

Эксперты поделились основами правильного питания

26.05.2020

Москвичам рассказали о том, как придерживаться основ правильного питания в условиях самоизоляции.

Эксперты порекомендовали принимать пищу в строго установленное время. Особое внимание следует обратить на продукты с высоким содержанием белка: мясо, птицу, рыбу, йогурты. Их следует употреблять небольшими порциями.

Еще в рацион необходимо включить овощи, фрукты и листовую зелень. В качестве заправки для салатов лучше всего выбрать оливковое масло, богатое антиоксидантами.

Эксперты отметили, что за день необходимо выпивать достаточное количество воды. В нее можно добавить лимон. Кроме того, следует отказаться от продуктов с высокой технологической обработкой. В их число вошли колбасные изделия, сладкие газированные напитки и фастфуд.

Адрес страницы: <http://yakimanka.mos.ru/presscenter/news/detail/8920713.html>

[Управа района Якиманка города Москвы](#)