

Загальні принципи здорового харчування

Написав Administrator

Середа, 13 березня 2024, 15:43 - Останнє оновлення Середа, 13 березня 2024, 15:46



Загальні принципи здорового харчування

Здорове харчування допоможе вберегтися від багатьох неінфекційних захворювань, зокрема серцево-судинних, які є першою причиною смертності в Україні та світі.

Сьогодні ми вживаємо більше калорійної їжі, жирів, цукру і солі, а ось фруктів, овочів і цільнозернових продуктів їмо недостатньо. І хоча раціон кожної людини може відрізнятися залежно від її індивідуальних потреб, стилю життя, рівня фізичної активності, основи здорового харчування — досить прості й однакові для всіх.

1. Їжте поживну і різноманітну їжу. Надавайте перевагу продуктам рослинного походження.
2. Їжте складні вуглеводи (цільнозернові, крупи) кілька разів на день.
3. Їжте щонайменше 400 г фруктів і овочів щодня. Обирайте переважно свіжі, сезонні та місцеві.

Загальні принципи здорового харчування

Написав Administrator

Середа, 13 березня 2024, 15:43 - Останнє оновлення Середа, 13 березня 2024, 15:46

4. Підтримуйте масу тіла у межах ІМТ * 18,5 – 25 завдяки щоденній фізичній активності.

*ІМТ — індекс маси тіла = відношення маси тіла у кілограмах до росту у квадратних метрах.

5. Контролюйте вживання жирів. Жири повинні становити не більше 30% денного раціону. Замінюйте насичені жири ненасиченими.

6. Замінюйте м'ясо і м'ясні продукти з високим вмістом жиру на бобові, рибу, м'ясо птиці і нежирне м'ясо.

7. Вживайте молоко і молочні продукти (кефір, йогурт, сири) з низьким вмістом жиру.

8. Обирайте продукти з низьким вмістом цукру. Обмежуйте вживання солодких напоїв і солодоців.

9. Вживайте менше солі. Загальна кількість солі у день не повинна перевищувати одну чайну ложку (5г).

10. Норми вживання алкоголю не встановлено, адже ідеальним для здоров'я є взагалі не вживати. Тож, що менше — то краще!

11. Готуйте їжу безпечно. Запікайте, проварюйте, готуйте на пару їжу для того, щоб зменшити вміст жирів.

12. Підтримуйте виключно грудне вигодовування до 6 місяців, а у віці від 6 місяців до 2 років - поєднуйте з правильним додатковим харчуванням. Це зменшить ризики ожиріння і розвитку неінфекційних захворювань у дитини у майбутньому.

Загальні принципи здорового харчування

Написав Administrator

Середа, 13 березня 2024, 15:43 - Останнє оновлення Середа, 13 березня 2024, 15:46

Джерело: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle> .

В.о. завідувачки відділу моніторингу та реагування на небезпеки Світлана ГІБА