

ПРОПАГАНДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Здоровое, сбалансированное питание является важной частью поддержания хорошего здоровья и может помочь вам чувствовать себя наилучшим образом.

- **Используйте растительные масла** (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов

- **Ешьте разные цельнозерновые продукты** (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис)

- Избегайте употребление продуктов, содержащих **максимальное количество транс-жиров**

- Употребляйте **больше овощей и фруктов**



- Выбирайте **рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты**

- **Пейте достаточное количество жидкости**



Избыток насыщенных жиров может увеличить уровень холестерина в крови, что **повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.**



Регулярное употребление продуктов и напитков с высоким содержанием сахара **повышает риск ожирения, сахарного диабета и зубного кариеса.**



Употребление большого количества соли может привести к повышению вашего кровяного давления, что увеличивает риск сердечных заболеваний или инсульта. **Рекомендуемая ВОЗ суточная норма употребления соли 5 грамм.**

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУДЫ НАСИХАТТАУ



Дұрыс, теңдестірілген тамақтану денсаулықты сақтаудың маңызды бөлігі болып табылады және өзіңізді жақсы сезінуге көмектеседі.

- Тамақ пісіру және салат жасау үшін өсімдік майларын (зәйтүн, рапс, күнбағыс) қолданыңыз

- Өртүрлі дәнді дақылдарды жеңіз (мысалы, нан, макарон, тұтас бидай және тазартылмаған күріш)

- Транс-майлардың максималды мөлшері бар тағамдарды тұтынудан аулақ болыңыз

- Көкөністер мен жемістерді көбірек тұтыныңыз



- Балық, құс еті, бұршақ және жаңғақтарды таңдаңыз, ірімшік пен қызыл етті шектеңіз, бекон, шұжық және басқа да өңделген ет өнімдерінен аулақ болыңыз

- Сұйықтықты жеткілікті мөлшерде ішіңіз



Артық қаныққан май қандағы холестерин деңгейін жоғарылатуы мүмкін, бұл жүрек-қан тамырлары ауруларының даму қаупін арттырады.



Қант мөлшері жоғары тағамдар мен сусындарды үнемі тұтыну семіздік, қант диабеті және тіс кариесі қаупін арттырады.



Тұзды көп ішу қан қысымының жоғарылауына әкелуі мүмкін, бұл жүрек ауруы немесе инсульт қаупін арттырады.
ДДҰ ұсынған тұзды тұтынудың тәуліктік мөлшері 5 грамм.