

12 принципов здорового питания

(рекомендации Всемирной организации здравоохранения)



1. Соблюдайте правильный режим питания- 5-6 раз в день небольшими порциями.

2. Ешьте питательную пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты главным образом растительного, а не животного происхождения.

3. Несколько раз в день ешьте хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия, рис или

картофель.

4. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения (не менее 400 г в день).

5. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (величину «идеальной» массы тела можно рассчитать по формуле: $I = m / H^2$, где m - масса тела в (кг), h - рост в (м), и измеряется в $кг/м^2$, индекс массы тела 20–25 норма.

6. Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами.

7. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.

8. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира, и соли.



9. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, и поменьше ешьте рафинированного сахара, ограничивая частоту употребления сладких напитков и сладостей.

10. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (6г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и переработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах.

11. Если допускается употребление алкоголя, необходимо ограничить его двумя порциями (по 10г алкоголя) в день.



12. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.