

18+

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В НАШИХ РУКАХ



Питание и здоровье человека напрямую взаимосвязаны. Потребляя вредные продукты, «пустые» и бесполезные — мы вредим своему здоровью, рискуем приобрести проблемы с лишним весом и внешним видом. Переходя на здоровую пищу, мы наоборот, оказываем своему здоровью неоценимую поддержку.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАЖНО:

Ежедневное потребление 400 грамм овощей и фруктов снижает риск развития инсульта на 35%.



Два фрукта в день снижают риск развития депрессии на 15%, а два фрукта разного цвета – на 25%.

Потребление рыбы 2 раза в неделю в качестве основного блюда снижает риск развития депрессии и повышения артериального давления на 15%, сахарного диабета – на 20%, а при более частом потреблении (до 3-4 раза в неделю) – на 30%.



Потребление 30 г орехов (1-2 столовые ложки) ежедневно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.

Ежедневный завтрак снижает риск развития ожирения и сахарного диабета. Пропуск завтрака способствует увеличению массы тела.



Больше полезной информации можно узнать у специалиста ГКУ «Курганский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» в школе правильного питания. Телефон для справок: 23-82-57.