

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



1/5



Подросткам о здоровье печени

Печень - биохимическая лаборатория организма.
От её работы зависит состояние всех органов и систем.



**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



2/5



Функции печени:

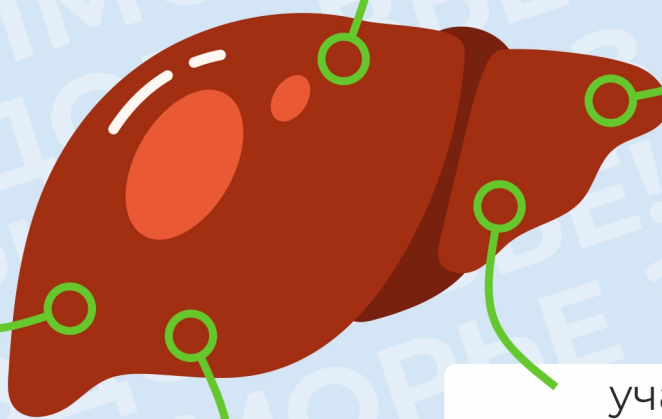
участвует в синтезе
ВИТАМИНОВ
и микроэлементов

участвует
в кроветворении

синтезирует
белки, гормоны

участвует
в пищеварении
(вырабатывает желчь)

биологический фильтр
(очищает кровь от токсинов
и вредных веществ)



**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



3/5



Полезные продукты для печени:

оливковое масло

орехи (грецкие, миндаль,
фундук, кедровые)

бобовые (чечевица)

жирная рыба (омега-3
жирные кислоты) -
лосось, тунец, сельдь,
скумбрия

овощи (брокколи, бело-
кочанная капуста, тыква,
морковь, свёкла, лук, чес-
нок)

овсяная и гречневая
каши



зелень (петрушка, бази-
лик)

зелёный чай

вода

горький шоколад

яйца варёные (фосфоли-
пиды желтка)

кефир, натуральный
йогурт, творог, сыр

ягоды (клубника, малина,
земляника)



Вредные продукты для печени:

фруктоза (более 25 г в сутки) в пакетированных соках, сиропах и соусах

избыток соли
(более 5 г в сутки)

алкоголь

продукты с высоким содержанием трансжиров и насыщенных жирных кислот (фастфуд). Сочетание свежеспечённой булочки из пшеничной муки и обжаренной свиной котлеты - это **настоящий удар по печени!**



жирная, жаренная, копчёная и кислая пища:

- шашлык из свинины
- копченая рыба
- кислые соки
- торты

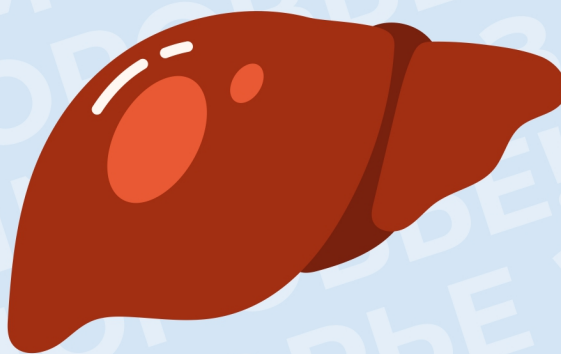
газированные напитки

ПРИМОРЬЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ!

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



5/5



Для сохранения здоровья печени важны рациональное питание и двигательная активность. Переутомление разрушает печень. Не забывай о 8-часовом ночном сне.