

Douăsprezece principii ale alimentației sanatoase(OMS)

- 1 . O dieta sanatoasa echilibrata se bazeaza pe o varietate de produse, predominant din contul produselor de origine vegetală.
- 2 . Paine, cereale si paste, orez și cartofi ar trebui să se conțină în fiecare masă a zilei.
- 3 . O varietate de legume si fructe ar trebui să fie consumate de mai multe ori pe zi (circa 500g). De preferat - de origine locală.
- 4 . Lapte și produse lactate degresate și nesărate (chefir, lapte acru, branza, iaurt) sunt necesare în fiecare zi.
- 5 . Înlocuiți carnea și produsele ei grăse cu carne slabă, carne de pasăre, pește, ouă și legume. Porțiile de carne, pește sau de pasăre ar trebui să fie mici .
- 6 . Limitati consumul de grăsime în terciuri și consumați sandwich-uri cu mezeluri, cașcavaluri sărace în grăsimi.
- 7 . Limitati consumul de zahar : dulciuri, produse de patiserie.
- 8 . Aportul total de sare, inclusiv cel din pâine, conserve și alte produse, nu trebuie să depășească o linguriță (6 grame) pe zi . Este recomandat să folosiți sarea iodată
- 9 . Greutatea corpului ar trebui să corespundă limitelor recomandate: indicele de masa corporală să fie în intervalul 20-25, calculat după Quetelet - $IMC = M (kg) : H^2(m)$ unde M – masa corpului și H - înălțimea. Trebuie de practicat cel puțin o activitate fizică moderată în fiecare zi.
- 10 . Să nu se consume mai mult de 250ml de vin pe zi (ori 50ml de vodcă) .
- 11 . Alegeți o varietate de alimente (proaspete, congelate, uscate) cultivate în zona dumneavoastră. Bucatele se prepară la aburi, sau cuptor cu microunde, prin fierbere ori coacere, reducând conținutul de grăsimi, uleiuri, zahăr în procesul de pregătire .
- 12 . Se impune alaptarea la sân a nou născuților în primele șase luni de viață . Alaptarea poate fi extinsă până la doi ani .

Analizați-vă alimentația.

Dacă obțineți:

- **11-12 puncte** – aveți o alimentație sănătoasă.
- **8-10 puncte** – alimentația poate provoca daune sănătății dumneavoastră .
- **5-8 puncte** - risc crescut de boli cardiovasculare și probleme ale sistemului digestiv.
- **Mai puțin de 5 puncte** - trebuie să regândiți radical sistemul de alimentare. În caz contrar, deteriorarea sănătății poate reduce speranța de viață .