

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.**