

13-19 февраля - Неделя популяризации потребления овощей и фруктов

Овощи содержат

- Витамины
- Минеральные вещества
- Углеводы(сахара, крахмал, клетчатка и др.)
- Эфирные масла
- Бактерицидные вещества (фитонциды)
- Азотистые вещества
- Аминокислоты



О ПОЛЬЗЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



Употребление в пищу ежедневно 400 г свежих овощей и фруктов (5 порций) сокращает риск развития неинфекционных заболеваний (диабет, рак, заболевания сердца) и способствует поступлению в организм достаточного количества клетчатки.



Овощи и фрукты употреблять круглогодично, желательно сезонные и свежего урожая, а также использовать их для перекуса.



Картофель, батат и другие крахмалистые корнеплоды не относятся к здоровому питанию!



Где искать витамины

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина

Норма потребления плодов и овощей на одного человека в год:

- Фрукты – 78кг.;
- Ягоды – 22 кг.;
- Овощей и зелёных культур – 280 кг



Пирамида питания



Самые полезные продукты для организма



Продукты и растения с противораковыми свойствами



КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ ДОЛГО ЖИТЬ

- Старайтесь **потреблять меньше калорий**
- Проводите **короткие голодания**:

500 1 раз в неделю съедайте не более 500 ккал

3-4 раза в неделю отказывайтесь от одного полноценного приема пищи
- Как можно меньше потребляйте **метионина** (диета должна быть **ближе к вегетарианской**)
- Потребление **красного мяса** (свинина, говядина, баранина) и продуктов его переработки **до 50 г в день**
- Уменьшайте так называемую **гликемическую нагрузку** на организм – **меньше потребляйте продукты с фруктозой** (многие диабетические продукты, газировки, сладкие фрукты, мёд) и **лактозы** (молоко)
- Оливковое масло** используйте вместо сливочного
- Ежедневно принимайте продукты с **противовоспалительными полифенолами** (**зелень, ягоды, фрукты**)
- Потреблять **полиамины**, стимулирующие в клетках аутофагию (разрушение устаревших и ненужных структур клетки) – **грибы, грейпфрут**
- Восполнять недостаток **магния** (греча, чечвица, орехи) и **витамина К** (капуста и другие листовые овощи)

ЦВЕТНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



БЕЛЫЙ
для укрепления
иммунитета



ЗЕЛЕНый
для очищения
организма
от токсинов



КРАСНЫЙ
для улучшения
кровообращения
и здоровья сердца



ЖЕЛТЫЙ
для улучшения
эластичности и цвета
кожи



ОРАНЖЕВЫЙ
снижает риск
образования раковых
клеток



ФИОЛЕТОВЫЙ
препятствует
формированию
опухолей и подавляет
их рост

- **Фрукты и овощи**- содержат различные витамины и микроэлементы.
- Суточная потребность в **витамине Е** - 15-20 мг ;
- **Витамин С** Суточная потребность - 100-200 мг.
- **Витамины группы В**
- **Витамин А** Суточная потребность - 2.5 мг.
- **Витамин D**- 10 мкг
- **Фолиевая кислота** - 50 мкг
- **Минеральные вещества и микроэлементы**
- **Калий и натрий.** Суточная потребность в железе составляет 15-20 мг

dobryyblog.ru

15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



ГРЕЙПФРУТ



ЗЕЛЕНый ЧАЙ



ЙОГУРТ



МИНДАЛЬ



КОФЕ



ИНДЕЙКА



ЯБЛОКО



ШПИНАТ



ФАСОЛЬ



ХАЛАПЕНЬО



БРОККОЛИ



КАРРИ



КОРИЦА



СОЕВОЕ МОЛОКО



ОВСЯНКА

11 продуктов для здорового кишечника



квашенная капуста



сельдерей



куркума



перец



баклажан



лук, чеснок



спаржа



авокадо



яйца



морепродукты

Продукты, способствующие долголетию

Учёные составили список 11 продуктов с наибольшим содержанием антиоксидантов, витаминов, фитонцидов и полифенолов. Это:

- свекла
- морковь
- чеснок
- лук
- красный перец чили
- капуста брокколи
- клубника
- морские водоросли
- зелёный чай
- куркума
- семена льна



10 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО ЕСТЬ НА НОЧЬ



КЕФИР
на 100 мл 100 ккал



ТУНЕЦ



СЫР
с низким содержанием жира



КУРИНАЯ
ГРУДКА



КАБАЧКОВАЯ ИКРА
без хлеба



ЯГОДЫ
200 г



ХУМУС
100 г



БРОККОЛИ



ОВСЯНКА



ОРЕХИ
30 г

Что укрепляет здоровье?

- **Полезные продукты**
- Рыба.
- Кефир.
- Геркулес.
- Подсолнечное масло.
- Морковь
- Лук.
- Капуста.
- Яблоки, груши



Грейпфрут



Ананас



Имбирь



Нежирная
молочка



Малина



Капуста



Зеленый чай



Корица



Папайя



Хрен



Вода



Guarichibao

11
ПРОДУКТОВ
КОТОРЫЕ СЖИГАЮТ
ЖИР

Продукты питания богатые витамином С

рябина



облепиха



калина



шиповник



перец



апельсин



черемша



капуста брокколи



чёрная смородина



киви



хрен



чеснок



ТОП-10 самых вредных продуктов

По данным ООН от этих продуктов ежегодно умирает более 36 миллионов человек



Чипсы и картофель фри



Шоколадные батончики, леденцы и жевательные конфеты



Бургеры и хот-доги



Сладкие газировки и соки



Колбасы и консервы



Попкорн



Лаваш и пицца быстрого приготовления



Алкоголь



Майонез и кетчуп



Низкокалорийные и обезжиренные продукты

Если тебе дорого здоровье своих близких, НЕ ПРОХОДИ МИМО!!!
Опубликуй это у себя на стене и возможно ТЫ СПАСЕШЬ несколько ЖИЗНЕЙ!

10 ПРОДУКТОВ для ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ



НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА (ГЛЮКОЗЫ, САХАРОЗЫ, ФРУКТОЗЫ)

- Виноград
- Инжир
- Крыжовник
- Хурма
- Абрикосы
- Персики
- Вишня
- Сливы
- Яблоки
- Мандарины
- апельсины



К КАКИМ БОЛЕЗНЯМ ПРИВОДЯТ ПЕРЕКОСЫ В РАЦИОНЕ

ИЗБЫТОК

Негативно сказывается на работе печени и почек, приводя к их заболеваниям.

Повышает уровень холестерина в крови и провоцирует образование атеросклеротических бляшек на стенках сосудов (одна из причин инфарктов).

Приводит к лишнему весу, образованию камней, нарушает эластичность сосудов. Есть данные, что провоцирует онкозаболевания.

Вызывает повышение уровня инсулина в крови и способствует отложению жира.

Избыток возможен только при приеме синтетических витаминов. «Перебрать» витаминов из продуктов питания невозможно.

БЕЛКИ

ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ

САХАР

УГЛЕВОДЫ

ВИТАМИНЫ

НЕДОСТАТОК

Вызывает у детей замедление роста и развития, у взрослых - изменения в печени, сбои гормонального фона и памяти.

Ведёт к сбоям в обмене веществ, угнетению иммунитета, утомляемости и дефициту жирорастворимых витаминов.

Диетологи приветствуют отказ от быстрых сахаров, считая, что это приносит организму только пользу - в частности, защищает от лишнего веса и сохраняет зубы.

Хронический недостаток нарушает белковый обмен, истощает запасы гликогена в печени и приводит к отложению жира в её клетках - это может привести к её жировому перерождению.

Нехватка витамина В негативно влияет на работу нервной системы, D - приводит к рахиту, E - к преждевременному старению и т. д.

Гликемический индекс ягод и фруктов

Смородина черная	15	Апельсины	35
Лимон	20	Виноград	40
Абрикос	20	Крыжовник	40
Вишня	22	Мандарины	40
Грейпфрут	22	Клюква	45
Слива	22	Киви	50
Черешня	25	Хурма	55
Яблоко	30	Манго	55
Малина	30	Банан	60
Персик	30	Дыня	60
Облепиха	30	Ананас	66
Клубника	32	Арбуз	72
Груша	34	Финики	70
Гранат	35		

Топрап.ру справочная информация



Продукты для здоровья сосудов

TutKnow..

Чего недоедаем, а чего переедаем

(в % к рациональной норме потребления*, 2012 г.)



*В соответствии с приказом Минздрава от 2010 года «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания».

Алексей СТЕПАНОВ

Вредные продукты на завтрак



Колбасы, бекон, копчености



Пончики



Оладьи



Готовые йогурты



Творог



Сладости



Цитрусы



Бананы



Сухие завтраки



Чай с сахаром

9 ПРОДУКТОВ ЧТОБЫ СНЯТЬ СТРЕСС И РАЗДРАЖЕНИЕ

- Миндаль
- Фисташки
- Красная икра
- Фасоль
- Сыр
- Мед
- Молоко
- Шоколад
- Травяные чаи



ЯЙЦА
СБАЛАНСИРОВАННЫЙ НАБОР АМИНОКИСЛОТ



ТВОРОГ
ЛУЧШИЙ НОЧНОЙ ПРОТЕИН



КУРИНЫЕ ГРУДКИ
ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК ПРОТЕИНА



СКУМБРИЯ
КЛАДЕЗЬ ОМЕГА-3



ОВСЯНКА
ОСНОВНОЙ ПОСТАВЩИК ЭНЕРГИИ

8 ГЛАВНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ СТРОЕНИЯ ТЕЛА

#FITNESSHOUSE
90-60-90



ВОДА
МЫШЦЫ НА 80% ИЗ НЕЕ



ФРУКТЫ И ОВОЩИ
ВИТАМИНЫ И КЛЕТЧАТКА



ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ
СНИМАЮТ УСТАЛОСТЬ

Продукты содержащие антиоксиданты:

Баклажаны	Зелёный чай	Красное вино	Лимоны	Тёмный виноград
Брокколи	Вишня	Перец	Свекла	Сливы
Брюссельская капуста	Лук	Чеснок	Апельсины	Ростки Люцерны

Профилактика образования камней в почках



Пейте минимум 3-4 литра воды ежедневно



Регулярно занимайтесь спортом



Следите за количеством кальция в пище



Не ешьте богатые оксалатами овощи и фрукты



Сокращайте употребление витамина Д



Не пейте алкогольные напитки



Ешьте меньше сахара



Не добавляйте соль в еду



Ограничьте употребление животных белков



Сокращайте употребление натрия в пищу



Ешьте свежие овощи и фрукты



7 ПРОДУКТОВ КОТОРЫЕ БЫСТРО УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ



ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА



КЛУБНИКА



МОРКОВЬ



ЧЕСНОК



ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД



ИМБИРЬ



народный

СЕРДЦЕ

ПОМИДОР

Помогает укрепить сердечную мышцу и предотвратить инфаркт



СВЁКЛА

Приводит кровяное давление в норму, препятствует образованию тромбов



БАКЛАЖАН

Высокое содержание в баклажанах калия оказывает положительное влияние на работу сердца



МОРКОВЬ

При регулярном включении овоща в рацион стабилизируется уровень холестерина в крови



Как съесть не менее 7 порций

Морковь, лук, зелень и т. п. (в 1-м и 2-м блюдах) 50-100 г

Овощной гарнир, солянка и т. п. (вместо порции картофеля, макарон или каши) 200-250 г

Ягоды или фрукты на десерт 30-100 г

Средний апельсин 120-150 г

Среднее яблоко 120-150 г

Салат (помидор, огурец, зелень и т. д.) 150-200 г

В итоге получается 670-950 г



10 продуктов, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЗРЕНИЯ

Морковь
Бета-каротин (A)
Способствует улучшению зрения

Черника
Ликопин (C)
Витамин B
Витамин C
Витамин B
Витамин C

Черный шоколад
Флавоноиды
15-20%
Помогает быть более дружелюбным и привлекательным

Творог
Рибофлавин (B)
Витамин B

Шпинат
Ликопин (C)
Витамин B
Витамин C

Тыква
А В С
Ликопин (C)
Витамин B
Витамин C
Витамин B
Витамин C
Витамин B
Витамин C

Брокколи
Ликопин (C)
Витамин B
Витамин C

Лук и чеснок
Сера
Витамин B
Витамин C

Рыба, рыбный жир
Омега-3 жирные кислоты
Витамин D
Сардинки, сельдь

Фрукты зеленого и оранжевого цвета
Витамин C
Витамин B
Витамин C

15 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДИЕТЫ

#estetportal

Оливковое масло
предотвращает увеличение клеток

Овес
увесомит углевода

Морковь
Бета-каротин

Зеленые листовые растения
обладают малым количеством калорий

Ягоды
насыщают витамином

Шпинат
выводит токсины и токсины

Бобовые
источник белка

Зеленый чай
улучшает обмен веществ

Помидоры
снижают уровень холестерина

Йогурт
очищает кишечник

Грецкие орехи
незаменимые, полезные жиры

Злаки
правильные углеводы и клетчатка

Миндаль
источник белка

Апельсины
укрепляют иммунитет

Бананы
улучшает настроение

Продукты счастья

- Морепродукты
- Яйца
- Свекла
- Кале (капуста)
- Яблоки
- Бананы
- Клубника
- Зеленый чай



Продукты для хорошего сна

мёд

овсянка

вишня

рыба

капуста

миндаль

бананы

яйца

10 продуктов, которые можно есть натощак

МОЖНО

ОВСЯНАЯ КАША



Обволакивает слизистую желудка и защищает его от действия соляной кислоты, а также содержит клетчатку, которая снижает уровень холестерина.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША



Быстро стимулирует работу пищеварительной системы, а также служит источником белка, железа и витаминов.

ЧЕРНИКА



Исследования показывают, что регулярное употребление по утрам черники улучшает память, кровяное давление и нормализует обмен веществ.

ЦЕЛЫНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ БЕЗ ДРОЖЖЕЙ



Углеводы и другие полезные элементы, которые содержатся в хлебе, необходимы организму, и лучшее время для их употребления – это утро.

ОРЕХИ



Сырые орехи улучшают работу пищеварительной системы, а также нормализуют кислотность желудочного сока.

МЕД



Мед по утрам помогает разбудить организм и надолго обеспечить его энергией. Также этот продукт улучшает работу мозга и повышает уровень серотонина – гормона радости.

КУКУРУЗНАЯ КАША



Выводит токсины и соли тяжелых металлов, нормализует состав микрофлоры кишечника и обеспечивает долгое чувство сытости.

ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА



2 ст. л. пшеницы составляют около 15 % рекомендуемой суточной дозы витамина Е и 10 % суточной дозы фолиевой кислоты, а также помогают запустить работу кишечника.

ЯЙЦА



Исследования показали, что яйца на завтрак – это отличный способ снизить потребление калорий в течение последующего дня.

АРБУЗ



Поможет обеспечить организм необходимым количеством жидкости. Кроме того, в воде содержится много ликопина, который важен для хорошего зрения и здоровья сердца.



Список самых полезных продуктов питания

1. Лосось
2. Яйца
3. Брокколи
4. Орехи
5. Шпинат
6. Оливковое масло
7. Бобовые
8. Ягоды
9. Йогурт
10. Тёмный шоколад



MyShared

Полезные продукты для здоровья костей



Сыр



Творог



Молоко



Капуста



Фасоль



Яйца



Сардины



Черный хлеб



Креветки



Шоколад



Кунжут



Миндаль



Финики



Изюм



Апельсин

Для мозга



Орехи

содержат огромное количество Омега 3 жирных кислот, железа и фосфора. Эти вещества являются главными составляющими для клеток мозга

Темный шоколад

содержит антиоксидант флавонол, который улучшает приток крови в мозг



Яблоки

богаты кверцетином, антиоксидантом, который защищает мозг от нейродегенеративных заболеваний



Черника

помогает не только улучшить память, но и предотвратить нейродегенеративные заболевания (болезнь Альцгеймера и слабоумие)

Рыба

(тунец, сардины, форель, лосось) Содержит омега-3 жирные кислоты, которые помогают работе мозга



Чтобы быть здоровыми мы должны правильно питаться. Для организма важно наличие в рационе человека продуктов, содержащих необходимое количество витаминов. Для нормальной жизни человеку нужно около 20 витаминов. Совсем не обязательно идти за витаминами в аптеку. Витамины живут рядом с нами.



ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ЗАВТРАК?



СОВМЕСТИМЫЕ ПРОДУКТЫ



Примерный рацион на день



Ежедневная порция фруктов

- 2 небольших фрукта: сатсума, слива или киви.
- 3 абрикоса, 6, 7 или 14 вишен.
- 1 горсть винограда или ягод.
- 1 средний фрукт: банан, яблоко, апельсин, груша или хурма.
- 1/2 большого фрукта: грейпфрут или 1 большой кусочек папайи, 1 ломтик дыни (5 см), 1 большой ломтик ананаса.
- 2-3 столовых ложки салата из свежих фруктов.
- 2-3 столовые ложки консервированных фруктов: персики или ананасы.

Ежедневная порция овощей

- Зеленые овощи - брокколи листья 2 шт. или 4 с горкой столовые ложки капусты листовой, шпинат.
- Вареные овощи - 3 столовые ложки с горкой моркови, гороха или кукурузы, цветной капусты или 8 соцветий.
- Салат из овощей - 3 палочки сельдерея, кусочек огурца 5 см, 1 средний помидор или 7 помидоров черри.
- Замороженные овощи - столько же, сколько и в свежей порции. Например, 3 с горкой столовых ложки консервированной или замороженной моркови, гороха или кукурузы.

ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ



Сложные углеводы- любые крупы из цельного зерна



Хлеб из ц/з муки, макароны из тв.сортв, хлебцы, мука



Углеводы+ клетчатка=фрукты, сухофрукты, овощи



Быстрые углеводы- сдоба, кондитерские изделия, соки

Питание для здоровья зубов

Кальций полезен для крепости зубов. Источником его служат кисломолочные продукты, бобовые, орехи, соя, капуста брокколи, инжир.



Полезность продуктов

Каждый вид продукта полезен по-своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.

Фрукты и овощи
хлеб, картофель, рис, макароны
мясо, рыба, яйца, бобовые
молоко и молочные продукты
яйца и продукты с высоким содержанием жиров и сахара

К - калий
Черная и красная смородина, Петрушка, Тыква, Морская рыба, Морская капуста, Изюм, Курага, Чернослив, Инжир, Сушеные яблоки, Плоды шиповника, Морская капуста

I - йод
Креветки, Кальмары, Морская рыба, Морская капуста

Mg - магний
Овсяная, пшеничная, ячневая, гречневая каши, Грецкие орехи, Салат, Бананы, Горох, Морковь, Свекла

C₁₅H₁₀O₇ - кверцетин
Яблоки и яблочный сок

ТОП 25 ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

							
Яйца	Куриная грудка	Говядина телятина	Говядья печень	Тунац	Творог обезжиренный	Йогурт обезжиренный	Молоко обезжиренное

НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ

					
Гречка, овсянка, геркулес, бурый и черный рис	Хлеб из муки грубого помола	Макаронны из твердых сортов пшеницы	Овсяные и пшеничные отруби	Овощи	Яблоки

НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ

			
Оливковое, подсолнечное, кукурузное, льняное, рапсовое масло	Орехи и семечки не соленые	Скумбрия	Авокадо

Недостаток макро- и микроэлементов приводит к различным заболеваниям.

элемент	заболевание	продукты
кальций	остеопороз (мягкость, пористость костей), замедление роста скелета	
магний	магния мышечные судороги, потеря жидкости организмом	
хлор	сухость кожи	
натрий	головная боль, слабая память, потеря аппетита	
калий	аритмия сердечных сокращений, внезапная смерть при увеличении нагрузок	
железо	развивается анемия	
йод	развивается зоб	

ПРОДУКТЫ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА



“Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть”



Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:

- Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.
- Продукты, которые можно есть в небольшом количестве ежедневно, или по крайней мере.
- Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.

ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



Запомни основные правила приема пищи!

- режим питания должен быть регулярным.
- ешьте slowly
- не пере едайте
- старайтесь не есть пищу в плохом настроении
- не спешите при приеме пищи, ешьте не торопясь.
- «куда я ем, в глоток и жевать» - не забывайте пережевывать еду!

