

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ОГРАНИЧЕНИЕ

### ЖИРОВ

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

### СЛАДОСТЕЙ

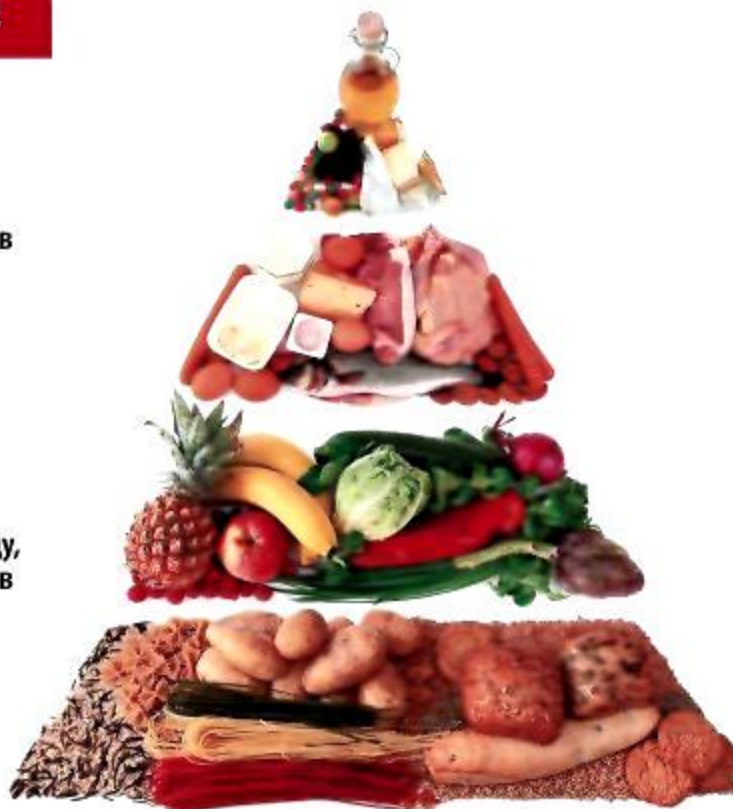
и сладких газированных напитков

### ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

менее 5 гр 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



## РЕКОМЕНДУЮТСЯ

### ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

### ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

500 гр в день и более

### РЫБА

жирных сортов, 2-3 раза в неделю

### БОБОВЫЕ, ОРЕХИ, ГРИБЫ

фасоль, чечевица, горох, соевые продукты

### НЕЖИРНЫЕ ПРОДУКТЫ

нежирное мясо и птица, молочные продукты

### РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

для заправки салатов и приготовления пищи

### ЖИДКОСТИ

без газов (не сладкие) не менее 1,5 л в день

### ЗАПЕКАНИЕ и ОТВАРИВАНИЕ

вместо жарения

**ПИТАНИЕ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ПРИНЦИПУ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ:**

**если человек потребляет больше калорий, чем расходует, РАЗВИВАЕТСЯ ОЖИРЕНИЕ**