

Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

# Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным

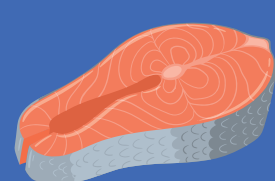
## Рекомендуется:



**Злаковые**



**Овощи, фрукты, ягоды**  
(не менее 400-500 грамм)



**Рыба**  
(не менее 2 раз в неделю)



**Бобовые**



**Нежирное мясо и птица,  
нежирные молочные  
продукты**



**Вода**  
не менее 1,5 л в день

## Ограничить:



**Жиры**  
(животного  
происхождения)



**Сладости**  
(в т.ч. сладкие  
газированные напитки)



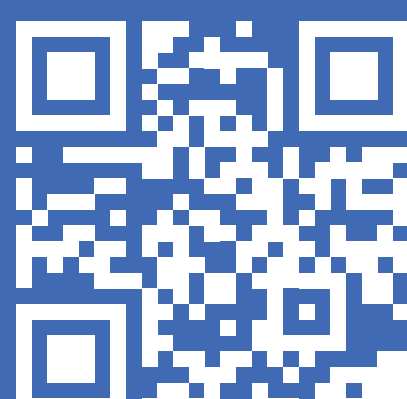
**Пищевую соль**  
(менее 5 грамм в сутки)



**Алкоголь**  
(безопасных доз алкоголя  
не существует!)



[TAKZDOROVO.RU](https://TAKZDOROVO.RU)



Официальный  
канал  
Минздрава  
России

