

# 5 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



## ПОВЫШЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ В РАЦИОНЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

в которых, кстати, содержится  
чуть ли не вся таблица Менделеева.  
Старайтесь кушать не менее **500 г**  
фруктов и овощей каждый день,  
не считая **картофеля!**



# ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ

Калорийность суточного рациона должна составлять в среднем: **1800-2400 ккал** – для женщин и **2200-3000 ккал** – для мужчин. При этом, энергетическая ценность должна равняться энерготратам организма.



## СОКРАЩЕНИЕ ПРИЕМА ПОВАРЕННОЙ СОЛИ



Здесь необходимо упомянуть о результатах множества исследований, которые свидетельствуют о связи уровня потребления соли с распространением **сердечно-сосудистых заболеваний** – главного фактора смертности в мире.

## ШИРОКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ



Максимальное включение в рацион цельнозерновых продуктов, являющихся источником необходимых организму растительных белков и сложных углеводов. При средней калорийности в 2000 ккал рекомендуется потреблять в день около **200 г хлеба** (желательно, черного, ржаного, цельнозернового, отрубного) и **40 г различных круп** (примерно одна порция овсяной, гречневой, пшеничной каш).

# СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ

Важно помнить, что здоровое меню – не просто набор необходимых калорий для обеспечения организма энергией, а сбалансированное сочетание белков, жиров и углеводов. Их процентное соотношение в ежедневном меню – **30-30-40**.

