

**Еда может приносить и пользу, и вред организму. Какие ошибки в питании мы совершаем регулярно?**

**1. Питание без режима** приводит к перееданию и негативно влияет на здоровье.

**2. Мало овощей и фруктов в рационе.** Напоминаем, что ежедневно мы должны съедать минимум 400 грамм овощей и фруктов. Они богаты витаминами, минералами и клетчаткой.

**3. Жареная еда.** Употребление жареной пищи (четыре или более раз в неделю) связано с риском развития сахарного диабета 2 типа, сердечной недостаточности, ожирения и гипертонии.

**5. Недостаточное потребление воды.** Усредненная норма потребления воды для взрослого человека 1,5-3 литра в сутки.

**6. Частое употребление красного мяса.** Есть говядину/свинину/баранину допустимо по 100 грамм 3 раза в неделю. Ежедневное употребление может привести к сахарному диабету 2 типа, сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям (особенно раку прямой кишки).

**7. Частое употребление сладкого и джанкфуда.** Избыточное потребление сахара определенно связано с риском развития ожирения и диабета 2 типа. Джанкфуд - это не только гамбургеры и картошка фри, но и сосиски, замороженные полуфабрикаты, готовые снеки. Все эти продукты имеют в составе добавки, эмульгаторы и текстуризаторы не полезные для здоровья. Прежде чем положить продукт в корзину – изучите его состав. Большинство продуктов на прилавках содержат скрытые сахара или соль.

**8. Недостаточное употребление клетчатки в сутки.** Норма клетчатки: 25-35 мг в сутки. 100 гр сухофруктов содержит до 17 гр клетчатки, овсяные отруби 15,4 гр, фасоль до 11 гр. Отличным источником клетчатки является псиллиум. В овощах и фруктах тоже содержится клетчатке. Рекордсмен среди фруктов-груши - 6 гр на 100 гр.

Подходите ответственно к своему питанию и будьте здоровы.

[https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/vse-o-pravilnom-pitanii/kak-preodolet-tyagu-k-sladkomu/index.php?sphrase\\_id=55514](https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/vse-o-pravilnom-pitanii/kak-preodolet-tyagu-k-sladkomu/index.php?sphrase_id=55514)