



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СУПЕРГЕРОЕВ





ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ
Программа
Республиканская

НУТРИЕНТЫ

УГЛЕВОДЫ



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



**ЕШЬТЕ УГЛЕВОДЫ, БОГАТЫЕ
ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ**



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

Снизьте количество углеводов из рафинированных злаков, полуфабрикатов, сладостей, газированных напитков и соков





ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ
Примерно
Республика Татарстан

НУТРИЕНТЫ

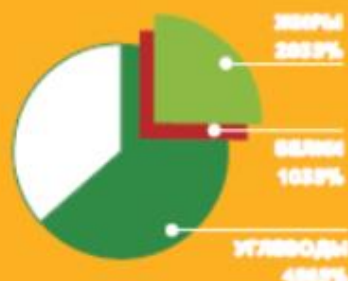
КАЛОРИИ

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

1 кг
жировой
ткани

СОДЕРЖИТ

888 г ЖИРА

★ Каждый грамм имеет энергетическую ценность = 9 килокалорий

888 г ЖИРА

$\times 9 \text{ килокалорий на грамм} = 7992 \text{ килокалорий на 1 кг}$

Чтобы сбросить 1 кг жира, человеку нужно сжечь больше калорий, чем он потребил
Чтобы набрать 1 кг жира, нужно потребить гораздо больше калорий, чем сжечь

1 КГ ЖИРА РАВНОЦЕНЕН ЭНЕРГИИ НА:



30 часов
деловых встреч



13,5 часа
шопинга



8,5 часа
косыбы травы



5 часов
йоги



ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ
Прогнозы
Рационального

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

