

# 5 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



## 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!**



## 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).



## 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.

## 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.

