

В Роспотребнадзоре назвали главные принципы здорового питания



Одним из главных принципов здорового питания является ежедневное употребление как минимум 400 граммов фруктов и овощей, помимо картофеля, заявили эксперты Роспотребнадзора.

Кроме того, рекомендуется заменять насыщенные жиры ненасыщенными, полностью исключить из рациона трансжиры промышленного производства и исключить либо значительно сократить употребление алкоголя.

По словам экспертов, люди сегодня употребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, но при этом едят мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

В Роспотребнадзоре добавили, что потребление калорий необходимо сбалансировать с их расходом. При этом лучше, чтобы жиры давали максимум 30% от всей потребляемой энергии – это, например, три столовые ложки растительного масла или два авокадо. Сахара должны составлять менее 10% общей потребляемой энергии, а соль лучше есть йодированную – менее пяти граммов в день.