

# 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

# Продукты с низкой питательной ценностью

## Продукты с высоким гликемическим индексом:



## Продукты, содержащие скрытый жир:

