

## СПОЖИВАЙТЕ ПОМІРНУ КІЛЬКІСТЬ ЖИРІВ І ОЛІЙ

- Використовуйте ненасичені рослинні олії (наприклад, оливкове, соєве, соняшникове, кукурудзяне), а не жири тваринного походження або олії з високим вмістом насичених жирів (наприклад, вершкове масло, топлене масло, топлений свинячий жир, кокосове та пальмове олії)
- Віддавайте перевагу білому м'ясу (наприклад, птиці) та рибі, які, як правило, мають низький вміст жирів, а не червоному м'ясу
- Обмежте споживання технологічно обробленого м'яса, оскільки в ньому високий вміст жиру та солі
- Коли це можливо, віддавайте перевагу молоку та молочним продуктам з низьким або зниженим вмістом жиру
- Уникайте оброблених, запечених і смажених продуктів, які містять транс-жири промислового виробництва

**Чому?** Жири та олії є концентрованими джерелами енергії та споживання занадто великої кількості жиру, зокрема, неправильних видів жиру, може бути шкідливим для здоров'я. Наприклад, люди, які споживають надмірну кількість насиченого жиру та транс-жирів, мають більш високий ризик виникнення серцево-судинних захворювань і інсульту. Транс-жири можуть попадатися в природі в деяких видах м'яса та молочних продуктах, але транс-жири промислового виробництва (наприклад, частково гідрогенізовані олії), які є присутніми в різних технологічно оброблених продуктах, є основним джерелом.



## СПОЖИВАЙТЕ МЕНШЕ СОЛІ ТА ЦУКРУ

- При приготуванні їжі обмежте кількість солі та приправ з високим вмістом натрію (напр., соєвого соусу та рибного соусу)
- Уникайте продуктів (напр., закусок) з високим вмістом солі і цукрів
- Обмежте споживання безалкогольних напоїв, содової води та інших напоїв з високим вмістом цукрів (напр., фруктових соків, лікерів і сиропів, молочних продуктів і йогуртових напоїв із смаковими добавками)
- Вибирайте свіжі фрукти для перекусів замість солодких перекусів, таких, як печиво, торти і шоколад

**Чому?** Люди, раціон яких має високий вміст натрію (включаючи сіль), схильні до більшого ризику підвищеного артеріального тиску, що може збільшити ризик виникнення серцево-судинних захворювань і інсульту. Аналогічно, люди, раціон яких має високий вміст цукрів, схильні до більшого ризику набору надмірної ваги та ожиріння, а також підвищеного ризику карієсу. Люди, що скорочують кількість цукрів у своєму раціоні, можуть також знизити ризик виникнення неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання та інсульт.



# до здорового харчування

