



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

НУТРИЕНТЫ

БЕЛКИ



ФАСОЛЬ



МЯСО



МОЛОКО



ТОФУ



ОРЕХИ
И СЕМЕНА



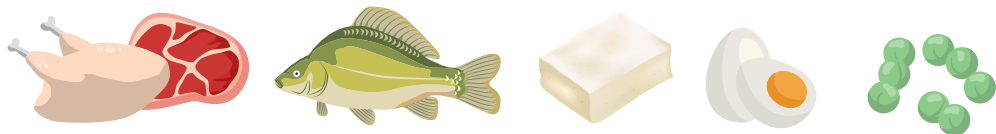
РЫБА



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