



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

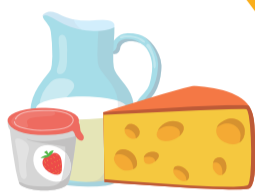
Проверено  
Роспотребнадзором

# НУТРИЕНТЫ

## УГЛЕВОДЫ



СЛАДОСТИ



МОЛОКО,  
ЙОГУРТ И СЫР



ОРЕХИ  
И СЕМЕНА



ХЛЕБ, ЗЛАКИ,  
МАКАРОНЫ И РИС



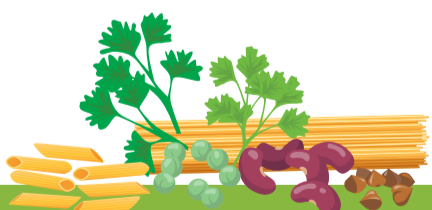
СОКИ



ФРУКТЫ  
И ОВОЩИ

### СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

- Содержатся в необработанной пище
- Замедляют процессы пищеварения и надолго насыщают
- Держат в норме уровень инсулина
- Содержат клетчатку, витамины, минералы и антиоксиданты



### ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

- Содержатся во фруктах, овощах, молочных продуктах и полуфабрикатах
- Из-за отсутствия в них клетчатки повышают уровень инсулина
- Обработка увеличивает срок годности продуктов, но при этом удаляет полезные волокна и питательные вещества



## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ УГЛЕВОДЫ

- Углеводы преобразуются в глюкозу
- Глюкоза - главный источник энергии при физических нагрузках
- Глюкоза повышает концентрацию внимания
- Глюкоза хранится в мышцах и поддерживает необходимый уровень сахара в крови
- После использования и откладывания глюкозы ее избыток превращается в жир



### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Мы не можем переваривать клетчатку, но она очень нужна микрофлоре нашего кишечника

Углеводы содержат важные витамины, поддерживают здоровье кишечника и удерживают на расстоянии вредные бактерии

## ЕШЬТЕ УГЛЕВОДЫ, БОГАТЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ



Снизьте количество углеводов из рафинированных злаков, полуфабрикатов, сладостей, газированных напитков и соков






**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

# НУТРИЕНТЫ



## ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

| ТИП              | ПОЛЬЗА   | ИСТОЧНИК  |
|------------------|--|---|
| <b>Витамин А</b> | Зрение, рост, иммунитет, восстановление  | Сладкий картофель, морковь, шпинат, капуста, салат, манго, печень                                    |
| <b>Витамин В</b> | Нервная система, иммунитет, производство эритроцитов, энергия                            | Обогащенные злаки, мясо, цельнозерновые продукты    |
| <b>Витамин С</b> | Антиоксидант, образование коллагена, усвоение железа                                     | Цитрусовые, киви, брюссельская капуста, ростки, помидоры   |
| <b>Витамин D</b> | Поступление минералов в кости, усвоение кальция, иммунитет                               | Солнечные лучи, лосось, тунец, яйца, обогащенное молоко    |
| <b>Витамин Е</b> | Антиоксидант, укрепление иммунитета  | Обогащенные злаки, семена, орехи, растительное масло   |
| <b>Витамин К</b> | Свертывание кров, здоровье костной системы   | Овощи темного цвета, брокколи, ростки, брюссельская капуста, спаржа                                |
| <b>Кальций</b>   | Здоровье зубов и костей, сокращение мышц, нервная система, частота сердечных сокращений  | Йогурт, сыр, молоко, соевое молоко, обогащенные злаки    |
| <b>Йод</b>       | Функции щитовидной железы, клеточный метаболизм  | Обезвоженные водоросли, морская рыба, йодированная соль, запеченный картофель в коже, молоко       |
| <b>Железо</b>    | Производство эритроцитов, транспортировка кислорода, образование ферментов и функции ДНК | Мидии, печень, тыквенные семечки, орехи, говядина, баранина, фасоль, темно-зеленые листовые овощи  |
| <b>Калий</b>     | Важный электролит, сокращение мышц, нервные сигналы, баланс жидкости, гидратация         | Фасоль, запеченный картофель в коже, курага    |
| <b>Сода</b>      | Важный электролит, сокращение мышц, нервные сигналы, баланс жидкости, гидратация         | Соль, бульон, суп, соевый соус, сыр, соленые огурцы, соленые закуски                               |
| <b>Цинк</b>      | Иммунная функция, деление клеток, углеводный обмен                                       | Мидии, говядина, баранина, ростки, семена тыквы    |



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

# НУТРИЕНТЫ

## БЕЛКИ



ФАСОЛЬ



МЯСО



МОЛОКО



ТОФУ



ОРЕХИ  
И СЕМЕНА



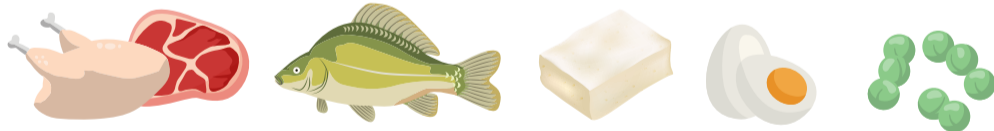
РЫБА



ОВОЩИ

## ПОЛНОЦЕННЫЕ БЕЛКИ

Содержат все аминокислоты, которые нам нужны.  
Есть в красном и белом мясе, рыбе, молочных  
продуктах, яйцах, киноа, сое



## НЕПОЛНОЦЕННЫЕ БЕЛКИ

В них отсутствует хотя бы одна из незаменимых  
кислот. Содержатся в злаках, овощах,  
орехах и семенах



★ **СОВЕТ:** иногда сочетание неполноценных белков  
(например, риса и фасоли) может содержать  
такое же количество аминокислот,  
что и полноценные белки

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ БЕЛКИ?

- Белки распадаются на аминокислоты. Они используются для синтеза собственных белков организма: например, скелетных мышц
- Скелетные мышцы стабилизируют суставы, придают нам силу и помогают сжигать калории

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В упаковку с фаршем из курицы или индейки иногда попадает мясо с большим содержанием жира, и это делает его менее полезным, чем фарш из говядины



## КАК ПОЛУЧАТЬ БЕЛКИ

- Увеличьте потребление растительной пищи типа бобовых, а также яиц и молочных продуктов с низким содержанием жира
- Ешьте мясо с низким содержанием жира: например, говядину и телятину
- Выбирайте легкие виды мяса - например, курицу или индейку - вместо темного мяса
- Ешьте две порции рыбы в неделю - например, лосось, треску или скумбрию, чтобы получить полезную дозу белка и жирные кислоты ОМЕГА-3



**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

Проверено Роспотребнадзором

# НУТРИЕНТЫ

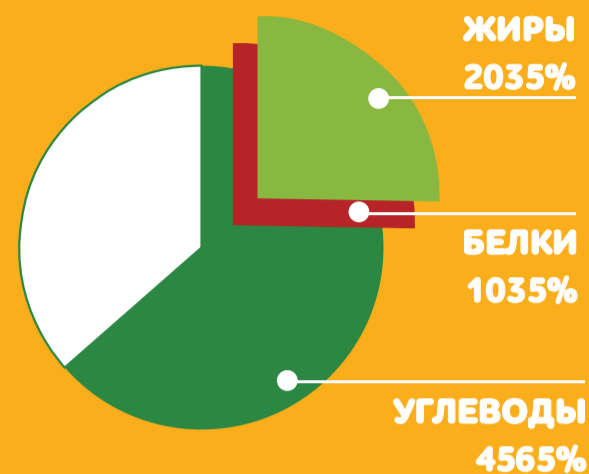
## КАЛОРИИ

**КАЛОРИИ - ЭТО КОЛИЧЕСТВО ЭНЕРГИИ В ПРОДУКТАХ**

Источники калорий - макронутриенты

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ:

Нужное количество калорий мы можем получить из углеводов, белков и жиров:



### 3 ВИДА МАКРОНУТРИЕНТОВ



4 килокалории на грамм

**УГЛЕВОДЫ**



4 килокалории на грамм

**БЕЛКИ**



9 килокалорий на грамм

**ЖИРЫ**



### КАК РАСЩЕПЛЯЮТСЯ ЖИРЫ:

1 кг жировой ткани содержит примерно 888 г жира

1 кг жировой ткани

СОДЕРЖИТ

**888 Г ЖИРА**

★ Каждый грамм имеет энергетическую ценность = 9 килокалорий

**888 Г ЖИРА**

**× 9 килокалорий НА ГРАММ = 7992 килокалории НА 1 КГ**

Чтобы сбросить 1 кг жира, человеку нужно сжечь больше калорий, чем он потребил  
Чтобы набрать 1 кг жира, нужно потребить гораздо больше калорий, чем сжег

### 1 КГ ЖИРА РАВНОЦЕНЕН ЭНЕРГИИ НА:



30 часов деловых встреч



13,5 часа шопинга



8,5 часа косябы травы



5 часов йоги



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

# НУТРИЕНТЫ

## ЖИРЫ



РЫБА



МЯСО



ОЛИВКИ



ОРЕХИ  
И СЕМЕНА



РАСТИТЕЛЬНЫЕ  
МАСЛА



МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ



АВОКАДО

## ТРАНСЖИРЫ

Эти жиры химически модифицированы для увеличения срока годности продуктов. Они повышают уровень вредного холестерина (ЛПНП) и снижают уровень полезного холестерина (ЛПВП). Они содержатся во многих фасованных продуктах, печенье, блинах, хлебе, арахисовом масле, маргарине, попкорне

## НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

При комнатной температуре находятся в твердом состоянии. Повышают уровень вредного холестерина (ЛПНП), что со временем может привести к закупорке артерий. Они содержатся в беконе с высоким содержанием жира, твердых сырах, кокосовом масле, красном мясе

## НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Моно- и полиненасыщенные жиры полезны для организма. Употребление продуктов, богатых ненасыщенными жирами, поддерживает нужный уровень холестерина и способствует нормальной работе мозга. Полиненасыщенные жиры есть в растениях, содержащих жирные кислоты типа ОМЕГА-3 и ОМЕГА-6. Например, в оливках, масле виноградной косточки, льняном масле, орехах, авокадо, жирной рыбе

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ЖИРЫ:

- Жиры расщепляются на жирные кислоты
- Являются источником энергии
- Важны для работы мозга
- Укрепляют стенки клеток

★ **ФАКТ:** полезные жиры – отличные источники жирорастворимых витаминов А, D, E, K и основных жирных кислот, которые мы получаем из пищи

## Знаете ли вы?

Чтобы усвоить больше витамина D из молока, нужно выбирать молоко с 1% жирности вместо обезжиренного

Жирорастворимые витамины усваиваются легче при употреблении жирных продуктов



- Нужно выбирать растительные продукты и рыбу с полезными жирами (авокадо, орехи, семечки, лосось, льняное масло, оливковое масло)
- Используйте растительное масло вместо сливочного. Жиры из растений содержат больше моно- и полиненасыщенных жиров
- ★ **ПОМНИТЕ:** частично гидрогенизированные жиры – это трансжиры. Избегайте продуктов, на упаковке которых указаны такие ингредиенты