**Здоровый образ жизни — рекомендации ВОЗ**

Здоровый образ жизни  
  
Для обеспечения здорового образа жизни ВОЗ рекомендует есть много фруктов и овощей, уменьшать потребление жиров, сахара и соли и заниматься спортом. 12 шагов к здоровому питанию  
1. Соблюдайте питательную диету, основанную на разнообразии продуктов, в основном растительного, а не животного происхождения.  
2. Ешьте хлеб, цельнозерновые продукты, макароны, рис или картофель несколько раз в день.  
3. Ешьте разнообразные овощи и фрукты, желательно свежие и местные, несколько раз в день (не менее 400 г в день).  
4. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (ИМТ 18,5-25), занимаясь физической активностью от умеренной до высокой, желательно ежедневно.  
5. Контролируйте потребление жиров (не более 30% дневной энергии) и замените большинство насыщенных жиров ненасыщенными жирами.  
6. Замените жирное мясо и мясные продукты фасолью, бобовыми, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.  
7. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.  
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и умеренно употребляйте свободные сахара, ограничивая частоту употребления сладких напитков и сладостей.  
9. Выберите диету с низким содержанием соли. Общее потребление соли не должно превышать одной чайной ложки (5 г) в день, включая соль, содержащуюся в хлебе, обработанных, копченых и консервированных продуктах. (Йодирование соли должно быть универсальным там, где существует проблема дефицита йода)  
10. ВОЗ не устанавливает конкретных ограничений на потребление алкоголя, поскольку фактические данные показывают, что идеальное решение для здоровья — вообще не пить, поэтому меньше — лучше.  
11. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Готовьте на пару, запекайте, варите или разогревайте в микроволновой печи, чтобы уменьшить количество добавленного жира.  
12. Поощряйте исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев и введение безопасного и адекватного прикорма с возраста примерно 6 месяцев.