



## 10 ПРИНЦИПОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Питайтесь максимально разнообразно, однако пища растительного происхождения должна преобладать в количестве более 400 граммов в сутки. Сложные углеводы (сладости, выпечка) не должны составлять более 10% калорий, потребляемых ежедневно.

2. Объем пищи для разового приема должен составлять 300–500 грамм, а средняя дневная калорийность – 1600–1800 ккал.

3. Соблюдайте режим питания: питайтесь регулярно, желателно в одно и то же время не менее 3-х раз в день.

4. Завтрак должен быть полноценным, калорийным. Ужин принимайте не позднее, чем за 2 часа до сна.

5. Во время приема пищи не торопитесь, тщательно пережевывайте еду, чем вы обеспечите лучшее усвоение необходимых веществ.

6. Ограничьте потребление соли, количество которой не должно превышать в сутки 6 г (1 чайная ложка), используйте для восполнения йода йодированную соль.

7. Сократите употребление мяса и , по возможности, исключите из рациона жирное мясо. В то же время отличным источником белка являются бобовые, орехи, семечки.

8. Употребляйте ежедневно кисломолочные продукты (кефир, йогурты, сыр, творог). Если у вас трудности с перевариванием лактозы, употребляйте больше рыбы и зеленых листовых салатов.

9. Сократите количество консервированных, соленых, копченых продуктов. Исключите из рациона фаст-фуд, рафинированный сахар, сгущенку, колбасы и другие продукты, обработанные с помощью химических веществ. С большой осторожностью употребляйте продукты с увеличенным сроком годности и заменители сахара. Сократите по возможности время термической обработки продуктов.

10. Восполняйте дефицит витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, поскольку получить достаточное количество всех нужных веществ с пищей практически невозможно.

