



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

A, B₁, B₂, B₅, B₆, B₇, B₉, B₁₂, C, D, E, K



Углеводы

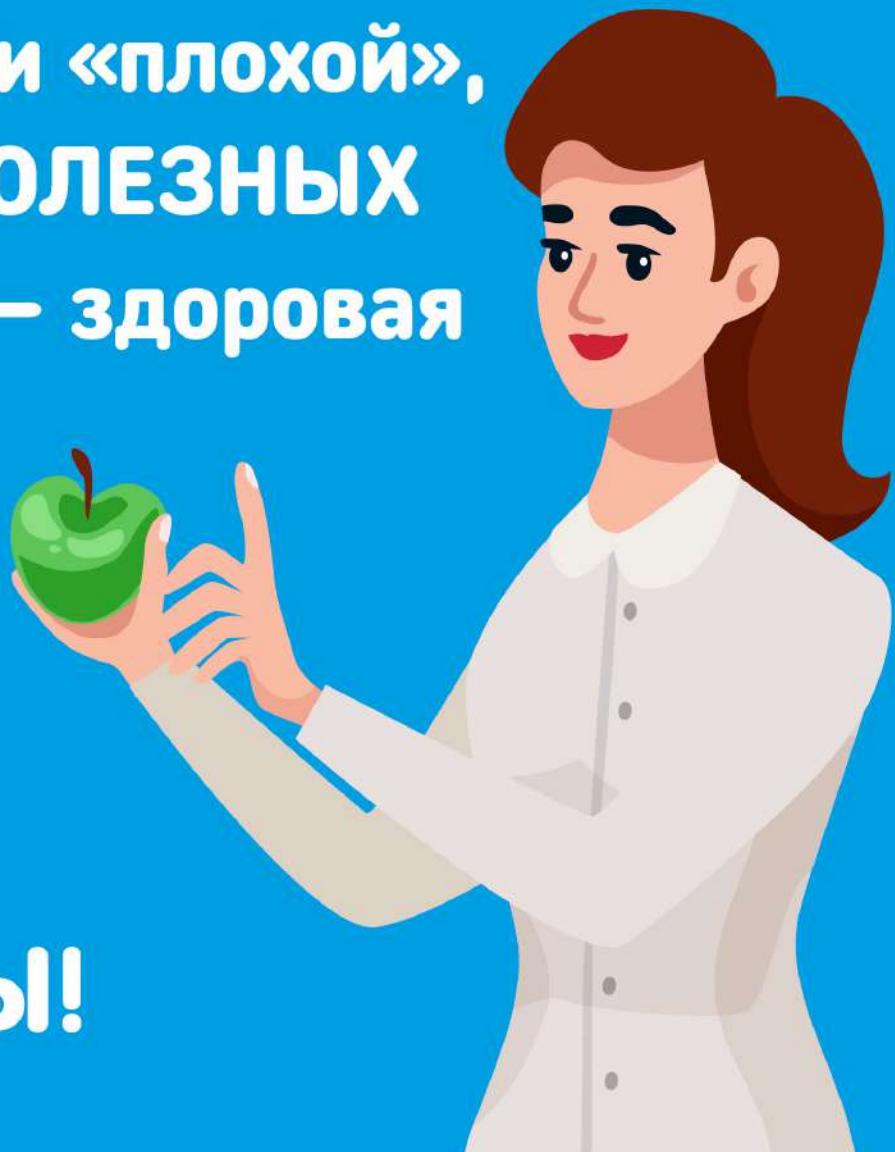
Незаменимых углеводов нет.

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!**