


# КАК ЕСТЬ МЕНЬШЕ САХАРА

- Уберите сахарницу с обеденного стола
- Если хочется сладкого, съешьте свежий фрукт или ягоду
- Сократите до одной чайной ложки сахара, добавленного в чай или кофе
- Вместо сахара добавляйте в кашу и выпечку фрукты, орехи или сухофрукты
- Избегайте еды и напитков из фастфуда
- Избегайте покупок продуктов с высоким содержанием сахара (сладости и выпечка, газированные и негазированные прохладительные напитки, энергетические напитки, молочные напитки со вкусовыми добавками, кетчуп, соусы, консервированные компоты, варенье, сладкие йогурты, сиропы, сухие завтраки и др.)



**ДОБАВЛЯЯ ЛИШНЮЮ  
ЛОЖКУ САХАРА В ЕДУ И  
НАПИТКИ, ВЫ  
УВЕЛИЧИВАЕТЕ РИСК  
СМЕРТИ ОТ ИНСУЛЬТА И  
ИНФАРКТА**

