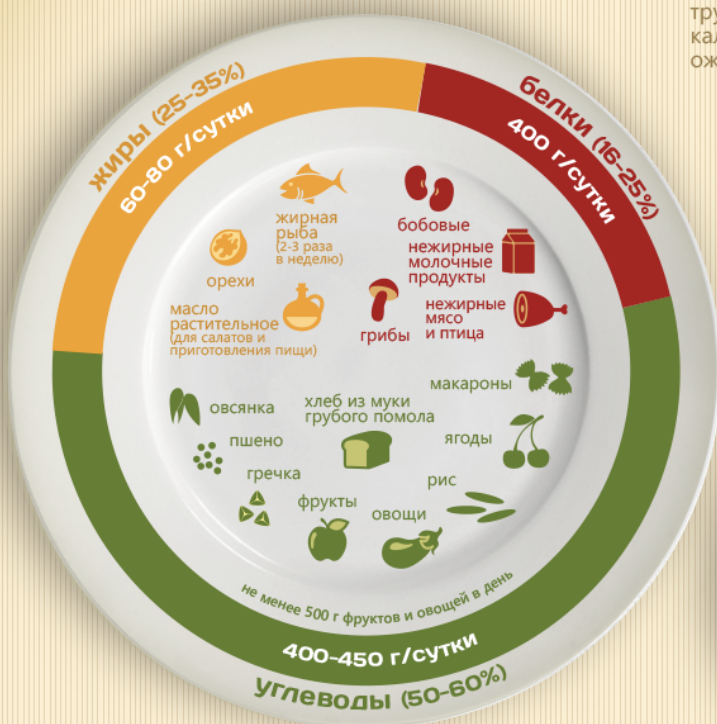


Здоровое питание

В борьбе с угрозой ожирения нужно придерживаться принципов здорового питания и отдавать предпочтение полезным продуктам

2000

ккал/сутки достаточно для человека, чья профессия не связана с физическим трудом. Если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение



Питание должно быть

- разнообразным
- умеренным
- сбалансированным

Ешьте 3-4 раза в сутки и ужинайте не позднее, чем за 2-3 часа до сна



не жарьте, а тушите, варите или запекайте пищу



утоляйте жажду водой, а не соками или сладким чаем



избегайте быстроусвояемых углеводов (сахар, кондитерские изделия, варенье, сладкие газированные напитки)

ограничьте потребление



жиров

жирные молочные продукты, жирное мясо и птица, сало, сливочное масло



поваренной соли

менее 5 г/сутки: не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов, включая копчености и колбасы



алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

Источники: Министерство здравоохранения Московской области, Московский областной центр медицинской профилактики
Автор: Мария Леонова, Василий Евстигнеев

© 2015, riamo.ru

РИАМО
Региональное
Информационное Агентство
Московской Области