**НАЧНИТЕ ИЗМЕНЯТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ,**

**ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЕГО ЗДОРОВЫМ**

Питаться разнообразно, сбалансированно, с пользой для здоровья по силам каждому! Узнайте, что конкретно вы можете сделать, для того, что бы ваше питание стало здоровым.

**ФРУКТЫ И ОВОЩИ**

 

Эксперты по питанию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют каждый день съедать по меньшей  мере пять  порций фруктов и  овощей ( примерно 400 грамм).

Именно такое количество свежих овощей и фруктов доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.

Вам кажется, что 400 грамм это слишком много? Вы раньше ели овощи и фрукты очень редко? Не беда!

ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

* Включайте овощи в каждый прием пищи
* Для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи и фрукты
* Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам
* **Ешьте максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи!**

**ЖИРЫ**

 

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничивать   употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30%,  лучше- до 10 % и меньше от общего потребления энергии.

Кроме того, особо оговаривается необходимость рекомендуется снижения  употребления *транс*-жиров до менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров  и *транс-*жиров  ненасыщенные жирами – в частности, полиненасыщенными.

Это поможет не допустить нездоровый набора веса и снизит риски развития сердечно - сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Вы считаете что вкусное - это только жирное и хрустящее?

ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

* Готовьте на пару или варите вместо жарки и приготовления во фритюре.
* Заменяйте  сливочное масло и  сало растительными маслами, богатыми полиненасыщенными жирами, такими как подсолнечное, оливковое кукурузное, сафлоровое.
* Покупайте молочные продукты с пониженным(1,5-2,5%) содержанием жира
* Покупайте постное мясо, и обязательно  обрезайте  весь видимый жир перед тем, как начать готовить.
* Ограничьте потребление запеченной и жареной пищи.
* Откажитесь от  употребления предварительно упакованных закусок, и пищевых продуктов (например, торты, пончики, пирожные, пироги, печенья, печенье и вафли), они могут  содержать много промышленно произведенных *транс-*жиров.

**САХАРА**

 

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют  ограничить потребление   свободных сахаров до менее чем 10% от общего поступления энергии.

Особо оговаривается, что   5% и ниже от общего потребления энергии обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья .

Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров достоверно снижает риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний,  ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.

Вы считаете, что и так едите не много сладкого? Думаете, отказаться от сладостей не реально?

ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

* Не покупайте готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров.

Особое внимание на готовые сладкие напитки, они- основной источник добавленного сахара. Резко ограничьте или откажитесь совсем от газированных или негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных соков и напитков, жидких и порошковых концентратов, ароматизированной воды, энергетических и спортивных напитков, готового к употреблению чая, готового к употреблению кофе и ароматизированных молочных напитков).

* **Ешьте свежие фрукты и сырые овощи в качестве закусок вместо сладких закусок.**

**СОЛЬ, НАТРИЙ И КАЛИЙ**

 

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 г соли в день. Это небольшое изменение в питании может предотвратить 1,7 млн смертей каждый год. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно- сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии, и инсульта.

Вам стало грустно? Придется убрать солонку со стола? Это что же, есть только пресное?

ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

* Добавляйте чуть меньшее количество соли и  приправ с высоким содержанием натрия ( сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус,) при приготовлении пищи
* Используйте соль с пониженным содержанием натрия
* Ограничение потребления соленых закусок, выбирайте снэки с более низким содержанием натрия.
* **Если вам тяжело сразу снизить потребление соли до рекомендованного уровня, ешьте больше овощей и фруктов ( абрикосы, курага, болгарский перец, печеный картофель). Калий, содержащийся в них, во многом  смягчает негативное действие натрия.**