



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ЗНАЙ ПІ
ІНСУЛЬ



5 ПРОСТИХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ІНСУЛЬТУ

ЗА ДОБУ:

- П'ЯТЬ ПОРЦІЙ ФРУКТІВ, ОВОЧІВ ТА ЯГІД (400-600 Г)
- НЕ БІЛЬШЕ ОДНІЄЇ ЧАЙНОЇ ЛОЖКИ СОЛІ
- НЕ БІЛЬШЕ 10 ЧАЙНИХ ЛОЖОК ДОДАНОГО ЦУКРУ
- БІЛЬШЕ КЛІТКОВИНИ (ЦІЛЬНОЗЕРНОВИХ КАШ, БОБОВИХ, ГОРІХІВ)
- БІЛЬШЕ КОРИСНИХ ОЛІЙ, МЕНШЕ ТВАРИННИХ ЖИРІВ ТА ТРАНСЖИРІВ (ВИПІЧКИ, ФАСТФУДУ, СМАЖЕНИХ СТРАВ)



СФОРМУЙТЕ ТАРІЛКУ
ЗА ПРИНЦИПОМ ІНФОГРАФІКИ

Безліч досліджень доводять, що повноцінне збалансоване харчування дуже важливе у профілактиці та контролі ризику інсульту. Водночас вибір здорового способу життя знижує ризик інсульту на 80%.

Запам'ятайте 5 простих правил здорового харчування. Вживаємо за добу:

- п'ять порцій фруктів, овочів та ягід щодня (400-600 г);
- не більше однієї чайної ложки солі;
- не більше 10 чайних ложок доданого цукру;
- більше клітковини (цільнозернових каш, бобових, горіхів);
- більше корисних олій, менше тваринних жирів та трансжирів (випічки, фастфуду, смажених страв).

Деталі – за лінком <https://bit.ly/3KYh6vm>

#ЗнайПроІнсульт

За інформацією ЦГЗ.