

12 правил здорового питания по версии ВОЗ



Итак, основные принципы здорового питания по версии Всемирной Организации Здравоохранения:

1. *Пища должна быть разнообразной, а вовсе не суперкалорийной, и предпочтение стоит отдавать прежде всего продуктам растительного происхождения*
2. *Сложные углеводы крайне полезны и необходимы, поэтому ежедневно следует употреблять в пищу цельнозерновой хлеб, каши из цельных круп, бобовые.*
3. *Ежедневный рацион непременно должен включать в себя 400 и более граммов свежих, или термически обработанных, соответствующих сезону и желателно местного происхождения фруктов.*
4. *Индекс массы тела (соответствие между массой тела и ростом) необходимо поддерживать в пределах ИМТ*18,5 – 25. Поддерживать ИМТ на должном уровне поможет ежедневные физические упражнения и нагрузка.*
5. *Жизненно важен и необходим контроль, употребляемых в пищу жиров. Для здорового питания показаны ненасыщенные жиры, которые должны составлять менее 30% от дневного рациона, употребляемого в пищу.*
6. *Эксперты ВОЗ рекомендуют значительно уменьшить употребление мясных продуктов с высоким процентным содержанием жира, заменив их нежирным мясом, рыбой, бобовыми.*
7. *Если вы предпочитаете молочные продукты, то следует выбирать молоко, кефир, йогурт, сыр с низким содержанием жиров.*
8. *Необходимо значительно уменьшить потребление сахара, поэтому продукты с низким его содержанием более предпочтительны и безопасны для вашего здоровья.*
9. *Количество соли, употребляемой вами в течение дня, не должно превышать 5 граммов, что примерно составляет одну чайную ложку.*
10. *Алкоголь – неполезный для здоровья человека продукт. Поэтому в идеале его не употреблять вообще, ну или, по возможности, уменьшить его количество.*
11. *Для того чтобы уменьшить содержание жиров в пище, готовьте ее безопасно, то есть пищу следует запекать, проваривать и готовить на пару, а не жарить.*
12. *Совет для молодых мам: грудное вскармливание в сочетании с правильным дополнительным питанием, обезопасит вашего ребенка от ожирения и развития неинфекционных заболеваний у него в будущем.*

Как видите, советы просты и абсолютно выполнимы. Поэтому не стоит засорять свой организм вредными продуктами, достаточно просто перейти на правильное питание, и тогда вы не только избавитесь от лишних килограммов, но и приведете свой организм в норму.

Врач-гигиенист (заведующий отделом) отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна