



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



## ВЫРАБОТАЙТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Чтобы поддерживать оптимальную работу сердца и мозга, необходимо придерживаться сбалансированного режима питания на протяжении всего дня. Не волнуйтесь, что придется есть только «особые продукты» — лучше всего есть разнообразную здоровую пищу.



ТАРЕЛКА  
ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ



ЕШЬТЕ

овощи, фрукты, цельные злаки, бобовые, орехи, белки растительного происхождения (например, бобовые, чечевицу, орехи), нежирные белки животного происхождения (например, мясо птицы без кожи, рыбу, морепродукты, молочные продукты с низким процентом жирности). Пейте много воды в течение дня, также можно пить чай и кофе без сахара.

ОГРАНИЧЬТЕ

потребление подслащенных напитков и алкоголя. Употребляйте меньше соленой и жирной пищи, а также мясopодуlков. Ограничьте потребление таких продуктов, как сливочное масло, цельное молоко, йогурты с высоким содержанием жира и сыр. Перед готовкой снимайте кожу с мяса птицы. Вместо кокосового и пальмового масел используйте такие растительные масла, как оливковое, рапсовое или масло авокадо.

ИЗБЕГАЙТЕ

трансжиры. Трансжиры содержатся в некоторых продаваемых мучных изделиях и жареной пище.



## ИЗУЧАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ О ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Пищевая ценность	
8 порций в контейнере	
Размер порции	2/3 чашки (55 г)
Количество на порцию	
<b>Калории</b>	<b>230</b>
Процент от суточной нормы*	
Общее количество жиров — 8 г	10 %
Насыщенные жиры — 1 г	5 %
Трансжиры — 0 г	

**Понимание** информации о пищевой ценности может помочь вам сделать выбор в пользу более полезных продуктов.

Когда вам нужно выбрать из нескольких продуктов, сравнивайте их пищевую ценность. Продукты с более **низким** содержанием натрия, плохих жиров (насыщенных или трансжиров) и сахаров полезнее.



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



### СЛЕДИТЕ ЗА РАЦИОНОМ

Включайте в свои полноценные приемы пищи и перекусы полезные и разнообразные продукты.



### ГОТОВЬТЕ ДОМА

Домашняя еда может быть полезнее, чем еда вне дома. Свежие, замороженные и консервированные фрукты и овощи прекрасно дополняют рацион. В случае консервированных и замороженных продуктов необходимо убедиться, что в них не добавлены сахар или соль. На сайте [heart.org/eatsmart](http://heart.org/eatsmart) (веб-сайт на английском языке) вы можете изучить полезные методы приготовления пищи.



### ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ СЕРДЦА

Специальный логотип поможет вам найти продукты, которые стоит включить в здоровый рацион.



### НЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО ПРИГОТОВИТЬ?

На сайте организации American Heart Association [heart.org/recipes](http://heart.org/recipes) (веб-сайт на английском языке) представлено множество рецептов.

Узнайте больше на сайте [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8) (веб-сайт на английском языке)