



ПРОПАГАНДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

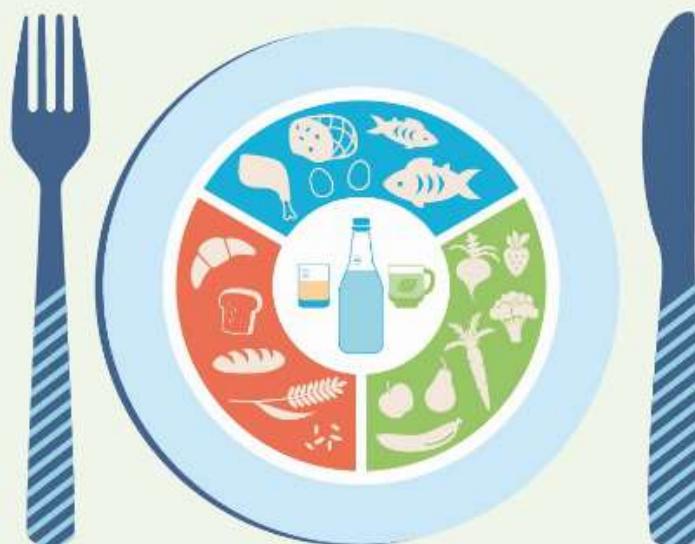
Здоровое, сбалансированное питание является важной частью поддержания хорошего здоровья и может помочь вам чувствовать себя наилучшим образом.

- Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов

- Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис)

- Избегайте употребление продуктов, содержащих максимальное количество транс-жиров

- Употребляйте больше овощей и фруктов



- Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты
- Пейте достаточное количество жидкости



Избыток насыщенных жиров может увеличить уровень холестерина в крови, что **повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний**.



Регулярное употребление продуктов и напитков с высоким содержанием сахара **повышает риск ожирения, сахарного диабета и зубного кариеса**.



Употребление большого количества соли может привести к повышению вашего кровяного давления, что увеличивает риск сердечных заболеваний или инсульта. **Рекомендуемая ВОЗ суточная норма употребления соли 5 грамм.**