Тюменцам напоминают о важности сбалансированного питания

Правильное и сбалансированное питание – залог здоровой и счастливой жизни. Один из важных аспектов – не переедать, употребляя при этом достаточное количество необходимых организму веществ. Для этого МЕДИНФО 72 рассказывает о нормах потребления пищевой продукции.

С каждым годом соблюдать принципы правильного питания становится все сложнее. Огромный выбор готовой еды в супермаркетах, доступность фаст-фуда, регулярное питание в кафе во время бизнес-ланчей – все это способствует неправильному питанию и часто является причиной дефицита в организме тех или иных полезных веществ.

Повсеместно встречается недостаточное потребление мяса, рыбы, кисломолочных продуктов, растительных масел, овощей и фруктов. Большой проблемой, в свою очередь, является избыточное потребление сахара, жирных продуктов.

Нарушение сбалансированного рациона современного человека приводят к дефициту в организме многих пищевых веществ (белков, витаминов, микроэлементов, пищевых волокон и других).

Министерство здравоохранения Российской Федерации приказом от 19 августа 2016 года № 614 «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания» напоминает о количестве потребления тех или иных продуктов.

Так, например, в год каждому жителю России рекомендуют употреблять
90 кг картофеля
140 кг овощей
100 кг фруктов и ягод
73 кг мяса
22 кг рыбы и морепродуктов
325 кг молочных продуктов

МЕДИНФО 72 рекомендует прислушиваться к советам: не злоупотреблять сладкой и жирной пищей, стараться питаться правильно и в умеренных количествах. Будьте здоровы!