

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ

Калорийность суточного рациона должна составлять в среднем: **1800-2400 ккал** – для женщин и **2200-3000 ккал** – для мужчин. При этом, энергетическая ценность должна равняться энерготратам организма.

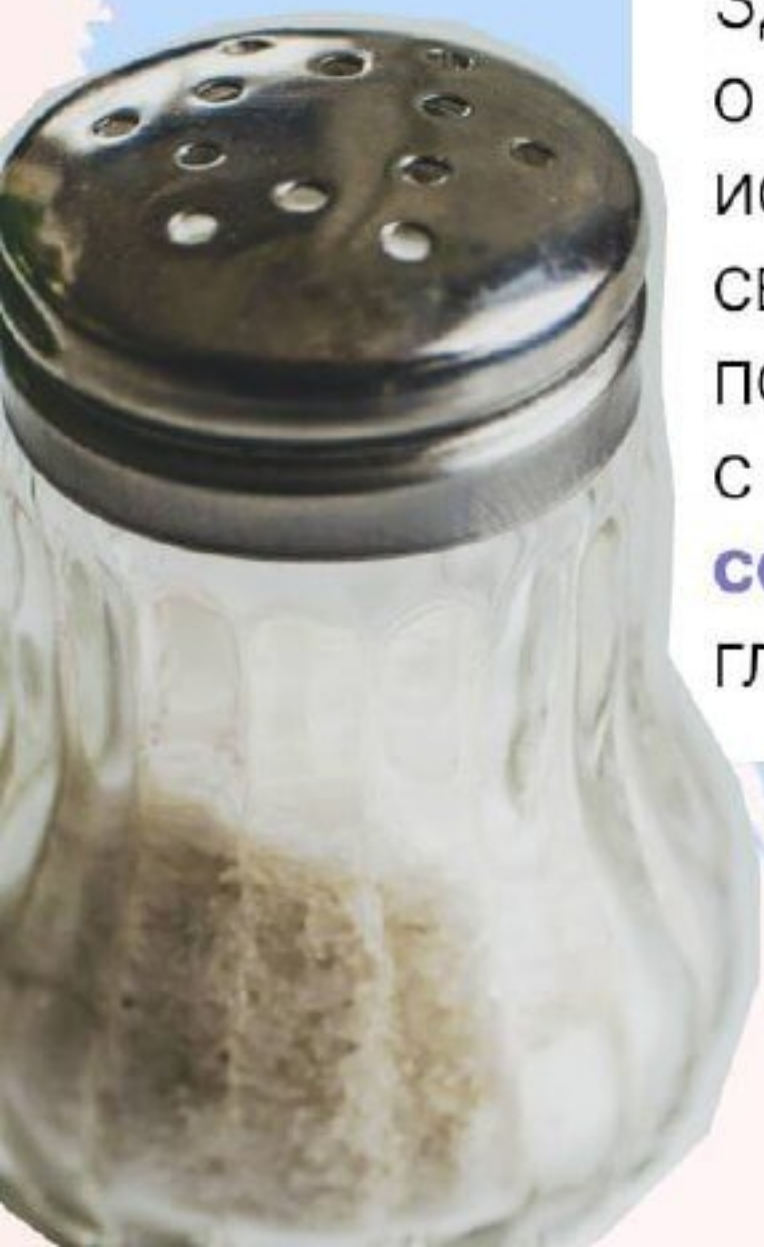


5 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



СОКРАЩЕНИЕ ПРИЕМА ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

Здесь необходимо упомянуть о результатах множества исследований, которые свидетельствуют о связи уровня потребления соли с распространением **сердечно-сосудистых заболеваний** – главного фактора смертности в мире.



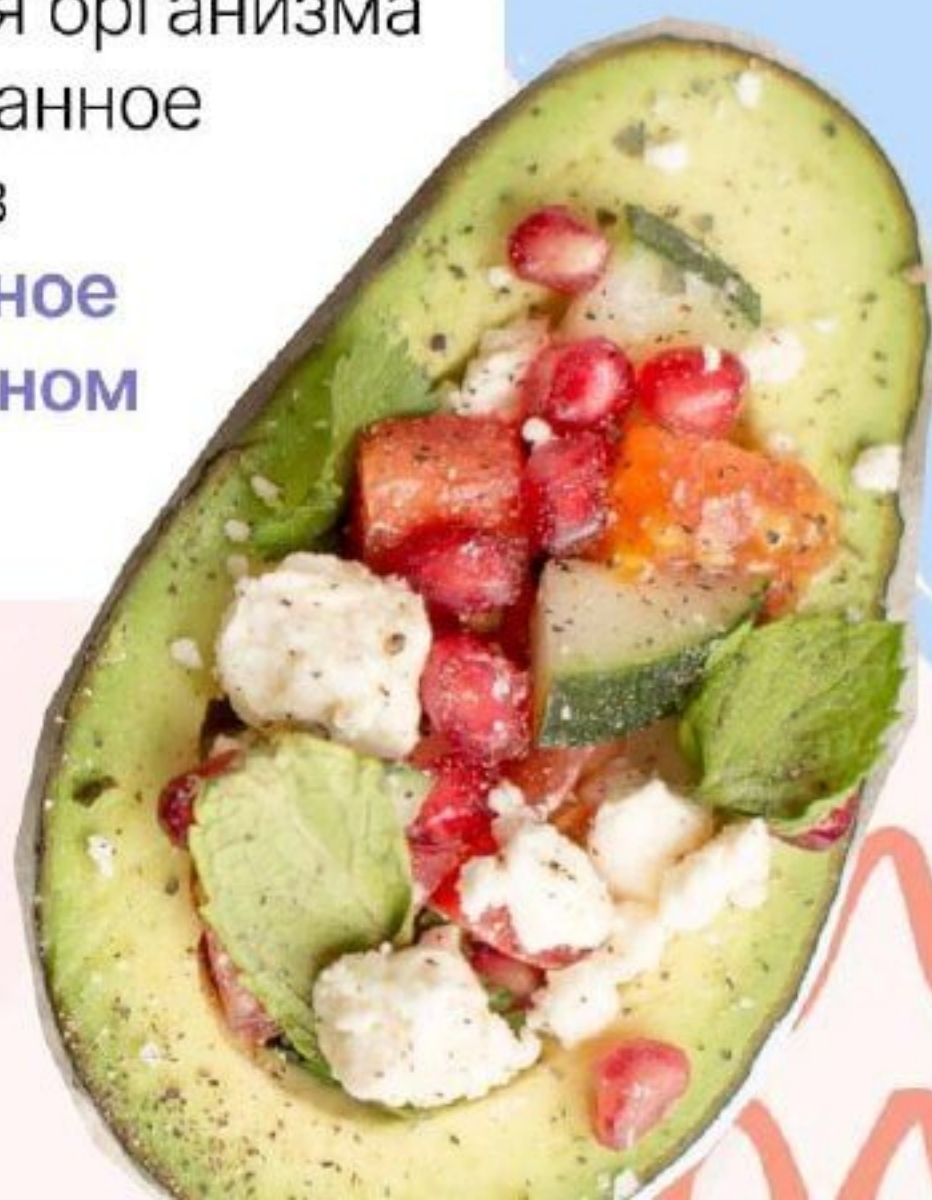
ШИРОКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ



Максимальное включение в рацион цельнозерновых продуктов, являющихся источником необходимых организму растительных белков и сложных углеводов. При средней калорийности в 2000 ккал рекомендуется потреблять в день около **200 г хлеба** (желательно, черного, ржаного, цельнозернового, отрубного) и **40 г различных круп** (примерно одна порция овсяной, гречневой, пшеничной каш).

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ

Важно помнить, что здоровое меню – не просто набор необходимых калорий для обеспечения организма энергией, а сбалансированное сочетание белков, жиров и углеводов. Их процентное соотношение в ежедневном меню – **30-30-40**.



ПОВЫШЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ В РАЦИОНЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

в которых, кстати, содержится
чуть ли не вся таблица Менделеева.
Старайтесь кушать не менее **500 г**
фруктов и овощей каждый день,
не считая **картофеля!**

