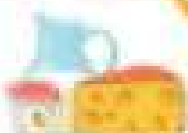


НУТРИЕНТЫ

УГЛЕВОДЫ



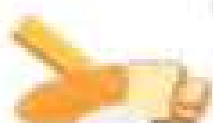
СЛАДОСТИ



МОЛОКО,
ЙОГУРТ И СЫР



ХЛЕБ
И СЕМЕНА



ХЛЕБ, ЗЛАКИ,
МАКАРОНЫ И РИС



СОКИ



ФРУКТЫ
И ОВОЩИ

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

- Содержатся в необработанной пшенице
- Замедляют процессы пищеварения и надолго насыщают
- Держат в норме уровень инсулина
- Содержат клетчатку, витамины, минералы и антиоксиданты



ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

- Содержатся во фруктах, овощах, молочных продуктах и полуфабрикатах
- Из-за отсутствия в них клетчатки повышает уровень инсулина
- Обработка увеличивает срок годности продуктов, но при этом удаляет полезные волокна и питательные вещества



ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ УГЛЕВОДЫ

- Углеводы преобразуются в глюкозу
- Глюкоза – главный источник энергии при физической нагрузке
- Глюкоза повышает концентрацию глюкозы
- Глюкоза входит в состав и поддерживает необходимый уровень сахара в крови
- После использования и окисления глюкозы ее остатки преобразуются в жир



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Нельзя всем перекармливать, особенно, не надо давать детям высококалорийные продукты.

Углеводы стимулируют работу желудка, поддерживают нормальный аппетит и способствуют на длительное время насыщению.

**ЕШЬТЕ УГЛЕВОДЫ, БОГАТЫЕ
ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ**



Сведите к минимуму употребление рафинированных злаков, полуфабрикатов, сладостей, газированных напитков и соевых

