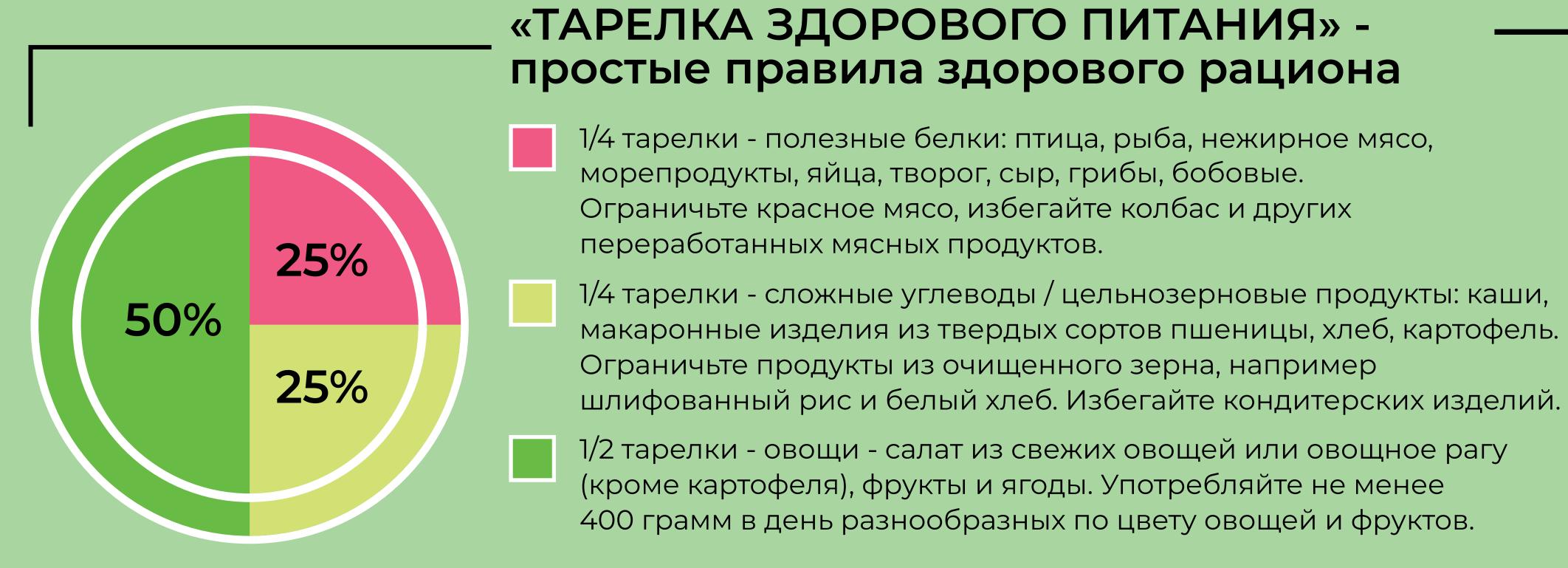
Ежедневно организму человека требуются несколько десятков питательных веществ. Единственный способ их получить – это разнообразное и сбалансированное питание.



Для приготовления пищи и салатов используйте растительное масло. Ограничьте сливочное масло и маргарин. Пейте воду, кофе или чай без/с небольшим количеством сахара. Ограничьте употребление сока до 1 стакана в день. Исключите сладкие газированные напитки.

Дополнительные рекомендации по размеру порций



- Половина ладони – порция белковой пищи: птицы, красного мяса, рыбы и т.д.



- Горсть – порция овощей или фруктов: салата, овощного гарнира на один прием пищи; орехов в день.



- Пригоршня – зелень (две сложенные вместе ладони).



- Индивидуальный кулак – порция крупы, макарон, картофеля.



- Два пальца, сложенных вместе – кусок торта или пирога, сыра в день.

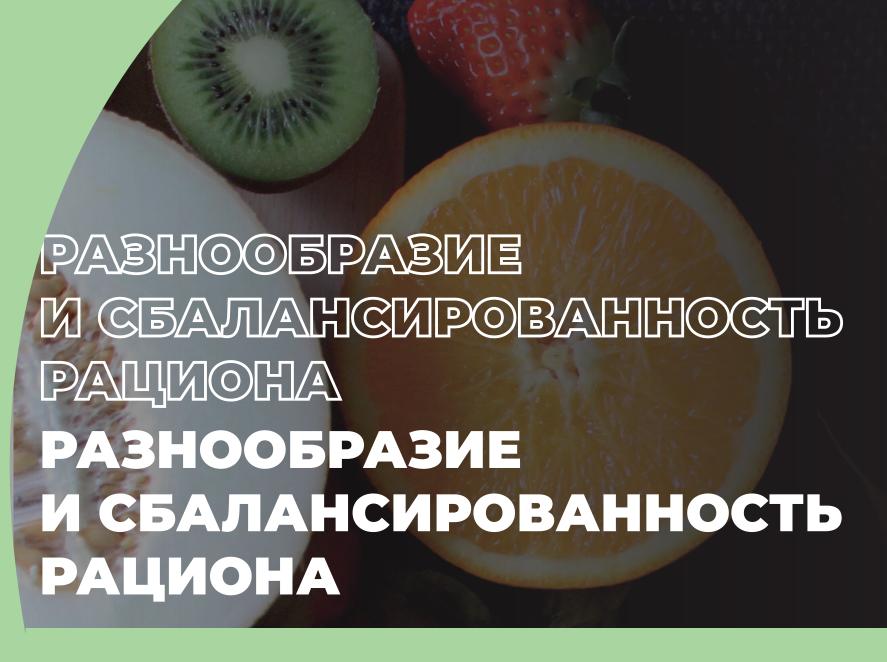


- Один палец – кусочек шоколада на десерт в день.



- **Верхняя фаланга большого пальца** – любой жир: сливочное, растительное масло.

Если у Вас имеются заболевания пищеварительной системы, сердца и сосудов, другие серьезные заболевания, посоветуйтесь с врачом относительно индивидуальной программы питания.



Здоровое питание. Здоровое питание.

