

ВАЖЛИВО ЗНАТИ І КОНТРОЛЮВАТИ ЗДОРОВІ ЦИФРИ ЗДОРОВОЇ ЛЮДИНИ!

- ✓ Артеріальний тиск - менш 130/80 мм рт. ст.
- ✓ Загальний холестерин крові - 5,0 ммоль / л.
- ✓ Окружність талії - не більше або дорівнює 94 см для чоловіків і не більше або дорівнює 80 см для жінок.
- ✓ 5 порцій овочів і фруктів щодня (400 грамів). 1 порція еквівалентна 1 апельсину, яблуку, банану або 3 столовим ложкам варених овочів.
- ✓ Менше 5,0 грама солі (1 чайна ложка) на добу.
- ✓ Фізичне навантаження до помірних рівнів (наприклад, швидка хода) щонайменше до 30 хвилин на день, 5 днів на тиждень.
- ✓ Не курити, уникати зловживання алкоголем.
- ✓ Не мати надмірної ваги.

СКОРОТИТЬ ВЖИВАННЯ НАСТУПНИХ ПРОДУКТІВ

➡ СІЛЬ

Високе споживання солі сприяє підвищенню артеріального тиску і підвищує ризик розвитку інфаркту міокарда та мозкового інсульту!

Рекомендовано використання йодованої солі в кількості менше 5,0 грамів на день, що складає приблизно 1 чайну ложку.

Як скоротити вживання солі:

- Категорично забороняється досоловувати вже приготовану страву.
- При приготуванні страв зменшіть кількість солі.

- Не використовуйте бульйонні кубики, соуси, готові салатні заправки та інші добавки, що містять сіль.
- Уникайте споживання маринованої і консервованої продукції (солоні помідори і огірки, квашена капуста та ін.)
- Обмежте або взагалі відмовтесь від споживання м'ясо-ковбасних виробів, копченої продукції.
- Не соліть сирі овочі і зелень.
- При приготуванні страв використовуйте сік лимона або спеції (хмелі-сунелі, прованські трави), як замітники солі.

➡ ЖИР

Високе споживання насичених жирів сприяє підвищенню холестерину крові та розвитку серцево-судинних захворювань.

Як скоротити вживання жиру:

- При приготуванні їжі використовуйте тільки рослинні олії.
- Вживайте молочні продукти низької жирності або знежирені: молоко, кефір, йогурт - не більше 1,5% жирності, сир - не більше 3,0%, сметану -10,0 -15,0%, сир - 4-17% жирності. Намагайтесь не вживати вершки, майонез, сиркову масу і молочні солодкі десерти.
- До приготування страви видаляти весь видимий жир з м'яса і шкіру з птиці.
- Обмежити споживання м'ясо-ковбасних виробів, копчених продуктів.

➡ ЦУКОР

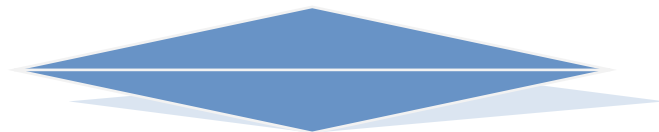
Високий вміст цукру у вашому раціоні сприяє розвитку карієсу, надмірної ваги та ожиріння, цукрового діабету, серцево-судинних і онкологічних захворювань. Чим більше продуктів промислового виробництва в раціоні - тим вище споживання цукру!

Припустимо вживати до 50 грамів цукру (приблизно 12 чайних ложок) на день. Можна менше - більше не можна! Ця кількість включає весь споживаний цукор, що міститься в харчових продуктах, готових виробах і стравах, присутніх в добовому раціоні.

Як скоротити вживання цукру:

- Обмежте або взагалі відмовтесь від солодких напоїв, особливо газованих.
- Скоротіть або взагалі відмовтесь від споживання солодощів (варення, мед, джем, мармелад), кондитерських виробів і солодкої випічки (цукерки, тістечка, торти, печиво з кремовою начинкою, кекси, мафіни, пончики і подібне).
- Вибирайте продукти без додаткових солодких смаків (натуральний йогурт, сир).
- Зменшіть використання цукру в напоях (чай, кава, какао, морс, компот тощо.).

**ВИКОНУЙТЕ НАШІ РЕКОМЕНДАЦІЇ І
БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!**



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВІ!**



**Кілька важливих порад,
як зберегти і покращити своє
здоров'я**

ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ВОСКДРЗН