



Баланс и разнообразие

В рационе должны быть молочные продукты, мясо, рыба, злаки, орехи, фрукты и овощи. Не садитесь на диеты: в зимнее время строгие ограничения особенно вредны для организма.



Режим питания

Каждый день:
три основных приема пищи
и два перекуса.



Фрукты

Каждый день съешьте несколько порций фруктов - свежих, замороженных или консервированных (в собственном соку).



Овощи

Два раза в день: овощной гарнир или салат из овощей - свежих, замороженных или консервированных (в собственном соку).



Ферментированные продукты

Квашеная капуста, моченые яблоки и соленые огурцы добавляют в рацион клетчатку, антиоксиданты и пробиотики.



Белок

Чередуйте блюда из мяса, птицы и рыбы, дополняйте их бобовыми и орехами. Не отказывайтесь от животного белка, чтобы не ослабить иммунитет.



Полезные жиры

Растительные масла и орехи - отличные источники полезных поли- и мононенасыщенных жиров.

Порция жирной морской рыбы 2-3 раза в неделю обеспечит организм витамином D и жирными кислотами омега-3.



Важно:

- Чаще покупайте продукты местного происхождения.
- Ограничьте употребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, трансжиров, соли и добавленных сахаров (фастфуд, полуфабрикаты, сладости).
- В течение дня пейте достаточное количество жидкости - воды и несладких напитков.
- Посоветуйтесь с врачом о целесообразности дополнительного приема витаминно-минеральных комплексов.