

# НУТРИЕНТЫ

## БЕЛКИ



БЕЛЫЕ



МЯСО



МОЛОКО



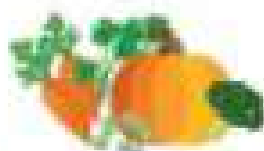
ЯЙЦА



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 расщепляются на аминокислоты. Они используются для синтеза собственных белков организма: например, skeletal muscle.
- Skeletal muscle стабилизирует систему, придает нам силу и помогает сжечь калории

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В университете Фэрмана на протяжении 10 лет было проведено исследование, в котором участвовали 1000 человек. В результате исследования выяснилось, что люди, которые едят больше белка, имеют более низкий риск развития диабета 2-го типа.



## КАК ПОЛУЧАТЬ БЕЛКИ

- Увеличьте потребление растительной пищи типа бобовых, а также яиц и молочных продуктов с высоким содержанием жира
- Выбирайте мясо с высоким содержанием жира, например, говядина и свиная
- Выбирайте жирные виды мяса - например, курдюк или индейку - вместо обезжиренного
- Съешьте две порции рыбы и морепродуктов, чтобы получить полиненасыщенные жиры и жирные кислоты Омега-3