



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СУПЕРГЕРОЕВ









КАК РАССЧЕПЛЯЮТСЯ ЖИРЫ

1 кг жировой ткани содержит примерно 900 г жира

Каждый грамм жира энергетически ценен — 9 килокалорий

ЖИР-ЖИРА × 9 килокалорий = 7992 килокалорий

ЭТО КОЛИЧЕСТВО ЭНЕРГИИ В ПРОДУКТАХ

Максимум энергии — в сливочном масле

3 ВИДА МАКРОНУТРИЕНТОВ

УГЛЕВОДЫ БЕЛКИ ЖИР

КАК РАССЕПЛЯЮТСЯ ЖИРЫ

1 кг жировой ткани содержит примерно 900 г жира

Каждый грамм жира энергетически ценен — 9 килокалорий

ЖИР-ЖИРА × 9 килокалорий = 7992 килокалорий

НУТРИЕНТЫ

ЖИРЫ

ТРАНСЖИР

Эти жиры являются модифицированными для увеличения срока годности продуктов. Они повышают уровень вредного холестерина (ЛПНП) и снижают уровень полезного холестерина (ЛПВП). Они содержатся во многих пищевых продуктах, особенно в сливках, масле, хлебе, маргарине, масле, маргарине, масле.

НАС ПИЕНЫ Е

При комнатной температуре находится в твердом состоянии. Повышает уровень вредного холестерина (ЛПНП), что со временем может привести к закупорке

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ УГЛЕВОДЫ

- Это главный источник энергии в организме
- Глюкоза — главный источник энергии для всех клеток организма
- После приема пищи углеводы превращаются в глюкозу

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Мы не можем переваривать клетчатку, но она очень важна для здоровья

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено Роспотребнадзором

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СУПЕРГЕРОЕВ

КАК РАССЕПЛЯЮТСЯ ЖИРЫ

1 кг жировой ткани содержит примерно 900 г жира

Каждый грамм жира энергетически ценен — 9 килокалорий

ЖИР-ЖИРА × 9 килокалорий = 7992 килокалорий

НУТРИЕНТЫ

ЖИРЫ

ТРАНСЖИР

Эти жиры являются модифицированными для увеличения срока годности продуктов. Они повышают уровень вредного холестерина (ЛПНП) и снижают уровень полезного холестерина (ЛПВП). Они содержатся во многих пищевых продуктах, особенно в сливках, масле, хлебе, маргарине, масле, маргарине, масле.

НАС ПИЕНЫ Е

При комнатной температуре находится в твердом состоянии. Повышает уровень вредного холестерина (ЛПНП), что со временем может привести к закупорке

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ЖИРЫ

- Жиры являются основным источником энергии
- Жиры участвуют в строительстве клеток
- Жиры участвуют в усвоении витаминов А, Д, Е, К

3И

