

Углеводы

**Незаменимых углеводов нет.
Предпочтение стоит отдавать сложным
углеводам с высоким содержанием
витаминов и клетчатки.**





Жиры

Незаменимые жирные кислоты важны для строительства оболочек нервных клеток, сердечно-сосудистой системы, профилактики старения.



Незаменимые пищевые вещества

Белок

Животный



Мясо, рыба, яйцо,
молоко, сыр, творог



Растительный

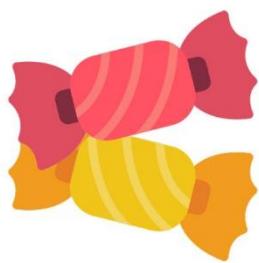


Фасоль, горох, злаки,
семена, орехи



Продукты с низкой питательной ценностью

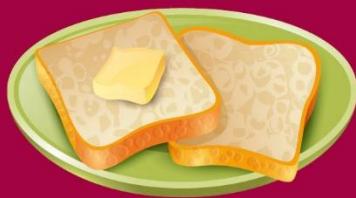
Продукты с высоким гликемическим индексом:



Продукты, содержащие скрытый жир:



Потребляемая нами пища оказывает непосредственное влияние на силу и здоровье иммунной системы



Недоедание



**Не хватает
«кирпичиков»
для построения
иммунной системы**



Переедание



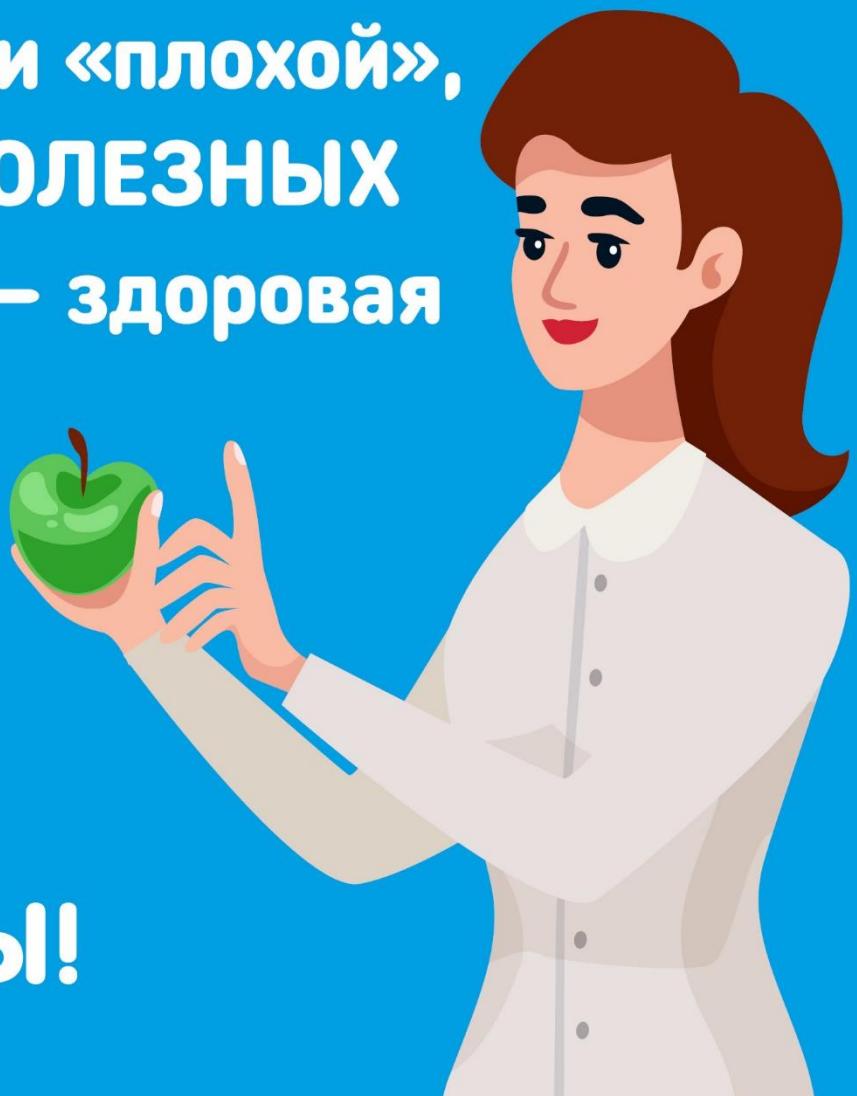
**Усиливаются
воспаление
и окислительный
стресс**



Питание и здоровье

ПОМНИТЕ!

**Нет пищи абсолютно
«хорошой» и «плохой»,
но выбор ПОЛЕЗНЫХ
продуктов — здоровая
привычка.**



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**