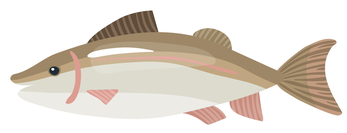
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено Роспотребнадзором

# НУТРИЕНТЫ

## ЖИРЫ

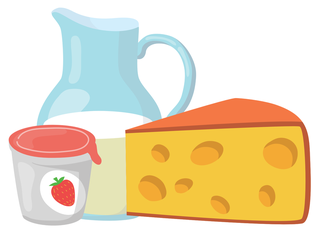

РЫБА

МЯСО

ОЛИВКИ

ОРЕХИ И СЕМЕНА

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА


МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

АВОКАДО

## ТРАНСЖИРЫ

Эти жиры химически модифицированы для увеличения срока годности продуктов. Они повышают уровень вредного холестерина (ЛПНП) и снижают уровень полезного холестерина (ЛПВП). Они содержатся во многих фасованных продуктах, печенье, блинах, хлебе, арахисовом масле, маргарине, попкорне

## НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

При комнатной температуре находятся в твердом состоянии. Повышают уровень вредного холестерина (ЛПНП), что со временем может привести к закупорке артерий. Они содержатся в беконе с высоким содержанием жира, твердых сырах, кокосовом масле, красном мясе

## НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Моно- и полиненасыщенные жиры полезны для организма. Употребление продуктов, богатых ненасыщенными жирами, поддерживает нужный уровень холестерина и способствует нормальной работе мозга. Полиненасыщенные жиры есть в растениях, содержащих жирные кислоты типа ОМЕГА-3 и ОМЕГА-6. Например, в оливках, масле виноградной косточки, льняном масле, орехах, авокадо, жирной рыбе

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ЖИРЫ:

- Жиры расщепляются на жирные кислоты
- Являются источником энергии
- Важны для работы мозга
- Укрепляют стенки клеток

★ ФАКТ: полезные жиры – отличные источники жирорастворимых витаминов A, D, E, K и основных жирных кислот, которые мы получаем из пищи

## Знаете ли вы?

Чтобы усвоить больше витамина D из молока, нужно выбирать молоко с 1% жирности вместо обезжиренного

Жирорастворимые витамины усваиваются легче при употреблении жирных продуктов

- Нужно выбирать растительные продукты и рыбу с полезными жирами (авокадо, орехи, семечки, лосось, льняное масло, оливковое масло)
- Используйте растительное масло вместо сливочного. Жиры из растений содержат больше моно- и полиненасыщенных жиров

★ ПОМНИТЕ: частично гидрогенизированные жиры – это трансжиры. Избегайте продуктов, на упаковке которых указаны такие ингредиенты