Принципы здорового питания

Расстройствами органов пищеварительной системы страдают более 50–60% взрослого населения, а в крупных городах эта цифра возрастает до 95%. Поэтому мы хотим еще раз напомнить вам основные принципы здорового питания:

-Увеличение количества[овощей и фруктов](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/iz-kakih-produktov-mozhno-poluchit-vitaminy-zimoj.html) – не менее 500 грамм в день,

-Употребление [хлеба](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/hleb-vsemu-golova.html) из муки грубого помола,

— Использовать для заправки салатов нерафинированное растительное масло,

— Ежедневное употребление суточной порции орехов – 30 грамм,

— Регулярное употребление продуктов из цельного зёрна (например, гречка, бурый рис, хлеб из муки 2 сорта),

— Употребление жирной пищи не чаще 2-3 раз в неделю,

— [Сокращение соли](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/kak-umenshit-potreblenie-soli.html) (менее 5 грамм в сутки), трансжиров и доли насыщенных жиров (высокое содержание в магазинной выпечке, фастфуде, чипсах и колбасных изделиях).

— Отказаться от алкоголя,

— Сокращение или отказ от употребления сладких газированных напитков, в том числе с добавлением фруктозы.

Информация подготовлена ФГБУ «НМИЦ ТПМ» по материалам Минздрава РФ.

