Эксперты Всемирной организации здравоохранения отмечают, что сделать свое питание более здоровым можно, следуя нескольким советам

.

ограничить общее количество жиров, особенно животного происхождения;

проверять состав продуктов, в том числе, обращать внимание на наличие трансжиров; увеличить ежедневную норму овощей и фруктов до 400 г минимум;

ограничить потребление соли до 5 г в день и использовать только йодированную соль; ограничить потребление сахара в день до 50 г для взрослых (12 чайных ложек), до 25 г для детей (во всех продуктах и блюдах);

отказ от вредных привычек — курения, употребления алкоголя; снижение психоэмоциональных нагрузок, соблюдение режима работы и отдыха; умеренная физическая активность.

Берегите себя и будьте здоровы!