

*Если отец болезни не известен, то мать её – всегда питание*  
*Китайская пословица*

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ!





# КОРОТКО О ГЛАВНОМ:



Правила рационального питания



Пирамида здорового питания



Опасные пищевые добавки



Вода – питьевой режим



Все о витаминах





# Рациональное питание

Это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.



## Правила рационального здорового питания:

- Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день.
- Помните! Нет пищи абсолютно "хорошей" или совершенно "плохой".
- Балансируйте употребление блюд и продуктов из различных групп.
- Поддерживайте здоровый вес тела, изменяя количество потребляемой пищи и физическую активность.
- Ешьте пищу небольшими порциями.
- Ешьте регулярно без больших перерывов.
- Не отказывайтесь сразу от нежелательных для вас видов пищи, уменьшайте ее количество. Изменяйте свое питание постепенно.
- Употребляйте больше продуктов богатой клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы).
- Ограничивайте потребление жира. Выбирайте продукты с низким содержанием жира.
- Старайтесь готовить продукты без жира или с минимально возможным его добавлением.
- Ограничивайте потребление чистого сахара и поваренной соли.
- Избегайте употребления алкоголя.



# Пирамида питания или пищевая пирамида

Это схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами.

Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

Четвертый этаж - Жиры,  
Масла, Сладости



Третий этаж - Продукты  
животного происхождения



Второй этаж -  
Фрукты и овощи



Первый этаж -  
Зерновые



**МОДЕЛЬ**



**ТАРЕЛКИ**

Это правило наполнения тарелки продуктами, при котором вы будете есть и худеть.

В каждый основной прием пищи на вашей тарелке должно быть 3 вида продуктов: половина тарелки - овощи или фрукты, четверть - углеводная пища и четверть - белковая.

# Пирамида питания



## ПЕРВЫЙ ЭТАЖ: ЗЕРНОВЫЕ

**ЗЕРНОВЫЕ** - основа здорового питания

В них содержится мало жиров, они поставляют организму необходимые витамины, минералы и клетчатку. Эта группа продуктов является источником сложных углеводов.

## ВТОРОЙ ЭТАЖ ПИРАМИДЫ: ФРУКТЫ И ОВОЩИ

**ФРУКТЫ И ОВОЩИ** обеспечивают организм важными витаминами, минералами и клетчаткой. И, как правило, не содержат жиров.

## ТРЕТИЙ ЭТАЖ ПИРАМИДЫ: ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

На этом этаже Пирамиды представлены преимущественно продукты **ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ** - это группа молочных и мясных продуктов, куда также относятся птица, бобовые, яйца и орехи.

## ПОСЛЕДНИЙ ЭТАЖ ПИРАМИДЫ: ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ

На вершине Пирамиды Здорового Питания - жиры, сахар и сладости.

Как мало им отводится места!

## Основные правила раздельного питания

(по Герберту Шелтону):

1. Начинайте есть только при голоде
2. Прекращайте прием воды за 10 минут до еды и возобновляйте его не менее, чем через полчаса
3. Тщательно пережевывайте и смачивайте слюной пищу
4. Обязательно отдыхайте до и после еды
5. За обеденным столом не должно возникать ни одной недоброй мысли
6. Не переедайте
7. Ешьте простую пищу из немногих видов продуктов
8. Холодные блюда должны иметь температуру не ниже комнатной, а горячие не обжигать губы и рот
9. Половину пищи должна составлять сырая растительная пища
10. Фрукты и ягоды ешьте за 20-30 минут перед едой, но ни в коем случае после еды

**!!! Необходимо ограничить, а лучше исключить:**

- Рафинированный сахар
- Колбасы, соленья и копчения всех видов
- Рафинированные масла, маргарин и майонез
- Кофе, чай, какао, напитки типа кола
- Несвежие, вялые овощи и фрукты
- Консервы, сухое и сгущенное молоко

## Таблица совместимости продуктов питания

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 Мясо, рыба, птица		плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо
2 Зернобобовые	плохо		плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо
3 Масло сливочное, сливки	плохо	плохо		плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо
4 Сметана	плохо	плохо	плохо		плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо
5 Масло растительное	плохо	плохо	плохо	плохо		плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо
6 Сахар, кондитерские изделия	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо		плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо
7 Хлеб, крупы, картофель	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо		плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо
8 Фрукты кислые, помидоры	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо		плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо
9 Фрукты полукислые	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо		плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо
10 Фрукты сладкие, сухофрукты	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо		плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо
11 Овощи зеленые и некрахмалистые	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо		плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо
12 Овощи крахмалистые	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо		плохо	плохо	плохо	плохо	плохо
13 Молоко	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо		плохо	плохо	плохо	плохо
14 Творог, кисло-молочные продукты	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо		плохо	плохо	плохо
15 Сыр, брынза	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо		плохо	плохо
16 Яйца	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо		плохо
17 Орехи	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	плохо	

плохо совместимы

допустимо

хорошо совместимы

## Пищевые добавки группы E

00	очень опасные
0	опасные
P-0	канцерогенные (ракообразующие)
Ж	расстройство желудка
Кож	ожоженные заболевания (сыпь, вредно для кожи)
Кш	расстройство кишечника
Д	давление
дет	опасные для детей
З!	запрещенные
?	подозрительные

102	0	152	З!	224	о	320	Кож	503	0
103	З!	153	P-0	228	о	338	Ж	510	00
104	?	154	Кш	230	P-0	339	Ж	513	00
105	З!	154	Д	231	Кож	340	Ж	527	00
110	0	155	0	232	Кож	341	Ж	620	0
111	З!	160	Кож	233	0	343	Ж	626	Кш
120	0	171	?	239	Кож	400	0	627	Кш
121	З!	173	?	240	P-0	401	0	628	Кш
122	?	180	0	241	?	402	0	629	Кш
123	00	210	0	242	0	403	0	630	Кш
123	З!	210	P-0	249	P-0	404	0	631	Кш
124	0	211	З!	250	Д	405	0	632	Кш
125	З!	212	P-0	252	Д	450	Ж	633	Кш
126	З!	213	P-0	270	дет	461	Ж	634	Кш
127	0	214	P-0	280	P-0	462	Ж	635	Кш
129	0	215	P-0	281	P-0	463	Ж	636	о
130	З!	216	P-0	282	P-0	465	Ж	637	о
131	P-0	219	P-0	283	P-0	466	Ж	907	Кож
141	?	220	0	310	З	477	?	951	Кож
142	P-0	222	0	311	Кож	501	0	952	З!
151	Кож	223	0	312	Кож	502	0	954	P-0
								1105	Кож

# Пищевые добавки

✓ Это простой и дешевый способ придать продукту привлекательный вид и цвет, усилить вкус, а также продлить срок его хранения.

✓ По большей части, мы едим малосъедобную пищу, обработанную с помощью различных консервантов, антиокислителей, усилителей вкуса.

✓ Поэтому, покупая продукты, содержащие различные "пищевые" добавки, внимательно читайте список ингредиентов на упаковке.

✓ Пищевые добавки обычно маркируются буквой E и тремя цифрами.

## Группы пищевых добавок

E100 - E182 - Красители (для окраски пищевых продуктов)

E200 - E299 - Консерванты (удлиняют срок годности продукта)

E300 - E399 - Антиокислители (замедляют окисление, предохраняя от порчи; по действию схожи с консервантами)

E400 - E499 - Стабилизаторы (сохраняют консистенцию)

E500 - E599 - Эмульгаторы (поддерживают определённую структуру продуктов питания, похожи на стабилизаторы)

E600 - E699 - Усилители вкуса и аромата

E700 - E899 - Резервированные номера

E900 - E999 - Антифламинги и другие вещества

**!!! Как можно меньше покупайте:** фаст-фуд, консервированные продукты, продукты с длительным сроком хранения, имеющие слишком насыщенную окраску, продукты быстрого приготовления (полуфабрикаты), импортные овощи и фрукты (блестящие парафиновым глянцем)

# ВОДА - ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

- Вода является важнейшей частью пищевого рациона.
- Она обеспечивает течение обменных процессов, пищеварение и выведение с мочой продуктов обмена веществ.
- Вода составляет почти  $2/3$  массы тела человека.
- Средняя потребность в воде - 2,5 л/сутки.



## Как правильно пить воду?

1. Пейте воду маленькими глотками в несколько приемов.
2. Выпивайте 1-2 стакана сразу после пробуждения (лучше горячей кипяченой воды).
3. Старайтесь не пить очень холодную воду. Ледяная вода ведет к снижению обмена веществ и в итоге к ожирению.
4. Не пейте слишком горячую воду. Она разрушает эмаль зубов, обжигает слизистую оболочку глотки, пищевода и желудка.
5. Не пейте во время еды. Съеденная пища будет не перевариваться, а гнить, вырабатывая токсины.



# Какую воду нужно пить или какая вода полезней?

1. Вода из-под крана. Содержит много хлора и минеральных веществ, которые могут привести к болезням почек.

2. Кипяченая вода. Особо не вредна, но и не приносит какой-либо пользы организму.

3. Родниковая вода. Пить небезопасно, т.к. в почве могут быть вредные вещества, продукты жизнедеятельности животных.

4. Газированная вода. Лучше исключить. В ней кислород заменен на углекислый газ. Т.о. мы обезвоживаем организм.

5. Фильтрованная вода или специальная очищенная бутилированная вода - можно употреблять без опасения.

6. Зеленый чай - не больше 2 чашек в день.

7. Минеральная вода является лекарством и употреблять ее нужно только по назначению врача.

8. Минерализованную воду можно пить так же, как обычную. Но непостоянно, т.к. можно заработать камни в почках.

9. Соки рекомендуют пить не более 0,5 литров в день. Они высококалорийны и усиливают аппетит.

10. Кофе. Из-за наличия кофеина - не больше 2 чашек в день.



# ✓ ВИТАМИНЫ

- ✓ **Витамины** – это биологически активные органические соединения
- ✓ Они играют большое значение в нормальном обмене веществ и жизнедеятельности организма
- ✓ **Витамины** повышают физическую и умственную работоспособность человека, способствуют устойчивости организма к различным заболеваниям и являются важным средством их профилактики



При недостатке витаминов в пищевом рационе развивается **гиповитаминоз**, который проявляется ухудшением общего самочувствия, быстрой утомляемостью, снижением защитных сил организма.

**Гиповитаминоз** чаще возникает зимой и весной, так как именно в эти времена года многие продукты содержат недостаточное количество витаминов.

Поэтому дважды в год – ранней весной и поздней осенью – необходимо проводить **ВИТАМИНОПРОФИЛАКТИКУ** - в течение 1-2 месяцев пропить поливитаминный комплекс.



**В<sub>1</sub>**  
**В<sub>2</sub>**  
**В<sub>5</sub>**  
**В<sub>6</sub>**  
**С**  
**Н**  
**Р**  
**РР**

# 2 ГРУППЫ ВИТАМИНОВ

## ВОДОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ



Витамины группы «В», С, липоевая кислота (Н), биотин (Н), метионин (U) и другие.

**Их особенность:**  
Не накапливаются в организме совсем либо их запасов хватает на очень короткое время.

## ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ



Витамины А, D, Е, F, К.

**Их особенность:**  
Способны накапливаться в тканях организма, в основном, в печени. При этом со временем может накопиться токсичная для организма доза.

**А**  
**D**  
**E**  
**F**  
**К**





Шиповник сушеный, свежий Барбарис Черная смородина Облепиха Боярышник Перец

## ВИТАМИН С – АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

- ✓ Предохраняет организм от вирусных и бактериальных инфекций
- ✓ Повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов
- ✓ Очищает организм от ядов (от сигаретного дыма до яда змей)
- ✓ Активизирует работу эндокринных желез, особенно надпочечников

- ✓ Улучшает состояние печени
- ✓ Ослабляет воздействие аллергенов
- ✓ Способствует снижению холестерина в крови
- ✓ Ускоряет заживление ран, ожогов, кровоточащих десен
- ✓ Эффективен при лечении большинства заболеваний

- Тепловая обработка, свет, кислород и курение истощают запасы Витамина С!
- При выкуривании 1 сигареты теряется около 25 мг Витамина С!

Брюссельская капуста



Зелень



Укроп



Петрушка



Черемша





Хлеб грубого помола



Соя



Фасоль



Горох



## ВИТАМИН $B_1$ – ТИАМИН

- ✓ Стимулирует работу головного мозга
- ✓ Улучшает переваривание пищи, особенно углеводов
- ✓ Участвует в жировом, белковом и водном обмене
- ✓ Способствует росту организма

- ✓ Нормализует работу мышц и сердца
- ✓ Повышает защитные силы организма
- ✓ Стимулирует работу желудочно-кишечного тракта
- ✓ Помогает при морской болезни и укачивании в полете

➤ Употребление сахара, чая, кофе, алкоголя и курение истощают запасы Витамина  $B_1$ !

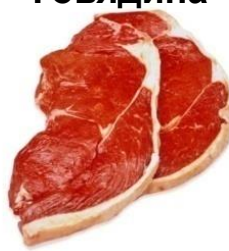
Почки



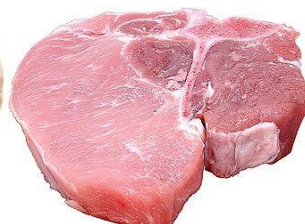
Печень



Говядина



Свинина



Шпинат



Фисташки





Почки



Печень



Творог



Молоко



Яйца



Молочные продукты

## ВИТАМИН В<sub>2</sub> – РИБОФЛАВИН

- ✓ Участвует в углеводном, белковом и жировом обмене
- ✓ Участвует в процессах роста организма - особенно нужен детям, подросткам и беременным женщинам
- ✓ Уменьшает утомляемость глаз

- ✓ Необходим для активации витамина В<sub>6</sub>, В<sub>с</sub> и витамина К
- ✓ Участвует в процессе кроветворения
- ✓ Участвует в синтезе гормонов кортикостероидов
- ✓ Сохраняет здоровыми кожу, ногти и волосы

➤ Ультрафиолетовые лучи, алкоголь и стресс истощают запасы Витамина В<sub>2</sub>!

Гречка



Пророщенная пшеница



Миндаль



Дрожжи



Грецкий орех



Мясо





Почки



Печень



Фасоль



Рис



Перловка



Мясо

## ВИТАМИН В<sub>3</sub> – НИАЦИН

- ✓ Участвует в углеводном и белковом обмене
- ✓ Способствует снижению уровня холестерина в крови
- ✓ Необходим для нормальной работы нервной системы и головного мозга
- ✓ Улучшает пищеварение

- ✓ Излечивает желудочно-кишечные расстройства
- ✓ Способствует здоровью кожи
- ✓ Участвует в обеспечении нормального зрения
- ✓ Улучшает кровообращение и снижает повышенное кровяное давление

➤ Алкоголь и пищевая обработка истощают запасы Витамина В<sub>3</sub>!

Гречка



Ржаной хлеб



Фисташки



Арахис



Семечки подсолнуха





Овощи



Цветная капуста



Зелень



Зеленый горошек



Молоко



Овсянка



Гречка

## ВИТАМИН В<sub>5</sub> – ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

- ✓ Необходим для нормального развития центральной нервной системы
- ✓ Поддерживает иммунитет, повышает сопротивляемость организма к воздействию вредных факторов
- ✓ Преобразует жиры и сахара в энергию
- ✓ Ускоряет заживление ран

- ✓ Необходим для нормальной работы надпочечников
- ✓ Активно участвует в обезвреживании алкоголя
- ✓ Способствует выведению из организма избыточной воды
- ✓ Предупреждает быстрое утомление

➤ Тепло, пищевая обработка, консервирование, кофеин и алкоголь истощают запасы Витамина В<sub>5</sub>!

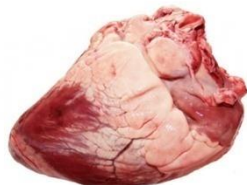
Почки



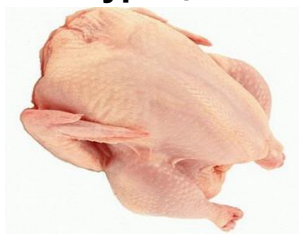
Печень



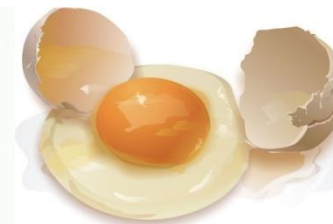
Сердце



Курица



Яичный желток



Фундук







Цельнозерновой хлеб



Яйца



Печень



Мясо



Рыба



## ВИТАМИН В<sub>6</sub> – ПИРИДОКСИН

- ✓ Участвует в обмене веществ и построении ферментов
- ✓ Необходим для синтеза нуклеиновых кислот, которые препятствуют старению организма
- ✓ Способствует повышению кислотности желудочного сока
- ✓ Участвует в поддержании иммунитета

- ✓ Необходим для нормальной работы центральной нервной системы
- ✓ Помогает избавиться от судорог икроножных мышц, онемения рук, невритов конечностей
- ✓ Нужен для образования соединений магния в организме
- ✓ Участвует в образовании эритроцитов

При низком содержании витамина В<sub>6</sub> развиваются болезни системы кровообращения!  
Курение, тепловая обработка и алкоголь истощают запасы Витамина В<sub>6</sub>!

Перловка



Горох



Овсянка



Пшено



Рис





**Бобовые**



**Геркулес**



**Черный хлеб**



**Печень**



**Макароны**

## **ВИТАМИН В<sub>с</sub> – ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА**

- ✓ Необходим для нормального синтеза белка и кроветворения
- ✓ Участвует в образовании клеток кожи, волос и крови (гемоглобина, эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов)

- ✓ Участвует в белковом обмене
- ✓ Замедляет поседение волос (в сочетании с витамином В3)
- ✓ Улучшает аппетит
- ✓ Обеспечивает здоровый вид кожи
- ✓ Дефицит - ведет к развитию анемии

➤ **Чрезвычайно важен при беременности – обеспечивает нормальное формирование всех органов и систем плода!**

➤ **Солнечный свет и тепловая обработка истощают запасы Витамина В<sub>с</sub>!**

**Зеленые листовые овощи**



**Горох**



**Перловка**



**Рис**





Кальмары



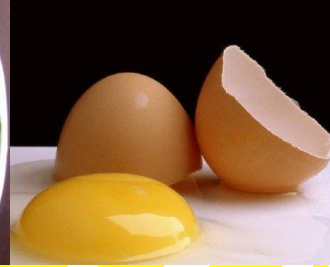
Креветки



Морепродукты



Водоросли



Сырой яичный желток



Соя

## ВИТАМИН B<sub>12</sub> – КОБАЛАМИН

- ✓ Обеспечивает процесс кроветворения, предупреждает развитие анемии
- ✓ Участвует в белковом обмене веществ
- ✓ Участвует в образовании миелиновой оболочки, которая покрывает нервы
- ✓ Необходим для роста детей
- ✓ Способствует улучшению аппетита

- ✓ Снижает содержание холестерина в крови
- ✓ Улучшает работу печени
- ✓ Участвует в снабжении организма энергией
- ✓ Улучшает концентрацию, память и повышает способность равновесия
- ✓ Способствует улучшению аппетита

➤ Солнечный свет и алкоголь истощают запасы Витамина B12!

Творог



Сыр



Проросшая пшеница



Ботва моркови



Ботва репы



Мясо





Бобовые



Рыбий жир



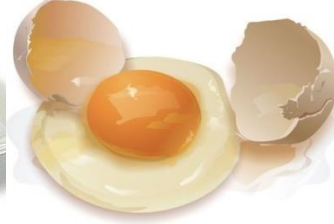
Икра



Творог



Сливочное масло



Яичный желток

# ВИТАМИН А – РЕТИНОЛ



Печень



Сыр



Сметана Молоко

- ✓ Предотвращение нарушения зрения в сумерках
- ✓ Обеспечивает целостность клеток кожи и слизистых оболочек
- ✓ Повышает сопротивляемость организма инфекциям
- ✓ Способствует росту и укреплению костей, волос и зубов
- ✓ Оказывает противораковое действие
- ✓ Повышает внимание и ускоряет скорость реакции
- ✓ Потребность в витамине А возрастает при увеличении массы тела, при тяжелой физической работе, большом нервном напряжении, инфекционных заболеваниях!

➤ **Ультрафиолетовые лучи разрушают Витамин А!**

Шиповник



Абрикосы



Персики



Облепиха



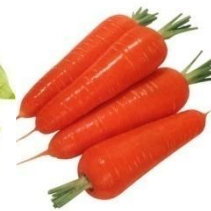
Черешня



Зеленые овощи



Морковь





Печень трески



Рыбий жир



Яйцо



Молоко



Творог



Сыр

# ВИТАМИН D – КАЛЬЦИФЕРОЛ

- ✓ Способствует усвоению кальция, сохранению структуры костей
- ✓ Предотвращает простудные заболевания
- ✓ Способствует усвоению витамина А и магния

- ✓ Ускоряет выведение из организма свинца и других тяжелых металлов
- ✓ Уничтожает туберкулезную палочку, дрожжи и другие микробы
- ✓ Нормализует свертывание крови

Чрезвычайно важен для новорожденного ребенка, без этого витамина невозможно нормальное формирование скелета!  
 Минеральные масла и смог разрушают Витамин D!

Осетр



Сельдь



Скумбрия



Сардина



Шпроты



Сайра





**Злаки**



**Бобовые**



**Яичный желток**



**Миндаль**



**Кольраби**



**Печень**

## **ВИТАМИН E - ТОКОФЕРОЛ**

- ✓ Является одним из самых мощных природных антиоксидантов - удаляет свободные радикалы - главные разрушители организма
- ✓ Сохраняет иммунную систему
- ✓ Предотвращает развитие катаракты

- ✓ Необходим для профилактики атеросклероза и сердечных заболеваний
- ✓ Оказывает омолаживающее действие, замедляет старение клеток
- ✓ Снижает утомляемость
- ✓ Ускоряет заживление ожогов

**➤ Тепло и кислород разрушают Витамин E!**

**Хлопковое**



**Кукурузное**



**Подсолнечное масло**



**Арахис**



**Брюссельская капуста**



**Зелень**



**Молоко**





Мед



Белокочанная капуста



Чечевица



Печень



Помидоры

## ВИТАМИН К

- ✓ Витамин К необходим для нормального свертывания крови
- ✓ Предотвращает внутренние кровотечения и кровоизлияния
- ✓ Ускоряет заживление ран

- ✓ Усиливает сокращения мышц
- ✓ Обеспечивает организм энергией
- ✓ Обеспечивает кальцификацию костей

➤ Рентгеновские лучи, аспирин, загрязнение окружающей среды разрушают Витамин К!

Листья крапивы



Шпинат



Цветная капуста



Проростки пшеницы



Брокколи



Морковь





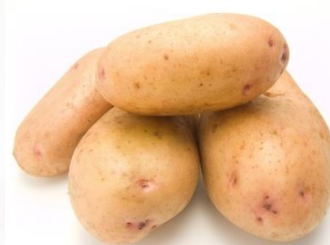
Соя



Сельдь



Помидоры



Картофель



Зеленый горошек

## ВИТАМИН Н – БИОТИН

- ✓ Необходим для обмена никотиновой кислоты и синтеза витамина С
- ✓ Уменьшает выраженность экземы и дерматита

- ✓ Снижает уровень сахара в крови
- ✓ Предотвращает облысение и поседение
- ✓ Облегчает мышечные боли

➤ Алкоголь и пищевая обработка истощают запасы Витамина В7!

Неочищенный рис



Яичный желток



Грибы



Шпинат



Печень



Дрожжи





# ПОДВОДИМ ИТОГИ

- ✓ Постарайтесь ограничить в своем меню количество продуктов животного происхождения: жирных сортов мяса и жирных молочных продуктов.
- ✓ Сделайте семейной традицией: хотя бы раз в неделю есть морепродукты и рыбу.
- ✓ Фрукты, овощи, зелень должны присутствовать в ежедневном рационе не менее 2 раз.
- ✓ Как можно меньше ешьте сладостей. Сахар старайтесь заменять медом или фруктозой.
- ✓ Пейте больше жидкостей: выпитые соки, молоко и вода должны составлять не менее 2-2,5 литра в день.
- ✓ Обязательно завтракайте, обедайте и ужинайте. Не пропускайте приемы пищи. Однако не забывайте известную поговорку о друзьях и врагах.
- ✓ Включите в свой ежедневный рацион кисломолочные продукты.
- ✓ И наконец, последнее – старайтесь относиться к жизни оптимистично!

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ  
И БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!!!**