

- Не следует употреблять более 2 порций алкоголя в день: это 1 рюмка водки, или 1 фужер вина, или 330 г. пива (1 банка). Более высокие дозы, даже при однократном приеме, вредны для организма.
- Следует отдать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи.
- Масса тела должна быть в рекомендованных пределах (индекс массы тела 20 - 25). Он рассчитывается по формуле: вес (в килограммах) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

$$\text{ИМТ} = \text{вес(кг)} / \text{рост}^2(\text{м})$$

**УЗНАЙ О ЗДОРОВЬЕ БОЛЬШЕ -
ПРОЙДИ ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ**

(343) 371-15-45

Свердловский областной центр
медицинской профилактики
г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 8 б
сайт: www.medprofural.ru





ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Питание должно быть максимально разнообразным.
- При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку (хлеб, крупы, макаронные изделия, рис, картофель).
- Ежедневно следует есть разнообразные овощи и фрукты (не менее 400 г в день дополнительно к картофелю).
- Следует ежедневно потреблять молочные продукты с низким содержанием жира и соли.
- Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца, бобовые.
- Следует ограничить потребление «видимого жира».
- Рекомендуется ограничить потребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков.
- Общее потребление соли не должно превышать одной чайной ложки в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.

