



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва



ГДЕ ЖИВЁТ ЙОД?

Содержание микроэлемента в 100 г продукта



Морская рыба

Печень трески - 350
Пикша - 240
Лосось, камбала - 200
Морской окунь - 145
Треска - 130
Сельдь - 90
Горбуша, кета - 50



Овощи, зелень

Шпинат - 20
Свёкла - 7
Картофель - 7
Морковь - 5
Щавель - 3



Фрукты

Яблоки с семечками - 70
Фейхоа - 70
Хурма - 30



Прочее

Рыбий жир - 700
Морская капуста - 150-200
Куриный желток - 12-25



Мясо

Свинина - 17
Говядина - 12



Морепродукты

Креветки - 190
Устрицы - 60



Молочные продукты

Молоко - 15-20
Сыры - 11
Сливочное масло - 10

