте соль на стол;
- ограничьте потребление соленых закусочных продуктов;
- выбирайте продукты с более низким содержанием натрия

Риск развития неинфекционных заболеваний снижается в результате сокращения потребления насыщенных (животных) жиров и их замены ненасыщенными жирами (растительное масло)



Избыточное потребление сахара может привести к избыточному весу и ожирению

- удаляйте жирную часть мяса;
- используйте растительное масло,
- вместо жарения используйте приготовление на пару, запекание;
- избегайте пищевые продукты, содержащие трансжиры;
- ограничивайте потребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (сыра, мороженого, жирного мяса)



- ограничьте потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахара;
- замените сладкие продукты, медом, сырыми фруктами и овощами

Употребление в пищу 5 порций (400 г) фруктов и овощей (за исключением картофеля) в день сокращает риск неинфекционных заболеваний и способствует обеспечению надлежащего поступления в организм клетчатки