



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СУПЕРГЕРОЕВ





# 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, полкорне

## 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



# НУТРИЕНТЫ

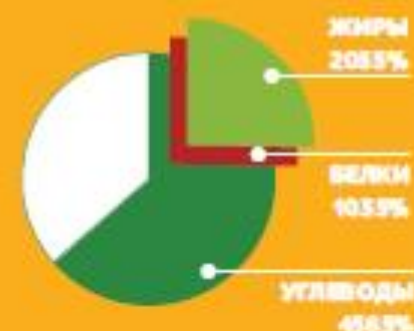
## КАЛОРИИ

**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**

**× 9 килокалорий НА ГРАММ = 7992 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



# НУТРИЕНТЫ

## БЕЛКИ



ФАСОЛЬ



МЯСО



МОЛОКО



ТОФУ



ОРЕХИ  
И СЕМЕНА



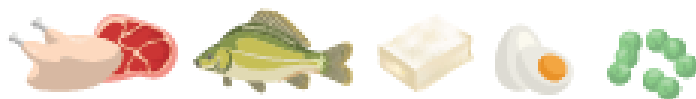
РЫБА



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



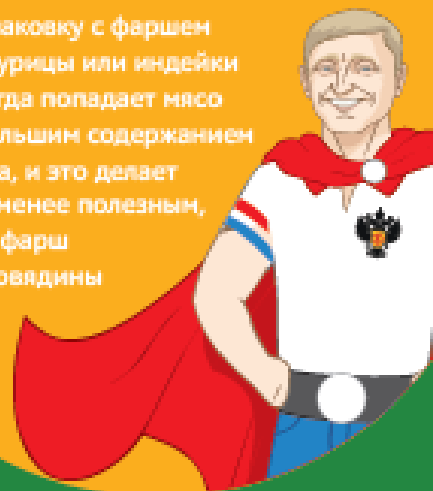
★ **СОВЕТ:** иногда сочетание неполноценных белков  
(например, риса и фасоли) может содержать  
такое же количество аминокислот,  
что и полноценные белки

## 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

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