

# СУЩЕСТВУЕТ ДВА ЗАКОНА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

**ЗАКОН ПЕРВЫЙ:** СООТВЕТСТВИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ (КАЛОРИЙНОСТИ) РАЦИОНА ЭНЕРГОТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА

**ЗАКОН ВТОРОЙ:** СООТВЕТСТВИЕ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА РАЦИОНА ЧЕЛОВЕКА ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**1** ПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ПИЩУ, В ОСНОВЕ КОТОРОЙ ЛЕЖАТ ПРОДУКТЫ, КАК ЖИВОТНОГО, ТАК И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

**2** ПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, РИС, КАРТОФЕЛЬ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, БОБОВЫЕ

**3** НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО В СВЕЖЕМ ВИДЕ (НЕ МЕНЕЕ 400 Г В ДЕНЬ)

**4** КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ (НЕ БОЛЕЕ 30% СУТОЧНОЙ ЭНЕРГИИ) И ЗАМЕНЯЙТЕ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ НЕНАСЫЩЕННЫМИ РАСТИТЕЛЬНЫМИ МАСЛАМИ ИЛИ МЯГКИМИ СПРЕДАМИ

**5** ЗАМЕНЯЙТЕ ЖИРНЫЕ МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ФАСОЛЬЮ, БОБАМИ, ЧЕЧЕВИЦЕЙ, РЫБОЙ, ПТИЦЕЙ ИЛИ НЕЖИРНЫМ МЯСОМ

**6** ЕЖЕДНЕВНО ПОТРЕБЛЯЙТЕ МОЛОКО, СЫР, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ТВОРОГ, КЕФИР, ПРОСТОКВАШУ, АЦИДОФИЛИН, ЙОГУРТ) С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА, САХАРА И СОЛИ

**7** ВЫБИРАЙТЕ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ МАЛО САХАРА, ОГРАНИЧИВАЯ ЧАСТОТУ УПОТРЕБЛЕНИЯ РАФИНИРОВАННОГО САХАРА, СЛАДКИХ НАПИТКОВ И СЛАДОСТЕЙ

**8** ВЫБИРАЙТЕ ПИЩУ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ. СУММАРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ БОЛЕЕ ОДНОЙ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ (5-6 Г) В ДЕНЬ, ВКЛЮЧАЯ СОЛЬ, НАХОДЯЩУЮСЯ В ХЛЕБЕ И ОБРАБОТАННЫХ ИЛИ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПРОДУКТАХ

**9** СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВОДНЫЙ РЕЖИМ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОТРЕБЛЕНИЕ 1,5-2 л жидкости в день

**10** СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. ГОТОВЬТЕ ПИЩУ БЕЗОПАСНЫМ И ГИГИЕНИЧНЫМ СПОСОБОМ. УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО ДОБАВЛЯЕМЫХ ЖИРОВ ПОМОГАЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ НА ПАРУ, ВЫПЕЧКА, ВАРКА ИЛИ ОБРАБОТКА В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ



## КУРС НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ  
ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ДО  
ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ. ОДНАКО,  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ  
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ