

Препоруке за правилну исхрану

- Потребно је користити разноврсну храну претежно биљног порекла. Намирнице животињског порекла користе се у ограниченим количинама.
- Јести интегрални хлеб, разне врсте житарица, тестенине, пиринач или кромпир више пута дневно.
- Јести разноврсно поврће и воће, претежно свеже и из локалних извора, више пута дневно (најмање 400г дневно).
- Оптимално 3 главна оброка и 2 ужине
- Замена масних меса и месних прерађевина пасуљем, сочивом, другим махунаркама, рибом, живинским и мршавим месом.
- Употреба млека и млечних производа (кефир, јогурт, кисело млеко и сир) са што мањим садржајем масти и соли.
- Храна са мало шећера и употреба рафинисаног шећера што ређе.
- Храна са мало соли.
- Дневно конзумирати отприлике 1,5 л течности
Препорука је сваки дан попити отприлике 8 чаша воде.
- Припрема хране на безбедан и хигијенски начин. Кување на пари, у сопственом соку, барење, кување или употреба микроталасне, како би смањили количине додатих масти, уља, уз смањење додатка соли и шећера.