



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ТВОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ

ЖИРЫ

Жиры – это важные для нас вещества, которые помогают нашему организму работать правильно. Полезные жирные кислоты положительно влияют на работу нервной и иммунной системы. К сожалению, наш организм не может самостоятельно синтезировать жирные кислоты. Поэтому человеку необходимо добавлять в рацион ряд продуктов, насыщенных ими.



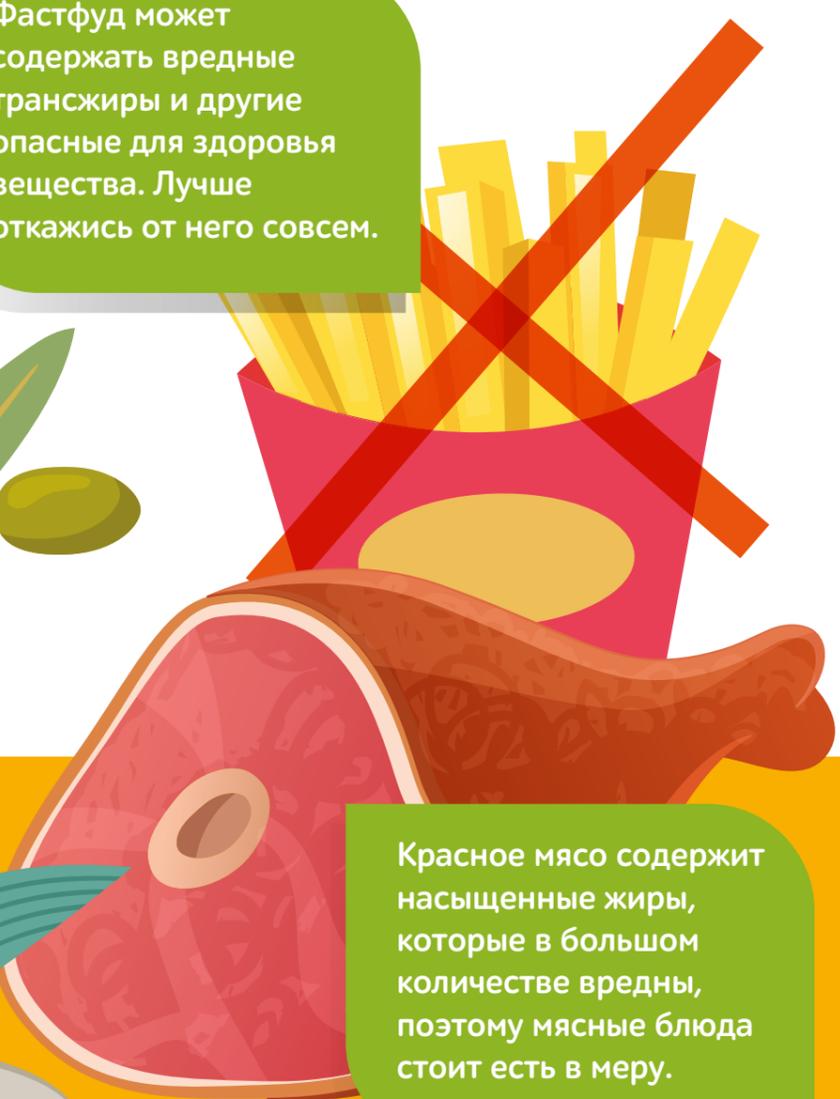
Жирные кислоты, которые содержатся в рыбе, помогают улучшить память, концентрацию внимания и поддерживают здоровье сердца.



Небольшая горсть грецких орехов обеспечит поступление в организм полезных омега-3 жирных кислот.



Ешь орехи и семечки, чтобы поддержать иммунитет и не пропустить ничего интересного из-за болезни.



Фастфуд может содержать вредные трансжиры и другие опасные для здоровья вещества. Лучше откажись от него совсем.

Красное мясо содержит насыщенные жиры, которые в большом количестве вредны, поэтому мясные блюда стоит есть в меру.

