



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СУПЕРГЕРОЕВ





**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

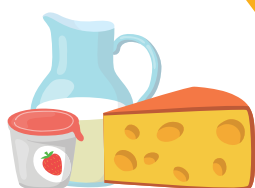
Проверено  
Роспотребнадзором

# НУТРИЕНТЫ

## УГЛЕВОДЫ



СЛАДОСТИ



МОЛОКО,  
ЙОГУРТ И СЫР



ОРЕХИ  
И СЕМЕНА



ХЛЕБ, ЗЛАКИ,  
МАКАРОНЫ И РИС



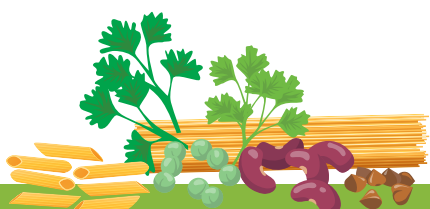
СОКИ



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**



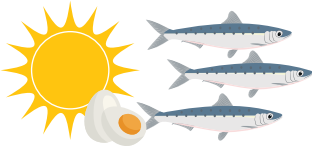
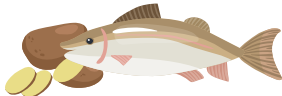
Снизьте количество углеводов из рафинированных злаков, полуфабрикатов, сладостей, газированных напитков и соков



# 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



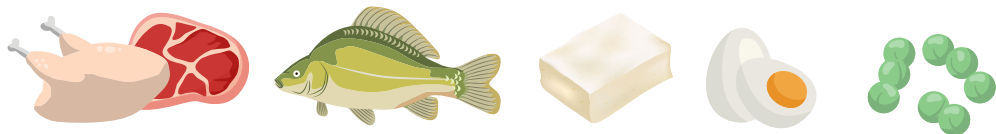
РЫБА



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

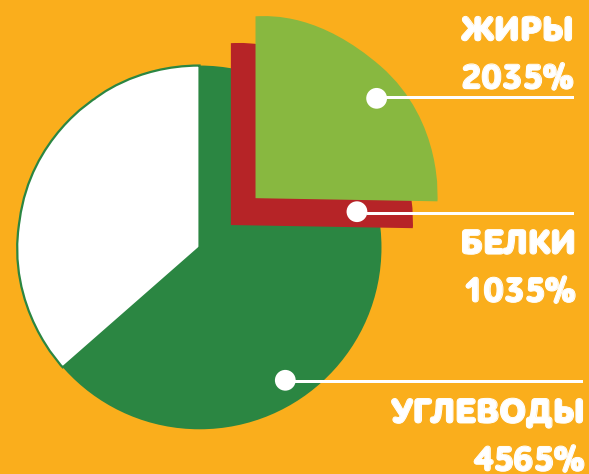
## КАЛОРИИ

**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

1 кг  
жировой  
ткани

СОДЕРЖИТ

**888 Г ЖИРА**

★ Каждый грамм имеет энергетическую ценность = 9 килокалорий

**888 Г ЖИРА**

**Х 9 килокалорий = 7992 килокалории**  
**НА ГРАММ 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  
косьбы 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 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