Практические рекомендации по здоровому питанию:

Как снижать количество жиров, особенно насыщенных:

• выбирать постные части мяса (обрезать видимый жир);
• есть больше рыбы и птицы (без кожи), а не красного мяса;
• использовать растительные масла при приготовлении супов, тушении или жарки вместо животных жиров;
• употреблять меньше ветчины, колбас и бекона или совсем их не употреблять;
• меньше употреблять сливок, сметаны, майонеза, маслянистых приправ;
• выбирать снятое молоко, йогурты и сыры с низким содержанием жира;
• есть меньше или вообще не есть пирожных, бисквитов, картофельных чипсов, жареного картофели, шоколада;
• готовить пищу на пару, запекать, варить или пользоваться микроволновой печью вместо жаренья с добавлением жира.

Как увеличить потребление крахмала и клетчатки:

• есть больше хлеба из муки грубого помола, и не белого;
• есть больше вареного, печеного картофели или пюре, бобовых и риса;
• есть макароны и вермишель;
• на завтрак есть каши из круп, не добавляя сахар или соль, или мюсли с орехами и сухофруктами;
• есть сырые овощи и фрукты вместо приема витаминов и минералов в виде таблеток.

Как уменьшить потребление сахара:

• при покупке следует ознакомиться с ингредиентами продуктов, чтобы убедиться, не является ли сахар основным компонентом;
• избегать употребления пищи и напитков с высоким содержанием сахара;
• выбирать свежие, сушеные или консервированные фрукты без добавления сахара;
• при приготовлении пиши сахар добавлять в небольших количествах;
• за столом меньше добавлять сахар в чай, кофе, каши.

Как снизить потребление поваренной соли:

• избегать покупать соленые продукты (в т.ч. вареную колбасу, ветчину, жирный сыр);
• избегать консервированных, засоленных, маринованных или копченых мяса и рыбы;
• при приготовлении пищи не добавлять соли вообще, добавлять ее в уже готовые блюда; • не ставить солонку на стол.

Рекомендации по употреблению свежих овощей и фруктов:

- употреблять местные овощи и фрукты;
- употреблять в день не менее 3 видов;
- употреблять не реже 3 раз в день;
- употреблять также местные ягоды, которых в нашей полосе произрастает >1б видов (брусника, голубика, ежевика, земляника, калина, клюква, малина, облепиха, рябина, смородина, черника, крыжовник, боярышник и др.).

Рекомендации по питьевому режиму

Ежедневно в среднем женщина должна потреблять 2,5 л жидкости, мужчина — 2,7-3 л. Если человек в течение дня подвержен значительным физическим нагрузкам или работает на жаре, то нужно употреблять 4-6 л жидкости. Примерно 80% необходимой жидкости человек должен получать с водой, чаем, кофе и иными напитками, остальные 20% — с пищей.