



«ПУСТЫЕ КАЛОРИИ» - ЭТО ПИЩЕВАЯ КАТЕГОРИЯ С БЕДНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, НО НАСЫЩЕННАЯ ЖИРАМИ И САХАРОМ, КАК, НАПРИМЕР, ПАКЕТИРОВАННЫЕ СОКИ, БЫСТРОЗАВАРИВАЕМЫЕ КАШИ, ПОНЧИКИ, СЛАДКИЕ ГАЗИРОВКИ И ФАСТФУД

- Вызывают резкий скачок уровня сахара в крови
- Не даруют чувства сытости
- **Влекут за собой ожирение, нарушения в эндокринной системе, а также заболевания сердца и сосудов**





Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



kakzdorovo.ru

**«КАЧЕСТВЕННЫЕ КАЛОРИИ» - ЭТО ЕДА С
ВЫСОКОЙ ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТЬЮ,
ВКЛЮЧАЯ ЗЕРНОВЫЕ, ОВОЩИ, РЫБУ, ПТИЦУ,
ОРЕХИ И ДР.**

- Придают энергию, силу, способствуют развитию и поддерживают здоровье
- **Способствуют профилактике различных заболеваний**





ПОДСЧЕТ (ОТСЛЕЖИВАНИЕ) КАЛОРИЙ

- Определяет режим питания, способствующий потере веса
- Открывает понимание ваших привычек питания и выявляет слабые места в рационе
- **Служит опорой для контроля правильного пищевого поведения**





Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

takzdorovo.ru

**ПОМНИТЕ! ОСНОВА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
ЗАКЛЮЧАЕТСЯ НЕ СТОЛЬКО В ПОДСЧЕТЕ
КАЛОРИЙ, СКОЛЬКО В СБАЛАНСИРОВАННОМ
СОЧЕТАНИИ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ
В КАЖДОМ ПРИЕМЕ ПИЩИ**





Поделись информацией
с друзьями и близкими

