

Критические пищевые ингредиенты

1) Соль.



Дело не в соли, а в ее количестве.

Часто ее количество потребления превышает в два раза. Это 10–15 г на человека в сутки, при норме не более 5 г. Каждая молекула соли сковывает несколько молекул воды. Вода задерживается в организме, повышается давление. Сердцу становится тяжелее работать. Как результат – повышение давления.



2) Сахар.

Не только тот, который мы добавляем сами, но и тот, который находится в промышленно изготовленных напитках и продуктах. Избыток сахара ведет к кариесу, диабету, ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям.

А необходимую глюкозу мозг получает из различных продуктов зерновых, фруктов и овощей, картофеля.

Поэтому добавленного сахара должно быть не более 10 % суточной калорийности рациона. Это примерно 50 г или 6–8 чайных ложек сахара в день.



1) Жиры.

Повышают уровень вредного холестерина в крови. Увеличивают риск ишемической болезни сердца и ожирения. Поэтому их употребление не должно превышать 30% суточного рациона, причем большую часть должны составлять растительные жиры.

Продукты с «вредными жирами»: жирные мясо и птица, маргарин, сосиски, колбасы, жирные молочные продукты, икра, тушенка и др.

Продукты с наиболее «полезными» жирами: нежирные мясо и птица, рыба, морепродукты, нежирные молочные продукты, растительные масла, авокадо, маслины

По материалам Роспотребнадзора