

Потребление калорий должно быть сбалансировано с расходом энергии.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

Оливковое, рапсовое, подсолнечное.



ВОДА

1,5–2 л в день.



ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Минимум 400 г или 5 пригоршней в день.

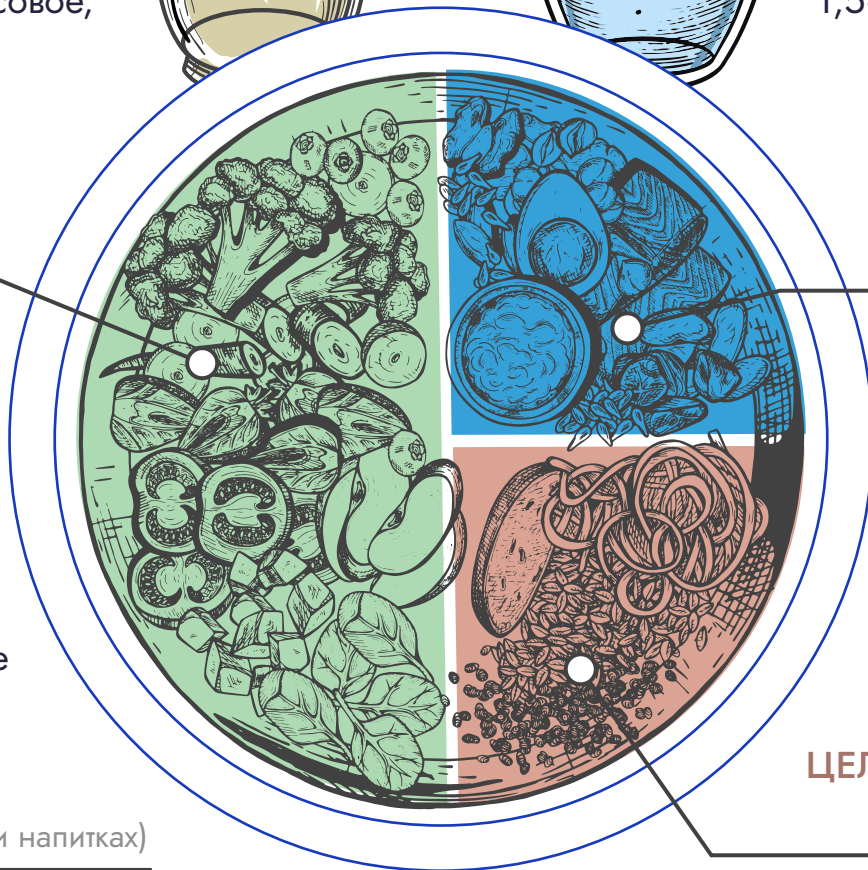
СОЛЬ

Менее 5 г в день. Заменяйте пряностями.

САХАР

(в т.ч. в продуктах и напитках)

~ 50 г или 12 ч. л. без верха.



БЕЛКИ

Мясо и молочные продукты со сниженным содержанием жира.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Крупы, бобовые, цельнозерновой хлеб и макароны. Нужно съедать 30–45 г пищевых волокон в день.

Подсказки

- ✓ Перекусывайте до 3-х раз в день.
Идеи: орехи, фрукты, овощная соломка.
- ✓ Сократите обработанное красное мясо (колбасы, ветчина). Вместо него — курица, яйца, или рыба.
- ✓ Лучше готовить на пару или варить. Сократите трансжиры.
- ✓ Не пейте сладкие газированные напитки.

АЛКОГОЛЬ:

полный отказ от алкоголя снижает риски онкологических заболеваний, связанных с употреблением алкоголя (рак ротовой полости, гортани, глотки, пищевода, печени, толстого кишечника и прямой кишки, рак молочной железы у женщин).

Рекомендуется полностью отказаться от алкоголя при:

- ✗ хронических заболеваниях
- ✗ планировании беременности
- ✗ беременности
- ✗ кормлении грудью

КАК СНИЗИТЬ РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

ограничиваться 1–2 стандартными порциями в день. Одна стандартная порция содержит 10 г этилового спирта. На рисунках представлены примеры одной стандартной порции. Если в типичный день вы употребляете несколько разных алкогольных напитков, то суммируйте число порций. Не менее 2 дней в неделю не стоит употреблять алкоголь вообще.



Маленький бокал вина или шампанского, 100 мл
Крепость 12–13%



Половина кружки пива, 250 мл
Крепость 4,5–5%



Бокал крепленого вина, 60 мл
Крепость 16–22%



Маленькая рюмка крепкого алкоголя, 30 мл
Крепость 40%

Знаете ли вы?

Бокал вина может содержать до 158 ккал, а кружка крепкого лагера — до 222 ккал. Четыре бутылки вина (12% алкоголя) в месяц — это 32 400 ккал в год, а 2.3 литров крепкого лагера (5.2% алкоголя) каждую неделю — это 57 720 ккал в год. Если вы хотите похудеть, нужно думать и о напитках, не только о еде.

Порция	Калорийность
Стандартный бокал вина (12% алкоголя) объемом 175 мл	До 158 ккал
Стандартная бутылка пива (5% алкоголя)	До 222 ккал
Стандартный стакан кремового ликера (17% алкоголя) объемом 50 мл	153 ккал
Стандартная бутылка слабоалкогольного напитка (4.5% алкоголя) объемом 275 мл	154 ккал
Большая порция крепленого вина (17.5% алкоголя) объемом 75 мл	102 ккал
Двойная порция крепкого спиртного (40% алкоголя) объемом 50 мл	100 ккал



Материалы подготовлены ВОЗ совместно с Министерством здравоохранения Республики Беларусь в рамках Совместного проекта «Поддержка усилий Республики Беларусь в национализации и локализации Целей устойчивого развития» при финансовой поддержке Российской Федерации.