Автор: *отдел общественного здоровья ГУ "Речицкий ЗЦГЭ"*



Правильное (здоровое) питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства и придерживаться которых необходимо в течение всей жизни.

Поэтому, если вы хотите избежать проблем со здоровьем или устранить уже имеющиеся, вызванные неправильным питанием, то в первую очередь необходимо пересмотреть свой рацион.

Таким образом, ваш рацион должен включать:

- 40% цельных круп, макарон из твердых сортов пшеницы, хлеба с отрубями, картофеля;
- 35% овощей и фруктов и лучше, если они выращены в вашей местности. Постарайтесь снизить употребление сладких, а значит и высококалорийных фруктов (бананы, виноград);
- 20% от дневного рациона должна составлять белковая пища – рыба (лучше морская из-за большего содержания в ней йода и омега-жирных кислот), постная свинина, говядина, индейка, курица, молочные продукты (творог, молоко, сметана, кефир, йогурты) с пониженным содержанием жира;
- 5% в вашем питании могут присутствовать жиры (растительного и животного происхождения) и легкоусвояемые углеводы (кондитерские изделия, сладости, десерты, шоколад, сахар, сдоба).

Сделайте один из первых шагов навстречу своему здоровью. Начните правильно питаться, и ваш организм отблагодарит вас!

В рамках проведения Дня здорового питания 15.08.2019г. будут работать «прямые телефонные» линии:

– с 09:00 до 10:00 по телефону 9-91-58 на вопросы о несоответствии импортной продукции гигиеническим нормативам ответит заведующий отделения гигиены питания ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Дубровская Анастасия Александровна;