|  |
| --- |
| **ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР** |

******C:\Users\user\Desktop\pngtree-dialog-box-title-box-title-block-small-label-simple-label-png-image_4243238 - копия.pngC:\Users\user\Desktop\pngtree-dialog-box-title-box-title-block-small-label-simple-label-png-image_4243238.png**

**I группа – хлеб, зерновые и картофель**

**Их необходимо употреблять в наибольшем количестве. Зероновые обеспечивают организм необходимым количесством энергии, входят в состав гормонов, ферментов, содержат белок, пищевые волокна, витамины, минеральные вещества, способствуют нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта, повышают защитные силы и энергетический потенциал организма, уменьшают уровень холестерина в сыворотке крови, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов злокачественных образований. каждый прием пищи должен содержать продукты этой группы**

**II ГРУППА – ОВОЩИ**

**РАЦИОН, БОГАТЫЙ ОВОЩАМИ, ИМЕЕТ НИЗКУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ, СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, СОСТОЯНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, ОБМЕНа ВЕЩЕСТВ, ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ ОРГАНИЗМА ЖИРОВ, ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, КАНЦЕРОГЕНОВ, АЛЛЕРГЕНОВ, СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ХОЛЕСТИРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСКА РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, ОСТЕОПОРОЗА, НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБРАЗОВАНИЯ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ. ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ИСТОЧНИКОМ МНОГИХ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ**

**III ГРУППА – ФРУКТЫ**

**В НИХ СОДЕРЖАТСЯ ПИЩЕВЫЕ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА (КАЛИЙ, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИН С, ФОЛАТ И ДР.), НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СНИЖАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ НЕКТОРОЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ, НЕКОТОРЫХ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (РАКА ПОЛОСТИ РТА, ЖЕЛУДКА, ТОЛСТОЙ КИШКИ И ДР.), МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ОСТЕОПОРОЗА, СПОСОБСТВУЮТ УМЕНЬШЕНИЮ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА. КАК ПРАВИЛО, ФРУКТЫ ИМЕЮТ МАЛО ЖИРА, НАТРИЯ И КАЛОРИЙ, НЕ СОДЕРЖАТ ХОЛЕСТЕРИН**

**Продукты для здорового питания**







**питаясь правильно, вы сохраняете свое здоровье на долгие годы!**

**Комната**



|  |
| --- |
| **ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР** |

**C:\Users\user\Desktop\pngtree-dialog-box-title-box-title-block-small-label-simple-label-png-image_4243238 - копия.png**

**продукты для здорового питания**

**IV ГРУППА – МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**

**РАЦИОНЫ С ВКЛЮЧЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ КОСТЕЙ И ЗУБОВ, УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ КОЖИ, НОГТЕЙ, ВОЛОС, ПОДДЕРЖАНИЮ НОРМАЛЬНОГО УРОВНЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, КИШЕЧНОЙ МОТОРИКИ И СОСТАВА МИКРОФЛОРЫ, УМЕНЬШЕНИЮ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА. В МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖИТСЯ КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР, КАЛИЙ, ВИТАМИНЫ A, D, ГРУППЫ В И БЕЛОК. ОДИН СТАКАН МОЛОКА ИЛИ ЖИДКИХ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ УДОВЛЕТВОРЯЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ НА 25 %, А В ВИТАМИНЕ В2 – НА 20 %**

**V ГРУППА – БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ**

**мясо, курица, рыба, яйца, сухие бобы, фасоль, орехи, семечки. продукты этой группы богаты полноценным белком, содержат витамины группы в, витамин е, железо, цинк и магний. мясные продукты, птица, рыба и морепродукты способствуют повышению защитных сил и энергетического потенциала организма, снижению риска развития анемии и йододефицитных состояний. потребление этих продуктов следует, однако, ограничить из-за большой калорийности, высокого содержания насыщенных жиров и холестерина (яичный желток, субпродукты)**

**VI ГРУППА – это жиры, растительные и сливочные масла, маргарин, кулинарные жиры**

**эти продукты следует использовать в ограниченных количествах и не часто. к этой же группе отнесен сахар, в том числе содержащийся в сладостях, сладких напитках. эти продукты содержат много калорий, но в них практически нет витаминов и минеральных веществ**

**C:\Users\user\Desktop\pngtree-dialog-box-title-box-title-block-small-label-simple-label-png-image_4243238.png**





**питаясь правильно, вы сохраняете свое здоровье на долгие годы!**