



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СУПЕРГЕРОЕВ





**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

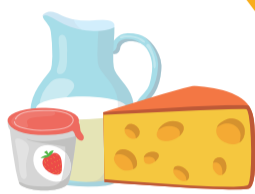
Проверено
Роспотребнадзором

НУТРИЕНТЫ

УГЛЕВОДЫ



СЛАДОСТИ



МОЛОКО,
ЙОГУРТ И СЫР



ОРЕХИ
И СЕМЕНА



ХЛЕБ, ЗЛАКИ,
МАКАРОНЫ И РИС



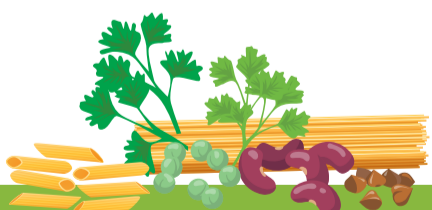
СОКИ



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





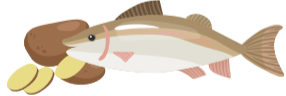
**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

НУТРИЕНТЫ



ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

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



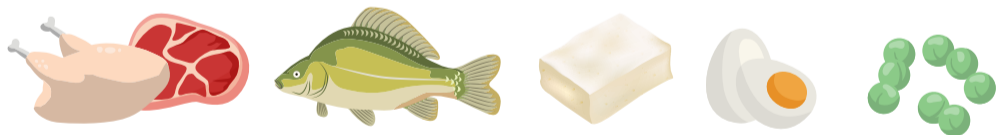
РЫБА



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

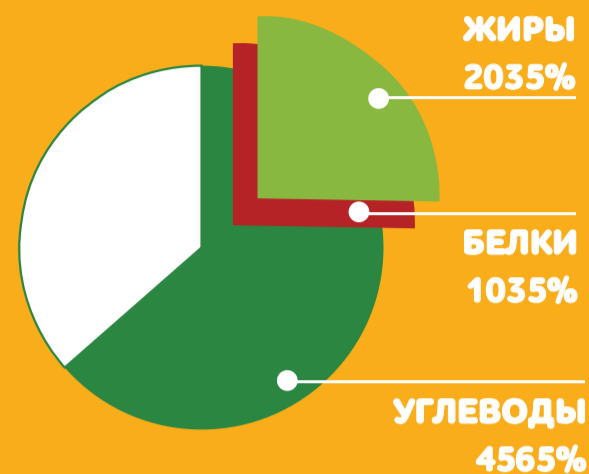
КАЛОРИИ

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



СОДЕРЖИТ



★ Каждый грамм имеет энергетическую ценность = 9 килокалорий



$$\times 9 \text{ килокалорий НА ГРАММ} = 7992 \text{ килокалории НА 1 КГ}$$

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

