

1.Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.

2. Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.

3. Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.

4. Не переедай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.

5. Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.



**Сокращение потребления соли**

* Повышенное потребление натрия (более 2 грамм в день, что соответствует 5 граммам соли в день) и недостаточное поступление в организм калия (менее 3,5 грамма в день) способствуют повышению кровяного давления и увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.
* Основным источником натрия в нашем рационе является соль, хотя она может также поступать с глутаматом натрия, который во многих странах используется в качестве вкусовой добавки к пище.
* Большинство людей потребляют слишком много соли: в среднем 9–12 грамм в день или примерно вдвое больше рекомендованного максимального уровня потребления.
* У взрослых потребление менее 5 грамм соли в день помогает понизить кровяное давление и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и инфаркта. Основная польза от сокращения потребления соли заключается в соответствующем снижении высокого кровяного давления.
* Государства-члены ВОЗ договорились к 2025 г. уменьшить глобальное потребление соли населением на 30%.
* Сокращение потребления соли признано одной из наиболее эффективных по затратам мер, которые могут принять страны для улучшения показателей здоровья населения. При стоимости ниже среднего годового дохода или валового внутреннего продукта на душу населения ключевые меры по сокращению потребления соли позволят выиграть еще один год здоровой жизни.
* Согласно оценкам, сокращение потребления соли до рекомендованного уровня обеспечило бы предупреждение 2,5 миллиона случаев смерти ежегодно.