12 VIENKĀRŠI IETEIKUMI,
KĀ PARŪPĒTIES PAR SAVAS SIRDS VESELĪBU

LATVIJAS SARKANAIS KRUSTS

Mazāk sāļu ēdienu

Zivis uzturā

Kvalitatīva augu eļļa

Ne vairāk kā 5 g sāls dienā

Ierobežots alkohola patēriņš

Mazāk saldumu un konditorejas izstrādājumu

Svara kontrole

Regulāras fiziskās aktivitātes

Uzņemto kaloriju **ierobežošana**

Vismaz 30-45 g šķiedrvielu dienā: graudaugi, dārzeņi, augļi

Vismaz 400 g dārzeņu, augļu dienā

Profilaktiskas sirds pārbaudes

Avots: Veselības ministrijas mājaslapa
https://www.vm.gov.lv/lv/tava_veseliba/tematiskas_veselibas_dienas_pasaule/29septembris__pasaules_sirds_diena/

PASAULES SIRDS DIENA 2020