



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

# НУТРИЕНТЫ

## БЕЛКИ



ФАСОЛЬ



МЯСО



МОЛОКО



ТОФУ



ОРЕХИ  
И СЕМЕНА



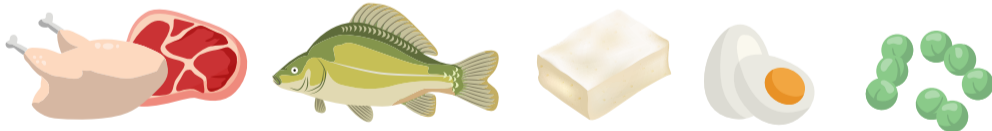
РЫБА



ОВОЩИ

## ПОЛНОЦЕННЫЕ БЕЛКИ

Содержат все аминокислоты, которые нам нужны.  
Есть в красном и белом мясе, рыбе, молочных  
продуктах, яйцах, киноа, сое



## НЕПОЛНОЦЕННЫЕ БЕЛКИ

В них отсутствует хотя бы одна из незаменимых  
аминокислот. Содержатся в злаках, овощах,  
орехах и семенах



★ **СОВЕТ:** иногда сочетание неполноценных белков  
(например, риса и фасоли) может содержать  
такое же количество аминокислот,  
что и полноценные белки

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ БЕЛКИ?

- Белки распадаются на аминокислоты. Они используются для синтеза собственных белков организма: например, скелетных мышц
- Скелетные мышцы стабилизируют суставы, придают нам силу и помогают сжигать калории

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В упаковку с фаршем из курицы или индейки иногда попадает мясо с большим содержанием жира, и это делает его менее полезным, чем фарш из говядины



## КАК ПОЛУЧАТЬ БЕЛКИ

- Увеличьте потребление растительной пищи типа бобовых, а также яиц и молочных продуктов с низким содержанием жира
- Ешьте мясо с низким содержанием жира: например, говядину и телятину
- Выбирайте легкие виды мяса - например, курицу или индейку - вместо темного мяса
- Ешьте две порции рыбы в неделю - например, лосось, треску или скумбрию, чтобы получить полезную дозу белка и жирные кислоты ОМЕГА-3