

Культура питания. Двенадцать принципов здорового питания Всемирной организации здравоохранения

1. Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день, при каждом приеме пищи.
3. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 500 граммов). Предпочтение - продуктам местного производства.
4. Молоко и молочные продукты необходимы в ежедневном рационе.
5. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.
6. Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов.
7. Ограничьте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десерта.
8. Общее потребление соли, в том числе содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 граммов) в день.
9. Рекомендуются использовать йодированную соль.
10. Выбирайте разнообразные продукты, в первую очередь выращенные в вашей местности. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи.
11. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. (Индекс массы тела в пределах 20-25. Рассчитывается по формуле Кетле: $ИМТ = M(\text{кг}) : H^2(\text{м})$, где М - масса, Н - рост.)
12. Следует поддерживать по крайней мере умеренный уровень физической активности.

