

Заветная шестерка – обязательный рацион

Мясо

польза: полноценный белок, железо, цинк, витамин В12. Необходимы для физического развития и укрепления иммунной системы.

Рыба

польза: белок, ценные полиненасыщенные жирные кислоты, витамин D, кальций, фосфор. Легко усваивается, идеальное сочетание с овощами.

Овощи и фрукты

польза: минеральные соли, природные сахара, пищевые волокна, витамин С, бета-каротин и др.

Творог

польза: пищевые волокна, витамины группы В. Легко усваиваются, полезны для работы кишечника, улучшают обмен веществ, повышают иммунитет.

Каши молочные

польза: сложные углеводы, витамины группы В, белок, легко усваиваемый молочный жир. Надолго обеспечивают чувство сытости.

Неприкасаемая шестерка – вредные продукты

Газированные напитки содержат простые углеводы, искусственные добавки, ароматизаторы. Способствуют увеличению массы тела, подавляют аппетит, «ломают» режим питания, являются причиной дискомфорта в желудочно-кишечном тракте, при избытке сахара повышают риски переломов.

Чипсы и сухарики содержат избыток калорий, соли, масла, ароматизаторов, красителей и усилителей вкуса.

Блюда в панировке могут содержать канцерогены.

Сосиска в тесте содержит избыток жира и соли. Трудно усваиваются в сочетании с тестом.

Леденцы, шипучки содержат простые углеводы, искусственные добавки, ароматизаторы. Способствуют увеличению массы тела, провоцируют кариес, воспаления в желудочно-кишечном тракте.

Блюда быстрого приготовления (лапша, пюре и т.п.) содержат избыток соли, красители, усилители вкуса. Эффект сытости кратковременный, так как калорийность высокая, а питательных веществ мало. Способствуют воспалению желудочно-кишечного тракта.