

# ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ



## ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЕЖЕДНЕВНО

- ▶ 400 грамм овощей (кроме картофеля) и фруктов следует потреблять ежедневно. Больше можно – меньше нельзя!
- ▶ 5 порций овощей и фруктов обеспечивают необходимый уровень пищевой клетчатки.
- ▶ На завтрак, обед и ужин употребляйте порцию овощей (салат с растительным маслом или рагу из овощей).
- ▶ Два больших фрукта в день – это минимум! Больше можно – меньше нельзя!
- ▶ На десерт выбирайте фрукты, ягоды и сухофрукты! Завершайте завтрак, обед и ужин фруктом.
- ▶ Самый оптимальный десерт – это ягоды. Они имеют низкую калорийность, несут низкую углеводную нагрузку и обладают высоким содержанием пищевых волокон.
- ▶ Цельные фрукты и ягоды предпочтительны сокам, пюре и «смузи». Фрукты содержат пищевую клетчатку, сдерживающую быстрое усвоение сахаров.
- ▶ Источниками пищевых волокон являются овощи и фрукты в любом виде: свежие, приготовленные, сушеные или замороженные.



**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

Адрес: 163045, г. Архангельск, пр. Ломоносова, 311, 4 этаж  
 Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-50  
 Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36  
 E-mail: formylazd@mail.ru  
 Сайт: zdorovie29.ru  
[vk.com/zdorovie\\_29](http://vk.com/zdorovie_29)  
[facebook.com/29health](https://facebook.com/29health)  
[ok.ru/zdorovie29](http://ok.ru/zdorovie29)  
[twitter.com/zdorovie29](https://twitter.com/zdorovie29)

## ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС



**1.** Чаепитие полезнее с сухофруктами, орехами и ягодами.



**2.** Свежие, замороженные или сушеные ягоды и фрукты являются оптимальными для десерта или «перекуса».



**3.** Используйте низкожировые или обезжиренные молочные продукты в качестве «перекуса». Например: творог или йогурт. Выберите продукты без дополнительных сладких добавок!



**4.** Продукты из злаков, семян и орехов – отличный вариант для перекуса.



**5.** Низкокалорийные сладости – это миф! Старайтесь свести к минимуму употребление кондитерских изделий.

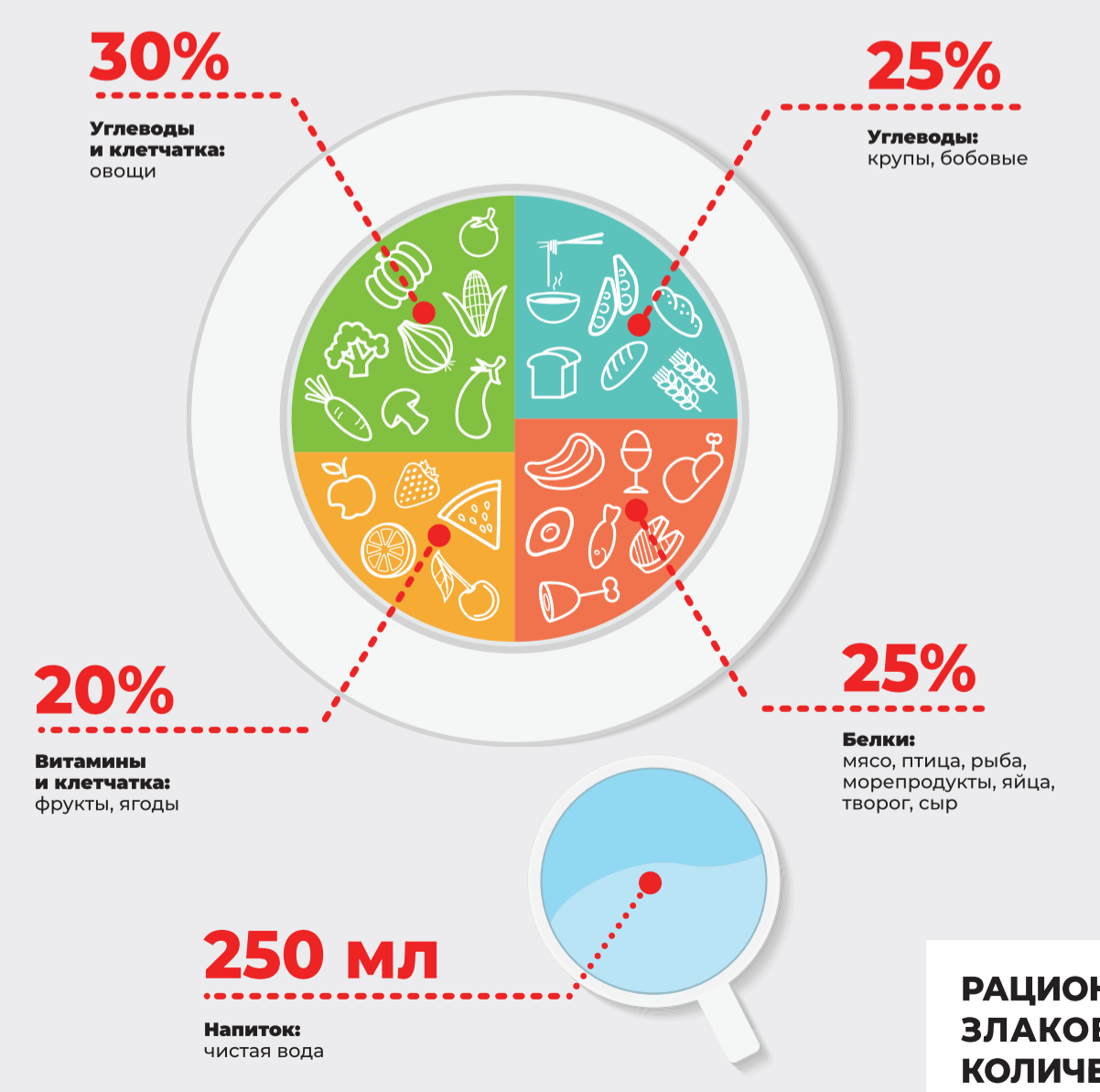


# ТЫ СИЛЬНЕЕ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

## «ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Правильное соотношение между продуктами – залог полноценности рациона. Баланс между углеводами, жирами и белками – основа здорового питания.

Правило «тарелки здорового питания» заключается в правильном распределении «мест» для продуктов. Правило актуально для основных приемов пищи – завтрака, обеда и ужина.



## БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

- ▶ Ежедневное потребление 400 грамм овощей и фруктов снижают риск развития инсульта на 35%.
- ▶ Два фрукта в день снижают риск развития депрессии на 15%, а два фрукта разного цвета – на 25%.
- ▶ Потребление рыбы 2 раза в неделю в качестве основного блюда снижает риск развития депрессии и повышения артериального давления на 15%, сахарного диабета – на 20%, а при более частом потреблении (до 3-4 раза в неделю) – на 30%.
- ▶ Потребление 30 г орехов (1-2 столовые ложки) ежедневно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.
- ▶ Ежедневный завтрак снижает риск развития ожирения и сахарного диабета. Пропуск завтрака способствует увеличению массы тела.
- ▶ Использование йодированной соли позволит избежать дефицита йода в организме и повысит умственную активность.



**РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЦЕЛЬНЫХ ЗЛАКОВ, ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ОРЕХОВ, РЫБЫ В ОПТИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ) СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТНОСТИ НА 56%**