

# Углеводы

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



# Витамины и минералы



# 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 «хорошей» и «плохой», но выбор **ПОЛЕЗНЫХ** продуктов — здоровая привычка.

**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**

