НАЧНИТЕ ИЗМЕНЯТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЕГО ЗДОРОВЫМ

**Питаться разнообразно, сбалансированно, с пользой для здоровья по силам каждому! Узнайте, что конкретно вы можете сделать, для того, чтобы ваше питание стало здоровым.**

**ФРУКТЫ И ОВОЩИ**

****

**Эксперты по питанию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют каждый день съедать по меньшей мере пять порций фруктов и овощей (примерно 400 грамм). Именно такое количество свежих овощей и фруктов доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.**

* **Вам кажется, что 400 грамм то слишком много? Вы раньше ели овощи и фрукты очень редко? Не беда!**

**ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ**

* Включайте овощи в каждый прием пищи
* Для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи и фрукты
* Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам
* Ешьте максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи!

**Жиры**

****

**Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничивать   употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30%, лучше- до 10 % и меньше от общего потребления энергии.**

**Кроме того, особо оговаривается необходимость рекомендуется снижения употребления *транс*-жиров до менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров и *транс-*жиров ненасыщенные жирами – в частности, полиненасыщенными.**

**Это поможет не допустить нездоровый набора веса и снизит риски развития сердечно- сосудистых заболеваний и сахарного диабета.**

* **Вы ничего не поняли? Все эти термины вам не знакомы? И вообще, вы считаете что вкусное- это только жирное и хрустящее?**

**ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ**

* **Готовьте на пару или варите вместо жарки и приготовления во фритюре.**
* **Заменяйте сливочное масло и сало растительными маслами, богатыми полиненасыщенными жирами, такими как подсолнечное, оливковое кукурузное, сафлоровое.**
* **Покупайте молочные продукты с пониженным(1,5-2,5%) содержанием жира**
* **Покупайте постное мясо, и обязательно обрезайте весь видимый жир перед тем, как начать готовить.**
* **Ограничьте потребление запеченной и жареной пищи.**
* **Откажитесь от употребления предварительно упакованных закусок, и пищевых продуктов (например, торты, пончики, пирожные, пироги, печенья, печенье и вафли), они могут содержать много промышленно произведенных *транс-*жиров.**

**СОЛЬ, НАТРИЙ И КАЛИЙ**

****

**Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 г соли в день. Это небольшое изменение в питании может предотвратить 1,7 млн смертей каждый год. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно- сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии, и инсульта.**

* **Вам стало грустно? Придется убрать солонку со стола? Это что же, есть только пресное?**

**ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ**

* **Добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус,) при приготовлении пищи**
* **Используйте соль с пониженным содержанием натрия**
* **Ограничение потребления соленых закусок, выбирайте снэки с более низким содержанием натрия.**
* **Если вам тяжело сразу снизить потребление соли до рекомендованного уровня, ешьте больше овощей и фруктов (абрикосы, курага, болгарский перец, печеный картофель). Калий, содержащийся в них, во многом  смягчает негативное действие натрия.**

**САХАРА**

****

**Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничить потребление   свободных сахаров до менее чем 10% от общего поступления энергии. Особо оговаривается, что   5% и ниже от общего потребления энергии обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья .**

**Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров достоверно снижает риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.**

* **Вы считаете, что и так едите не много сладкого? Думаете, отказаться от сладостей не реально?**

**ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ**

* **Не покупайте готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров.**

**Особое внимание на готовые сладкие напитки, они- основной источник добавленного сахара. Резко ограничьте или откажитесь совсем от газированных или негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных соков и напитков, жидких и порошковых концентратов, ароматизированной воды, энергетических и спортивных напитков, готового к употреблению чая, готового к употреблению кофе и ароматизированных молочных напитков).**

* **Ешьте свежие фрукты и сырые овощи в качестве закусок вместо сладких закусок.**

Источник: http://cgon.rospotrebnadzor.ru/