

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

ОГРАНИЧИТЬ

ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ



жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности — сливочное масло, сливки, сметану
ХОЛЕСТЕРИНСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ
субпродукты, яичные желтки, икру рыб

ОГРАНИЧИТЬ

ПРОСТЫЕ САХАРА



сладости, кондитерские изделия
ДО 10% ОТ ОБЩЕЙ КАЛОРИЙНОСТИ
не более 20г – 4 чайные ложки

ОГРАНИЧИТЬ

ПОВАРЕННУЮ СОЛЬ



до 5 г в день



ВВОДИТЬ

В РАЦИОН РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА И ЖИРНУЮ РЫБУ



источники моно- и полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3

УПОТРЕБЛЯТЬ

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ С ПОНИЖЕННОЙ ЖИРНОСТЬЮ, ОБОГАЩЕННЫЕ ПРО- И ПРЕБИОТИКАМИ



УПОТРЕБЛЯТЬ

СЫРЫЕ И ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ОТРУБНОЙ И ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, БОГАТЫЕ ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ



УПОТРЕБЛЯТЬ

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ СОЛЯМИ МАГНИЯ И КАЛИЯ



(пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи, молоко, говядина, отрубной или цельнозерновой хлеб)

ВВОДИТЬ

В РАЦИОН ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ С И Р



отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рабина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник

УПОТРЕБЛЯТЬ

ДОСТАТОЧНО ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В



они содержатся в хлебе из муки грубого помола, зернобобовых культурах, крупах (гречневой, овсяной, пшеничной), молочных продуктах, рыбе

ПИТАТЬСЯ

4–5 РАЗ В ДЕНЬ



Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать, припускать и готовить на пару); использовать микроволновую печь, аэрогриль