**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 сахарном диабету 2 типа, сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям (особенно актуально по развитию рака 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 снэки. Все эти продукты имеют в составе не полезные для здоровья добавки, эмульгаторы и текстуризаторы. Прежде чем положить продукт в корзину – изучите его состав. Большинство продуктов на прилавках содержат скрытые сахара или соль.

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>