

Полезные



и вредные

продукты

полезные продукты

Фрукты и ягоды



В них очень много витаминов и минеральных веществ повышающих иммунитет и улучшающей работу всего организма.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ОВОЩИ



Улучшают обмен веществ, содержат много витаминов, улучшают работу пищеварения и защищают от риска болезни сосудистых заболеваний.

полезные продукты

Рыба и морепродукты



Полезны для мозга, нервных клеток. Если вы заботитесь о своём сердце, ешьте больше рыбы.

полезные продукты

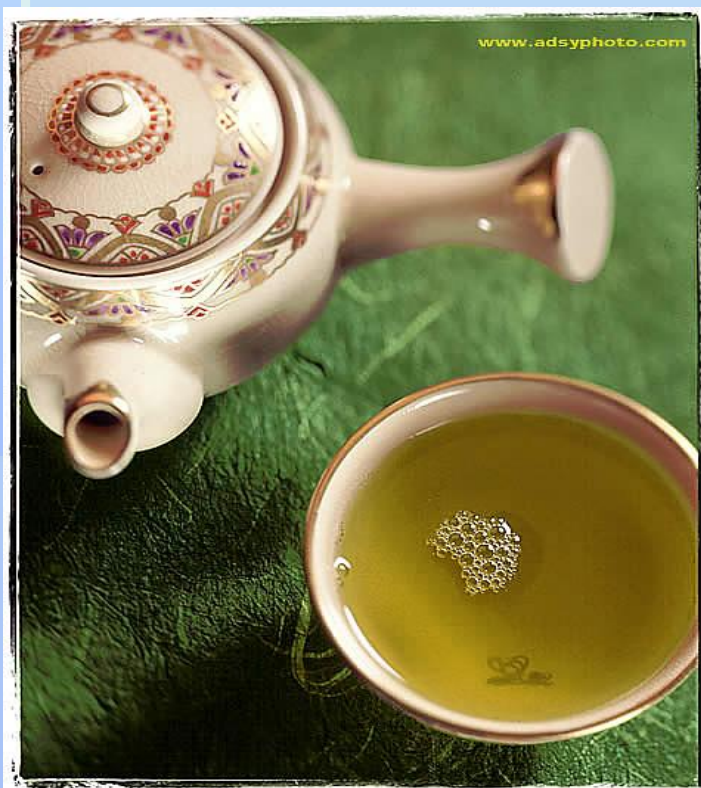
Молочные продукты



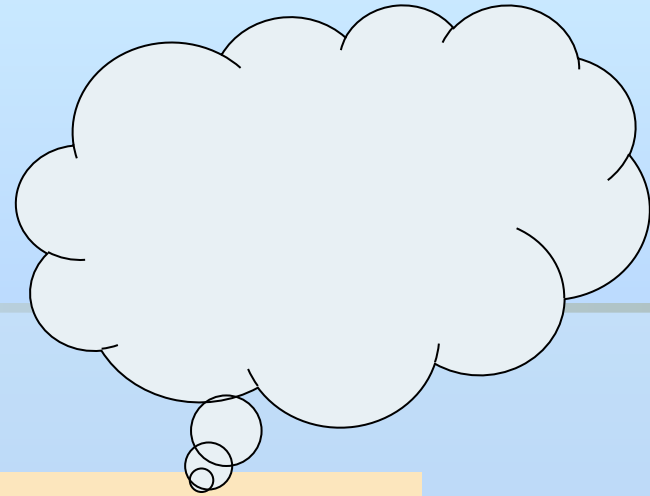
В них содержатся ценные белки, легко перевариваемые жиры и полезный сахар, лактоза. Которые необходимы для правильной работы мышц.

полезные продукты

Зелёный чай



В нём содержится
вещество –
катехин. Оно
препятствует
развитию многих
болезней



вредные продукты

Чипсы



Очень вредны для организма. В них много жира и углеводов, красителей и заменителей вкуса.

вредные продукты

Сладкие газированные напитки



В них очень много сахара, газов и красителей. При каждодневном употреблении напитка ухудшается настроение, нарушается обмен веществ.

вредные продукты

Шоколадные батончики



Это большое количество калорий в сочетании с химическими добавками, красителями и ароматизаторами приводят к нарушению веса, образованию кариеса на зубах

вредные продукты

колбаса, сосиски



Вся эта продукция содержит скрытые жиры. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, чем ускоряет старение.

вредные продукты

Майонез

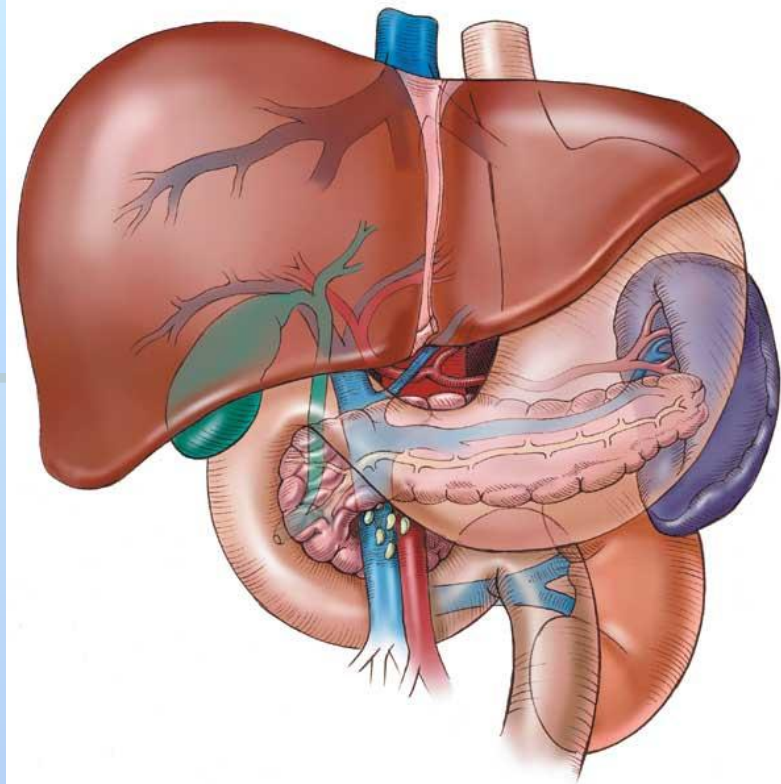


Содержит огромное количество консервантов и стабилизаторов. А жиры ровным слоем покроют внутренние стенки ваших сосудов.



Человек, который каждый день ест чипсы, колбасу, пьёт кока-колу получает такие заболевания: избыточный вес

болезни печени



ожирение



**Желаю вам цвести, расти
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

