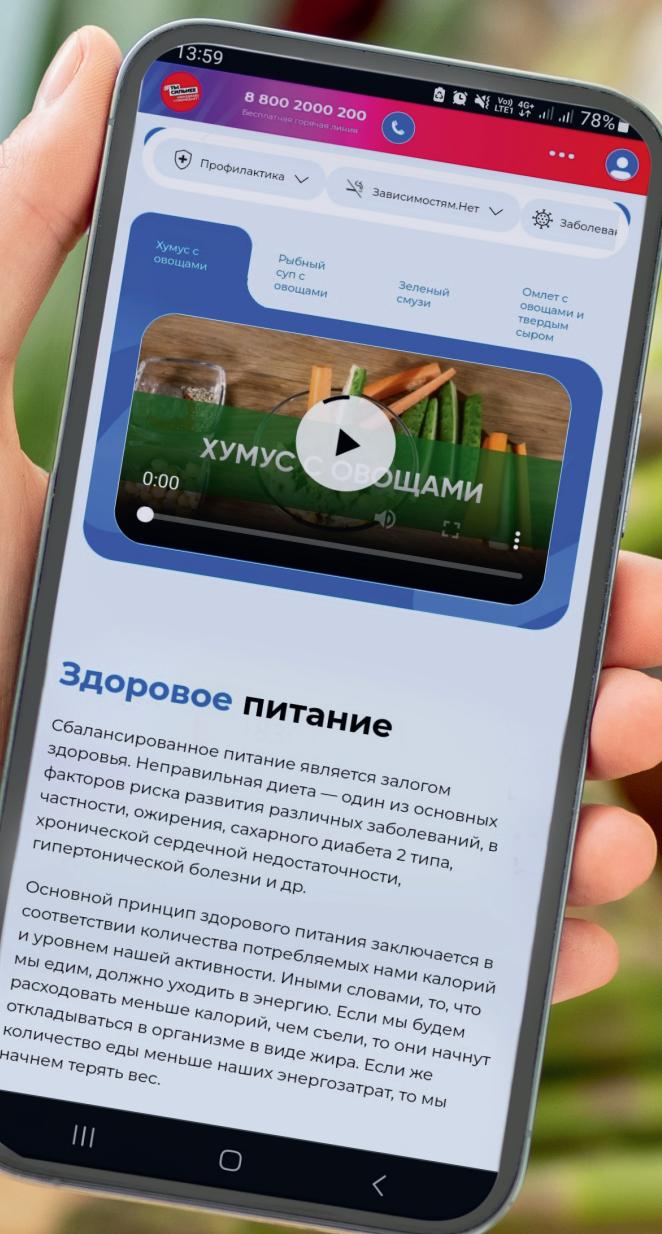




Служба  
здравья



#### Здоровое питание

Сбалансированное питание является залогом здоровья. Неправильная диета — один из основных факторов риска развития различных заболеваний, в частности, ожирение, сахарного диабета 2 типа, хронической сердечной недостаточности, гипертонической болезни и др.

Основной принцип здорового питания заключается в соответствии количества потребляемых нами калорий и уровнем нашей активности. Иными словами, то, что мы едим, должно приносить энергию. Если мы будем расходовать меньший калорий, чем съели, то они начнут откладываться в организме в виде жира. Если же количество еды меньше наших энергозатрат, то мы начнем терять вес.

# Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным

## Рекомендуется:



**Злаковые**



**Овощи, фрукты, ягоды**  
(не менее 500 грамм)



**Рыба**  
(не менее 2 раз в неделю)



**Бобовые**



**Нежирное мясо и птица,  
нежирные молочные  
продукты**



**Вода**  
не менее 1,5 л в день

## Ограничить:



**Жиры**  
(животного  
происхождения)



**Сладости**  
(в т.ч. сладкие  
газированные напитки)



**Пищевую соль**  
(менее 5 грамм в сутки)



**Алкоголь**  
(безопасных доз алкоголя  
не существует!)

Узнать больше можно  
на сайте

#**ТЫ  
СИЛЬНЕЕ!**  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ!

TAKZDOROVO.RU



Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России