



СОВЕТЫ ПАЦИЕНТУ ДЛЯ СОБЛЮДЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ



 vk.com/kocmp



med-prof.kurgan-med.ru



[23-82-57](tel:23-82-57)



При покупке продуктов обращайте внимание на их химический состав, содержание белков, жиров, углеводов, указанных на этикетке.



Три раза в день потребляйте высокобелковые продукты: нежирное мясо, и/или рыбу, и/или творог, и/или яйца, и/или сыр и др.



Сделайте по возможности свой рацион разнообразным, это будет способствовать большей его сбалансированности.



Измените пропорции продуктов в своей тарелке в сторону увеличения рыбы, овощей и зелени и уменьшения жареных гарниров, соусов и жира.



Откажитесь от длительного применения односторонних несбалансированных рационов и диет, вегетарианство возможно только после консультации с врачом.

По материалам ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины»