

Здоровое питание

Здоровое питание помогает жить полноценно, укрепляет здоровье и содействует профилактике многих заболеваний, в том числе диабета, сердечно-сосудистых и онкологических болезней. Нередко рацион питания современного человека не сбалансирован. Наиболее употребляемые продукты: хлебобулочные изделия и растительные масла.

Здоровое питание включает в себя: фрукты, овощи, бобовые (чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница, неочищенный рис). 400 г (пять порций) фруктов и овощей в день, за исключением картофеля, сладкого картофеля, маниока и других крахмалсодержащих корнеплодов – нормальное потребление. Свободные сахара - все сахара, добавляемые в пищевые продукты, напитки, присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках. Они должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии - это 50 г (12 чайных ложек без верха) на человека с нормальным весом.

Жиры должны составлять менее 30% от общей потребляемой энергии. Нужно есть рыбу, авокадо, орехи, употреблять подсолнечное, соевое, рапсовое и оливковое масла.

Нужно употреблять менее 5 г соли (приблизительно одна чайная ложка) в день.

Видеолектории:

[Лекция «Пять порций здоровья»](#)

[Видеозаписи Будь здоров, Томск!](#)

[Видеозаписи Будь здоров, Томск!](#)

Видеоролики:

[Урок здоровья](#)

[Тарелка здорового питания](#)

[«Здоровое питание серия 1»](#)

[«Здоровое питание серия 2»](#)

[«Здоровое питание. Серия 3»](#)

[Здоровое Питание. Серия 4 - Здоровое питание и пищевая безопасность](#)

[«Здоровое питание серия 5»](#)

[«Здоровое питание. Серия 6»](#)

[«Здоровое питание серия 7»](#)

[«Здоровое питание серия 8»](#)