



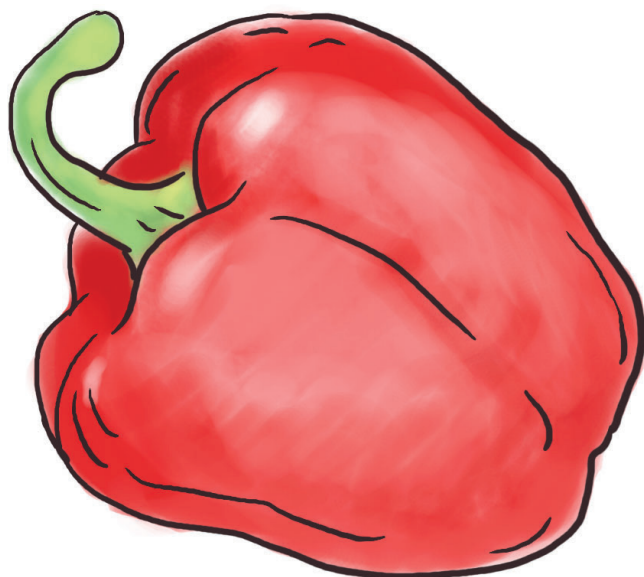
БРОККОЛИ



Брокколи – рекордсмен по содержанию витамина С. В этой капусте «живут» витамины А, D, E, фолиевая кислота, кальций, фосфор, магний. Как и вся капуста, брокколи – диетический продукт. На 100 г приходится всего 34 ккал.



СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ



Перец на 94% состоит из воды, содержит белки, углеводы и минимум жиров. При этом красный болгарский перец богат витамином С: в 100 г паприки содержится практически двойная суточная норма аскорбинки!



СВЕКЛА



Свекла - вкусный, полезный и низкокалорийный продукт как в сыром, так и в отварном или запеченном виде. В составе овоща - витамины группы В и масса микроэлементов: железо, йод, цинк, калий, магний, марганец, фтор, фосфор, медь.



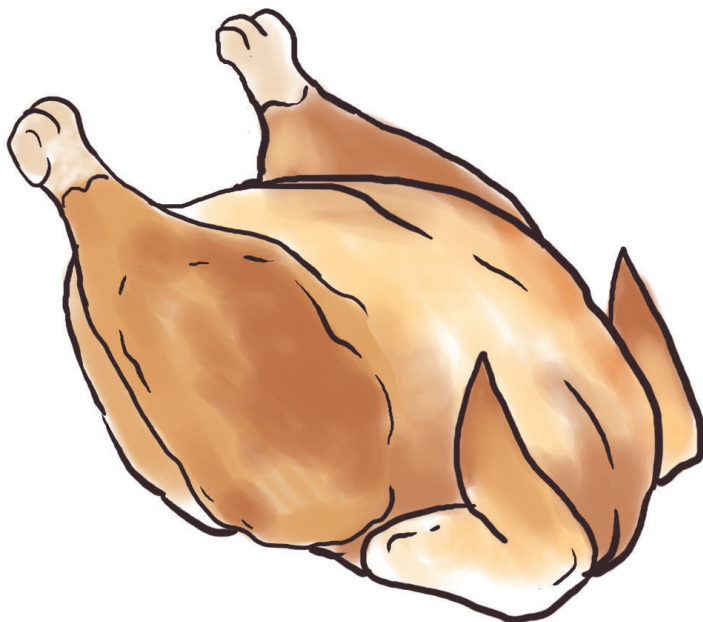
ЗЕЛЕНЬ



В зелени содержатся необходимые для нашего организма белки. Даже в небольшом количестве она благотворно влияет на здоровье глаз, состояние кожи, волос и ногтей, улучшает память.



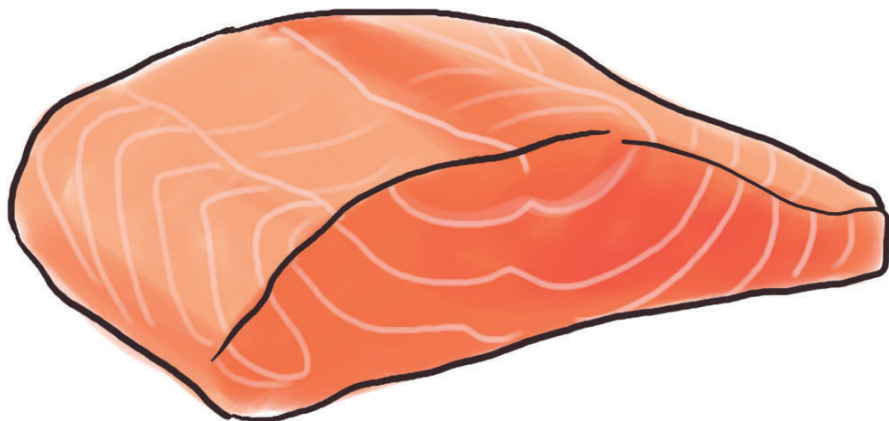
КУРИЦА



**Куриное мясо содержит
самый полноценный белок,
в нем практически нет углеводов
и невысокое содержание жиров.
А еще много витаминов: А, С, Е, В1,
В2, В3, В5, В6, В9 и других.**



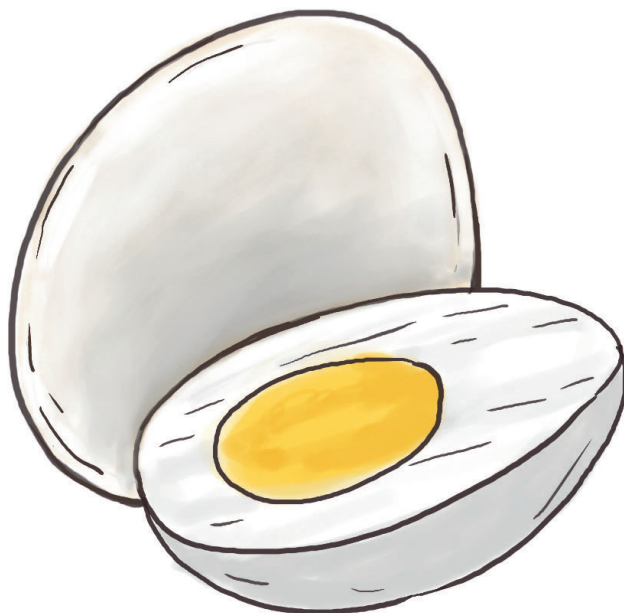
РЫБА



Рыбу ценят за высокую питательную ценность, большое количество витаминов и полезных микроэлементов. При этом полноценного белка в ней примерно столько же, сколько и в мясе, а жиры гораздо полезнее «мясных».



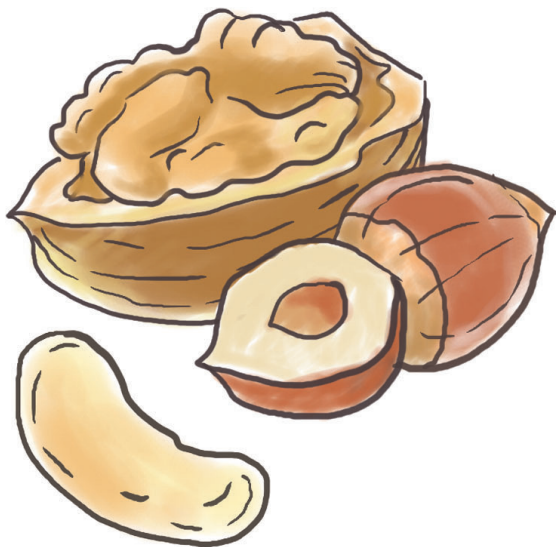
ЯЙЦО



Это ценный продукт. В 100 г - целых 13 г чистого белка! В яйце содержатся омега-3, фолиевая кислота, витамины А, К, Е, В12, селен, кальций, фосфор, биотин, аминокислоты. Но этому продукту необходима тщательная кулинарная обработка.



ОРЕХИ

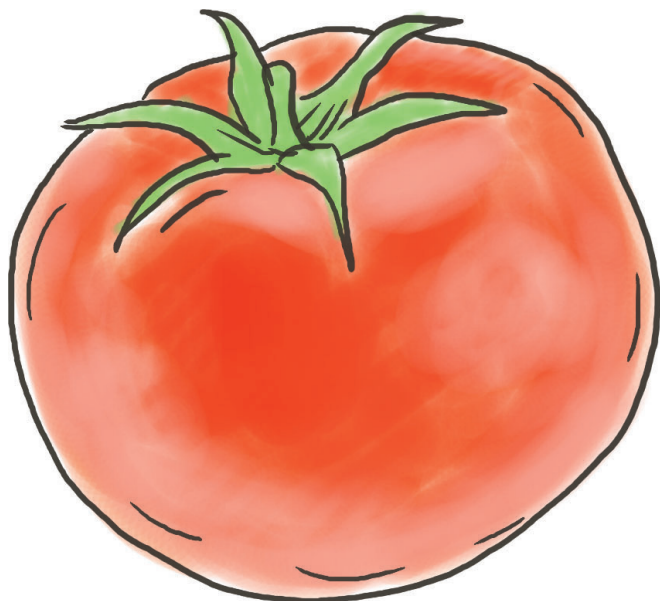


Чаще всего мы едим грецкий орех, фундук, миндаль, фисташки, кешью, лесные и кедровые орехи.

Орехи – источник растительных белков и полезных жирных кислот, улучшающих работу мозга. При этом орехи очень калорийны, есть их нужно понемногу.



ПОМИДОР



Синьор-помидор – полезный, вкусный и низкокалорийный овощ. В нем много витаминов группы В, есть бета-каротин, витамины С, К, Н и РР, кальций, магний, железо, фосфор, кремний, йод, а еще ликопин, который укрепляет наш иммунитет.



МОЛОКО



Молоко – один из главных источников белка. Также в нем много витаминов (А, D, В1 и В12) и минералов (кальций, фосфор, магний, йод). На основе молока производят кефир, йогурт, масло, сметану, сыр, творог – наши любимые продукты питания.



КЕФИР



Кефир – традиционный российский кисломолочный продукт, который благоприятно влияет на микрофлору кишечника и обмен веществ в целом. В нем содержатся витамины группы В, витамины С, А и D, а также фосфор, калий, кальций и натрий.



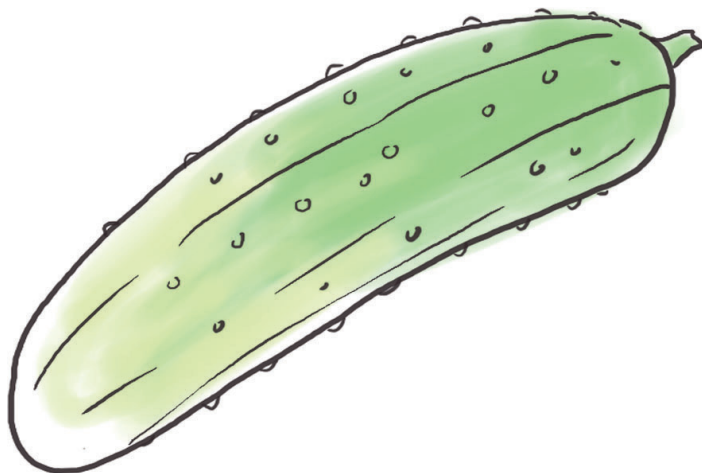
ТВОРОГ



Творог – уникальный и вкусный продукт. В нем много белка, который легко усваивается. Творог улучшает обмен веществ, а минеральные вещества в его составе незаменимы для укрепления костей и улучшения работы нервной системы.



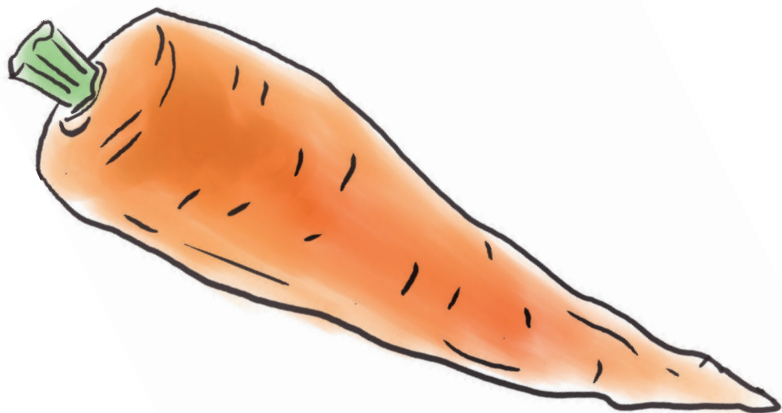
ОГУРЕЦ



Огурец на 95 % состоит из воды, потому успешно борется с жаждой и отлично освежает, легко переваривается и не оставляет после себя тяжесть, помогает выводить токсины. Помимо воды в огурцах содержатся калий, фосфор, хлор, кальций, магний.



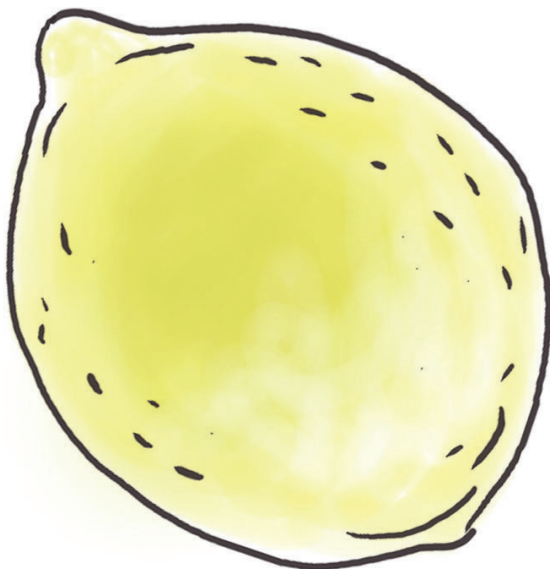
МОРКОВЬ



Оранжевым цветом морковь обязана каротину, по его содержанию она уступает лишь сладкому перцу. Вещество помогает сохранять острое зрение, положительно влияет на работу мозга, повышает концентрацию внимания и улучшает память.



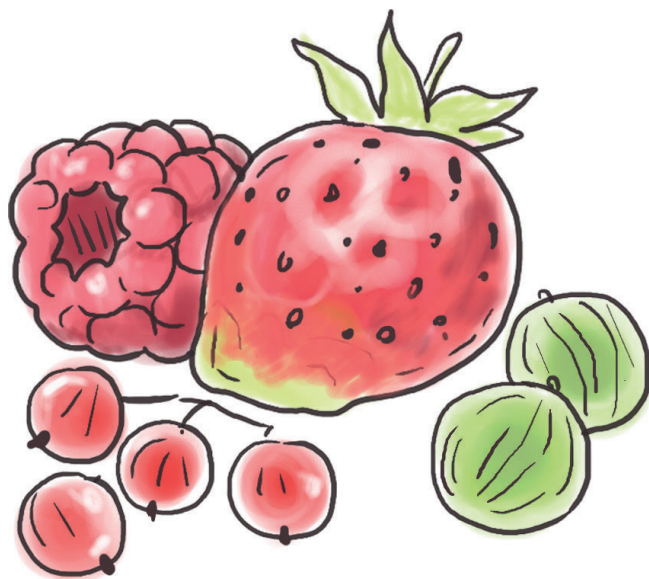
ЛИМОН



Наибольшую ценность в составе фрукта представляет аскорбиновая кислота (витамин С), которая делает лимон превосходным средством от простуды. Она улучшает иммунитет и повышает сопротивляемость организма инфекциям.



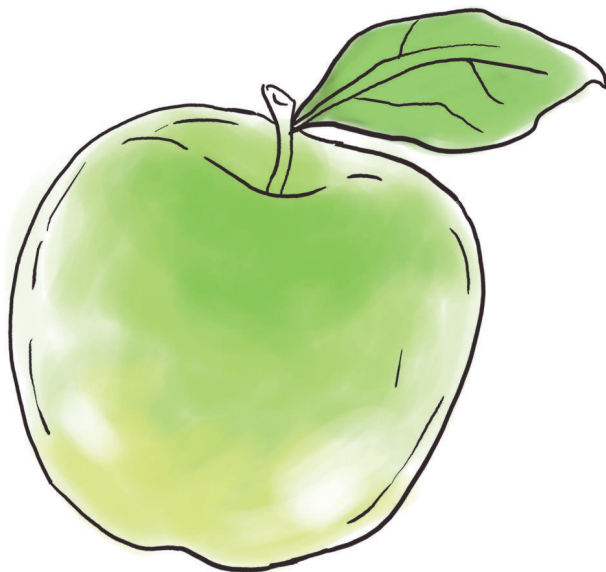
ЯГОДЫ



Самые популярные ягоды – это клубника, малина, черешня, вишня, смородина, черника, голубика, клюква, ежевика и другие. Яркие и ароматные, все они богаты витаминами, микроэлементами, органическими кислотами, клетчаткой и антиоксидантами.



ЯБЛОКО



Очень полезный фрукт, не даром говорят: «Яблоко на обед - болезней нет». В нем содержатся витамины А, В1, В2, В5, В6, С, РР, бета-каротин, калий, кальций, кремний, магний, кобальт, медь и другие необходимые человеку элементы.



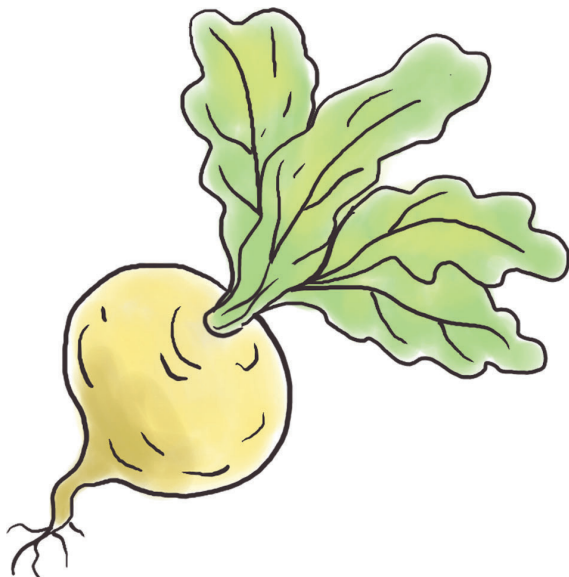
САЛАТ



Салаты бывают разными, но все они по-своему полезны. Содержат большое количество минералов, таких как калий, магний, железо, кальций и витамины К, С, Е, витамины группы В, бета-каротин, жирные кислоты омега-3, лютеин.



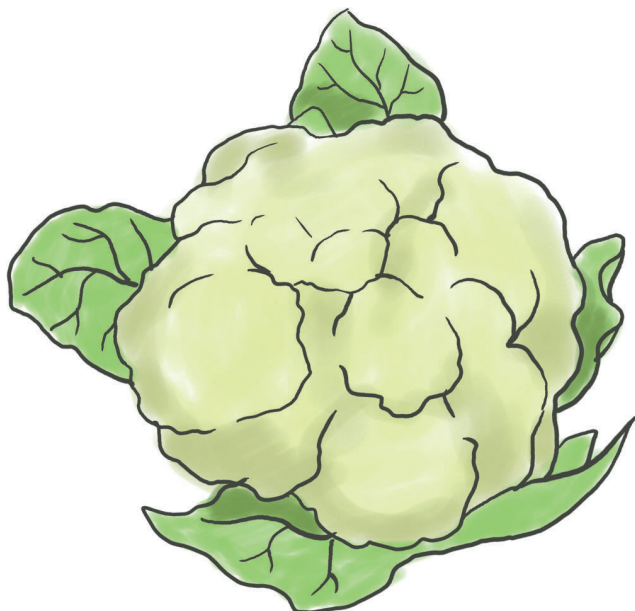
РЕПА



Исконно русский овощ - низкокалорийный (32 ккал на 100 г), полный витаминов. Корнеплод содержит легко усваивающиеся полисахариды и клетчатку. Кроме того, репа обладает противогрибковыми и антибактериальными свойствами.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА



Овощ богат витаминами А, С, группы В, в нем много железа, калия, кальция, все они положительно влияют на здоровье человека, способствуют укреплению иммунитета, улучшению обменных процессов в организме.



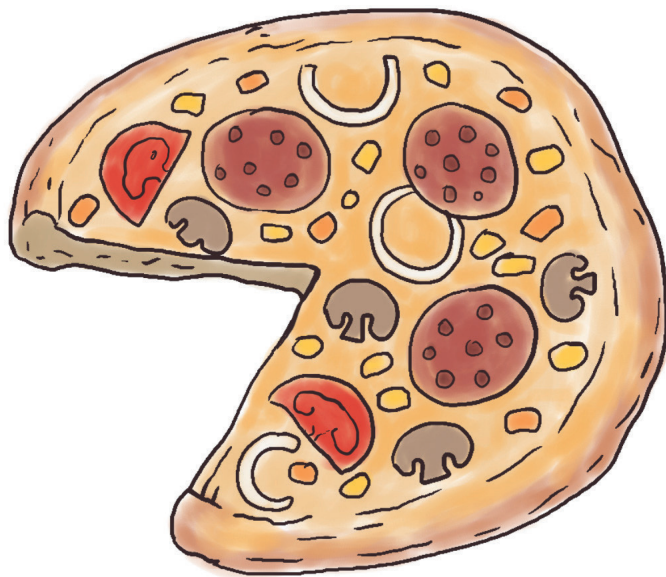
САХАРНАЯ ВАТА



Ее делают из особого сахарного сиропа, с добавлением ароматизаторов и красителей, не всегда безобидных. Этот продукт должен быть строго ограничен либо исключен из рациона диабетиков, людей с проблемами с ЖКТ и тех, кто склонен к кариесу.



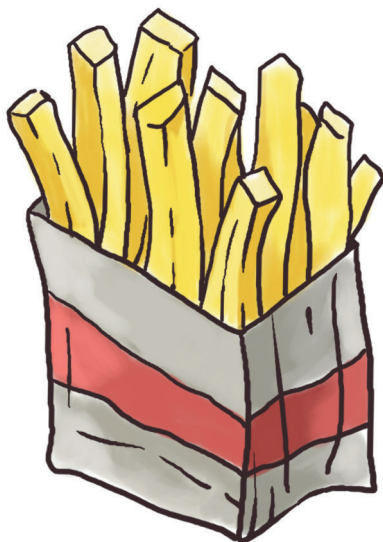
ПИЦЦА



Многое зависит от того, с какой начинкой сделано это блюдо, ведь рецептов пиццы множество. Но большинство из них включают продукты, в которых много углеводов, жиров и соли, – это относится к колбасам, бекону, жирным сырам.



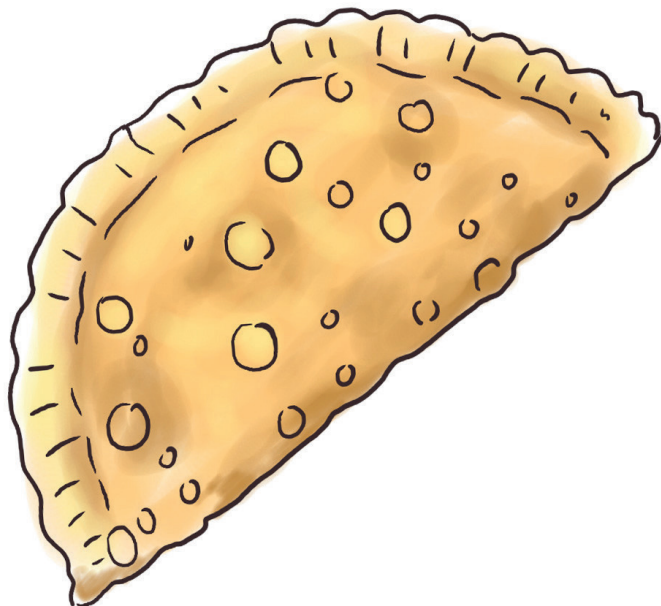
КАРТОШКА ФРИ



Это калорийное блюдо - и из-за картофеля, и из-за масла, пропитывающего ломтики во время жарки. Кроме того, картофель фри обычно очень соленый, что также совсем не полезно. А еще при жарке во фритюре образуются вредные вещества - канцерогены.



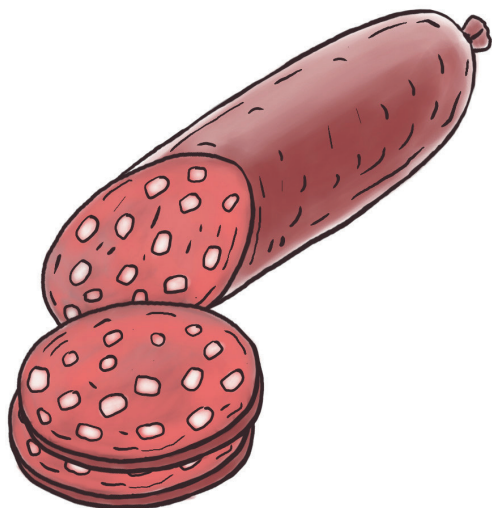
ЧЕБУРЕК



Сами по себе продукты, из которых делают чебуреки, большого вреда не несут. Корень зла тут - в обжарке в кипящем масле, которое почти в два раза увеличивает калорийность чебурека и «снабжает» его вредными веществами.



КОЛБАСА СЫРОКОПЧЕНАЯ



Если брать даже самую качественную сырокопченую колбасу, в ней будет очень много жира (40-60 %), соли и даже... сахара. Если есть такую колбасу часто и помногу, это неминуемо скажется и на весе, и на здоровье в целом.



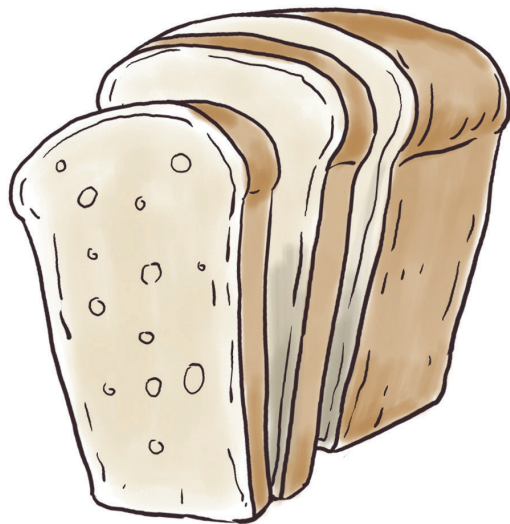
ПОНЧИК



Пончики вкусны, но, к сожалению, вредны для здоровья. Во-первых, своей калорийностью: в среднем она составляет 400 ккал на 100 г! Начинки, посыпки, соусы и топинги только добавляют калорийности. Второй веский минус - обжарка в масле.



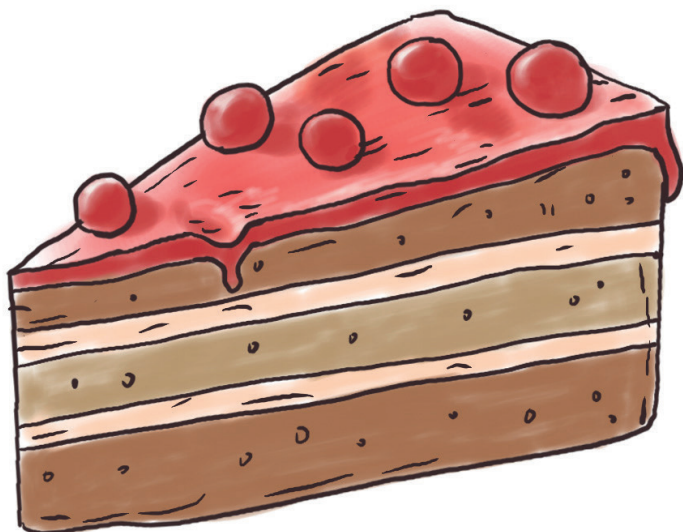
БЕЛЫЙ ХЛЕБ



У изделий из белой пшеничной муки высокий гликемический индекс. Это значит, что в них много быстрых углеводов, в организме сразу превращающихся в глюкозу. Это вредно для обмена веществ, пищеварения и чревато появлением лишних килограммов.



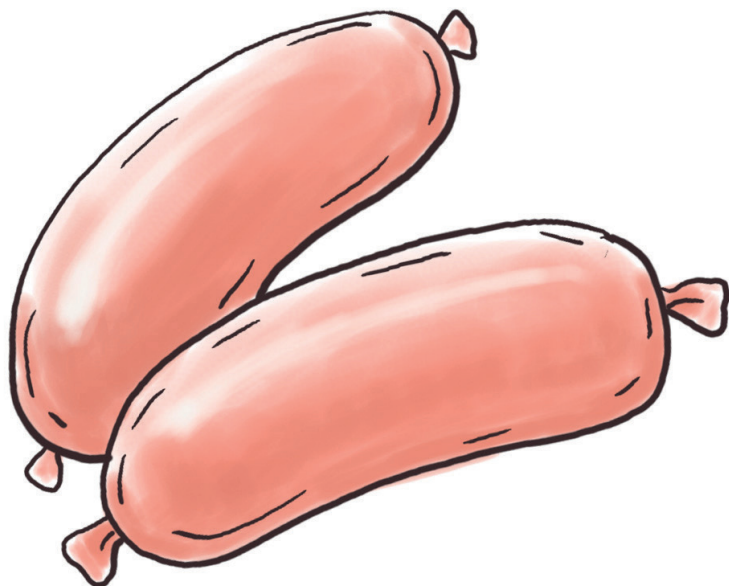
ТОРТ



Торт - это всегда масса калорий, большинство из которых приходится на быстрые углеводы (и сахар в частности) и на жиры. А если торт сделан не дома, а где-то на фабрике, то в числе последних вполне могут оказаться и вредные трансжиры.



САРДЕЛЬКИ



Если подробнее рассмотреть состав сарделек, можно найти добавки для улучшения вкусовых качеств и увеличения срока хранения, далеко не всегда безвредные для здоровья. И сардельки, как правило, довольно жирные и содержат много соли.



БЕЛЯШ



Беляши вредны в первую очередь большим количеством масла, в котором их обжаривают. Масло впитывается в тесто и «обогащает» организм большим количеством калорий. К качеству мяса, которое используется для начинки, зачастую тоже есть вопросы.



МАЙОНЕЗ



Основной минус майонеза – его высокая калорийность: около 600–700 ккал на 100 г. А это всего 3 столовые ложки! Если майонез не домашний, а покупной, то в нем наверняка есть эмульгаторы, красители, консерванты и усилители вкуса.



СЛАДКИЙ ЙОГУРТ



Готовые сладкие йогурты содержат, как правило, довольно много сахара, что не позволяет их отнести к диетическим продуктам. Еще один минус - множество добавок - от красителей и ароматизаторов до усилителей вкуса и консервантов.



СГУЩЕНКА



Хотя в сгущенке содержатся и полезные вещества, например, аминокислоты и кальций, все же этот продукт является десертом, при этом очень сладким. В сгущенном молоке много сахара, что делает его довольно калорийным продуктом (330 ккал на 100 г).



СОЛЕННЫЕ СУХАРИКИ



Готовые соленые сухарики содержат очень много соли и жира, причем не всегда качественного. Также часто в них масса добавок, усиливающих вкус и аромат. И в целом такая твердая пища вредна для зубов, так как может повредить эмаль.



КОЛА



Главный минус колы – просто-таки огромное содержание сахара.

В банке объемом 330 мл его может быть до 45 г – это 9 кубиков сахара-рафинада! Диетическая кола тоже не слишком полезна – из-за содержания искусственных подсластителей.



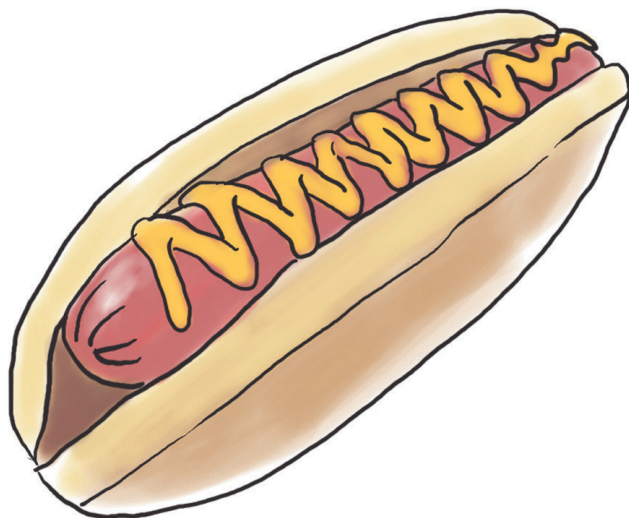
ЧИПСЫ



Это совсем не полезный продукт:
как правило, в чипсах много
искусственных добавок, жира, чаще
вредного (от 30 до 60 % веса чипсов
могут составлять трансжиры) и соли.
Кроме того, чипсы очень калорийны.



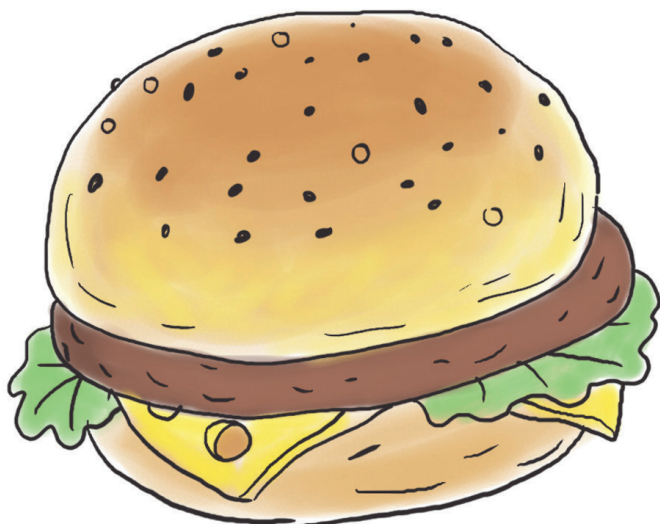
ХОТ-ДОГ



Первое: хлеб из очищенной муки, несущий много калорий и мало пользы. Второе: сосиска, содержащая немало жиров, соли и разнообразных добавок вроде красителей, ароматизаторов и усилителей вкуса. Соусы и топинги ставят жирную точку в этом списке.



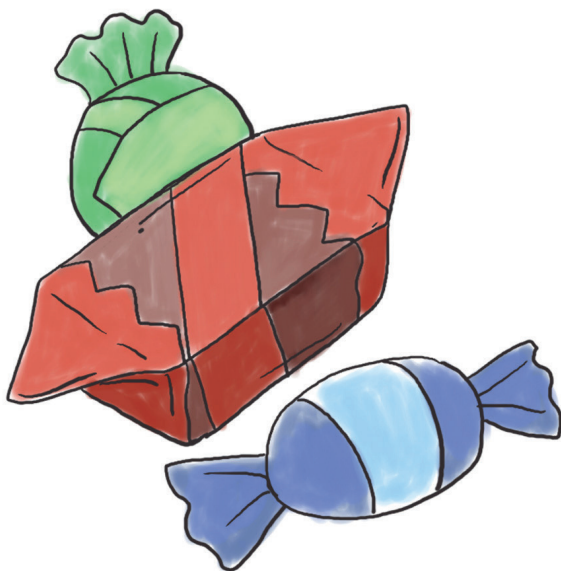
БУРГЕР



Возьмем самый обычный бургер. Булочка из обработанной пшеничной муки – быстрые и бесполезные углеводы. Жирная котлета, к тому же обжаренная. Плюс соусы, содержащие много соли, сахара и химических добавок. О пользе блюда говорить не приходится.



КОНФЕТЫ



Какими бы ни были конфеты, они всегда будут сладкими или очень сладкими. А значит, будут содержать много сахара и, соответственно, «пустых» калорий. Эти калории при неумеренном потреблении конфет вполне способны превратиться в жир.



ПИРОЖНОЕ



Главный вред большинства пирожных в том, что они содержат много «пустых» калорий - 350-600 на 100 г. Также в их составе много жиров, в том числе кондитерских, из пальмового и других масел, несущих организму не пользу, а, скорее, совсем наоборот.