

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) обнародовала рекомендации о здоровом питании. Следование этим принципам в праздничные дни позволит избежать проблем с пищеварением и весом, убеждены эксперты.

Принцип 1: разнообразие. ВОЗ указывает на необходимость питаться разнообразной пищей. Логика проста: ни одно блюдо, даже очень полезное, не может обеспечить потребность организма во всех питательных веществах.

«В рацион должны входить кукуруза, пшеница, рис, картофель, бобовые, свежие овощи и фрукты, а также продукты животного происхождения - мясо, рыба, яйца, молоко», - сказано в обращении организации.

Принцип 2: есть цельное зерно. Кукуруза и необработанные крупы насыщены цельным волокном, которое улучшает работу пищеварения, состояние кишечной микрофлоры и способствует поддержанию веса.

Принцип 3: перекусы – только натуральные. В качестве перекусов в ВОЗ рекомендуют выбирать сырые овощи, несоленые орехи и свежие фрукты.

Принцип 4: ограничить потребление соли. Специалисты организации напомнили: дневная норма соли – 5 граммов, что эквивалентно одной чайной ложке.

Принцип 5: контроль над потреблением сахара. Особое внимание следует уделять продуктам, которые содержат скрытый сахар. Главный враг организма – газировка: в одной баночке напитка может содержаться до 10 чайных ложек сахара.

Принцип 6: меньше жирного. Избыточное употребление жирной пищи на 30% повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, не считая ожирения.

Принцип 7: красное и переработанное мясо – строго умеренно. В ВОЗ советуют отдавать предпочтение птице и рыбе.

Принцип 8: отказ от еды готового производства. Подобная пища является источником трансжиров, повышенной концентрации соли и сахара, а также большого ассортимента искусственных добавок.

Принцип 9: не жарить. ВОЗ напоминает: самая полезная пища - вареная или приготовленная на пару.

Принцип 10: без алкоголя. Специалисты организации убеждены: безопасной дозы спиртного не существует.