



Питание и здоровье

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

Продукты с низкой питательной ценностью

Продукты с высоким гликемическим индексом:



Продукты, содержащие скрытый жир:



Незаменимые пищевые вещества

Белок

Животный



Мясо, рыба, яйцо,
молоко, сыр, творог



Растительный



Фасоль, горох, злаки,
семена, орехи



Жиры

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



Витамины и минералы



Углеводы

Незаменимых углеводов нет.

Предпочтение стоит отдавать сложным углеводам с высоким содержанием витаминов и клетчатки.



ПОМНИТЕ!

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

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

