



Пищевая пирамида

Расчет в хлебных единицах!
1 хлебная единица равна количеству ккал.,
содержащихся в 25 гр. ржаного хлеба.



Питание – важная часть профилактики инсульта. Основной принцип правильного питания прост – нужно ограничить животные жиры, содержащие много опасного для нас холестерина:

- пища, обогащенная животными жирами (сливочное масло, сало, жирное мясо, субпродукты, желток яиц, жирная сметана, сливки и пр.);
- продукты с высоким содержанием простых углеводов (сдобная выпечка, сладости, конфеты, пирожные, блинчики и пр.);
- острые продукты, приправы, соленья, маринады;
- различные снеки (чипсы, сухарики, сушеная рыба);
- копчености, консервы, колбасные изделия;
- кофе, крепкий чай, газированные напитки.
- алкоголь.

Мы не выбираем генетику, возраст, климат – но наше питание полностью зависит от нас!