ДУ «ННЦ «Інститут кардіології імені академіка М.Д. Стражеска» НАМН України Освітня програма «Превентивна кардіологія». Рекомендації для пацієнтів.



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ. «ПРАВИЛО ТАРІЛКИ»



Використовуйте рослинні олії (оливкову, рапсову, соняшникову) для приготування їжі та салатів. Уникайте вершкового масла та трансжирів



Пийте воду, чай або каву (без/або з невеликою кількістю цукру). Обмежте вживання молока (1-2 порції на день) і соку (1 невелика склянка на день). Уникайте солодких напоїв

OBO41

Чим більше овочів і чим вони різноманітніші, тим краще (крім картоплі в будь-якому вигляді)

ФРУКТИ

Вживайте більше різноманітних на вигляд і колір фруктів

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ

Їжте різні цільнозернові продукти (наприклад, хліб, макарони, цільну пшеницю і неочищений рис). Обмежте очищені зерна (наприклад, білий рис і хліб)

КОРИСНІ БІЛКИ

Обирайте рибу, птицю, боби та горіхи. Обмежте вживання сиру і червоного м'яса, уникайте бекону, ковбаси та інших перероблених м'ясних продуктів

UIND HOSEPHOSE KOPNCHI BIHLIN

Проконсультуйтесь з лікарем щодо стану Вашого здоров'я та раціонального харчування.

Освітній матеріал для пацієнтів та населення підготовлено, переведено та адаптовано станом на серпень 2020 року за матеріалами https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/ Виданий за партнерства ДУ «ННЦ Інститут кардіології імені М.Д. Стражеска» НАМН України та ТОВ «Серв'є Україна» ТОВ «Серв'є Україна» С4070, м. Київ, вул. Набережно-Хрещатицька, 41. Тел. (044) 490-34-41, www.servier.ua. Copyright © 2020, ТОВ «Серв'є Україна». Всі права захищені. CV-NonPM-2020-4

