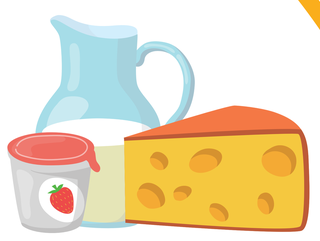
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено Роспотребнадзором

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