



# 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!**

