**ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ» В РС(Я)**

 **Здоровое питание-источник долголетия**

**Здоровое питание, если вы будете соблюдать его основные правила, поможет избавиться от многих заболеваний. Укрепить здоровье, повысить работоспособность и увеличить продолжительность жизни.**

 ** Продукты из цельного зерна- снижают риск сердечных заболеваний и рака.**

 ** Орехи - полезные витамины и минералы поддерживают эффективную работу мозга.**

 ** Рыба - полезные кислоты омега-3 предотвращают воспалительные процессы.**

 ** Ягоды - богаты антиоксидантами которые тормозят процессы старения организма.**

 ** Зеленые овощи- обеспечивают в организм фолиевой кислотой, кальцием и другими веществами, которые укрепляют кости и улучшают работоспособность мозга и предотвращают возрастные проблемы со зрением.**

 ** Зеленый и белый чай- помогает снизить риск сердечно- сосудистых заболеваний и раковых заболеваний.**

 ** Томаты- снижают риск рака простаты, легких и желудка, а также болезней сердца.**

 ** Оливковое масло - содержит антиоксидант и противовоспалительных жирных кислот, которые помогают снизить риск сердечно-сосудистых и раковых заболеваний.**

****

 **Употребляйте пищу со знанием дела, и вы будете здоровы!**