

Эксперты Всемирной организации здравоохранения отмечают, что сделать свое питание более здоровым можно, следуя нескольким советам

:

- ограничить общее количество жиров, особенно животного происхождения;
- проверять состав продуктов, в том числе, обращать внимание на наличие трансжиров;
- увеличить ежедневную норму овощей и фруктов до 400 г минимум;
- ограничить потребление соли до 5 г в день и использовать только йодированную соль;
- ограничить потребление сахара в день до 50 г для взрослых (12 чайных ложек), до 25 г для детей (во всех продуктах и блюдах);
- отказ от вредных привычек — курения, употребления алкоголя;
- снижение психоэмоциональных нагрузок, соблюдение режима работы и отдыха;
- умеренная физическая активность.

Берегите себя и будьте здоровы!