ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Соотношение продуктов в здоровой тарелке

½

ОВОЩИ

брокколи, бобовые, морковь, капуста, шпинат, кабачок

¼

высокобелковые продукты

курица, индейка, рыба и морепродукты, творог, бобовые

¼

углеводы

цельнозерновые крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, батат и картофель

Советы по здоровому питанию

- Отдавайте предпочтение тушёным, варёным, запечённым блюдам и еде на пару
- Ограничьте продукты с быстрыми углеводами
- Пейте чистую воду — около 1,5–2 литров в день
- Соблюдайте чувство меры за столом, избегайте переедания
- Старайтесь не принимать пищу в состоянии сильного стресса
- Всегда изучайте состав продуктов на упаковке перед покупкой
- Не ходите в магазин голодным
- Уберите солонку со стола, чтобы не досаливать еду автоматически

Что улучшается при переходе на здоровое питание?

Здоровое питание — это не просто модный тренд, а реальный способ улучшить качество жизни. Когда вы меняете свой рацион, изменения происходят во всём организме.

Уровень «плохого» холестерина снижается, давление приходит в норму, а риск инфарктов и инсультов уменьшается в разы. Масштабные исследования показывают, что у людей, которые ежедневно едят овощи и фрукты, риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 20–30%.

Организм получает все необходимые витамины и микроэлементы, чтобы противостоять вирусам и инфекциям. Вы болеете реже, а если и заболеваете — выздоравливаете быстрее.

Главное — это не диета на две недели, а образ жизни.

Чек-лист по здоровому питанию

Ежедневные нормы

- ☐ **овощи и фрукты** — не менее 400 г/день
- ☐ **вода** — 1,5–2 л чистой воды в сутки
- ☐ **белок** — 1–1,2 г на 1 кг веса тела
- ☐ **клетчатка** — 25–30 г в день

Что исключить или ограничить

- ☐ сахар и сладости — не более 25–30 г/день
- ☐ соль — не более 5 г в день (1 ч. ложка)
- ☐ жирное, жареное, копчёное — минимизировать
- ☐ фастфуд и полуфабрикаты — исключить

Продукты вредители

- **трансжиры** — маргарин, фастфуд, магазинная выпечка
- **добавленный сахар** — газировка, соки из пакетов, конфеты
- **рафинированные углеводы** — белый хлеб, сдоба, белый рис

8 (496) 216-33-99

Московская область,
г. Дубна, ул. Мира д.13

Больше полезных советов на сайте