



## "Пять Цветов" Здорового Питания

Жиры, белки и углеводы - это главные источники энергии, определяющие калорийность пищи. Кроме белков, жиров и углеводов организму для нормальной жизнедеятельности необходимы витамины и микроэлементы. Нехватка этих ингредиентов может вызывать серьезные нарушения здоровья.

Включайте в ежедневный рацион продукты из пяти цветных групп.

**Желтые** - продукты из зерновых: хлеб, галеты, хлебцы, блины, оладьи, каши, крупяные супы. Продукты из зерновых составляют основу ежедневного меню. Они улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта, способствуют снижению уровня холестерина в крови, повышают защитные силы организма, снижают риск некоторых видов злокачественных опухолей. Для здоровья особенно полезны хлеб и крупы из цельного зерна или муки грубого помола.

**Зеленые продукты** - овощи, фрукты, ягоды, грибы - служат важным источником незаменимых пищевых веществ, которые не синтезируются в организме. Это витамины и минералы, пищевые волокна, органические кислоты. Они способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта, выведению из организма жиров, токсинов, аллергенов, снижают уровень холестерина, активизируют иммунную систему, поддерживают здоровье сердца и сосудов. Специалисты утверждают, что две дополнительные порции зеленых продуктов снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 30 процентов.

**Голубые продукты.** Это молочные продукты: молоко, кефир, простокваша, ряженка, творог, сыр, брынза. Они являются важнейшим источником полноценного белка, кальция, фосфора, витаминов А, Д, В2 и других. Кисломолочные продукты богаты полезными микроорганизмами. Молочные продукты способствуют укреплению костей и зубов, красоте и здоровью кожи, ногтей, волос, регулированию деятельности желудочно-кишечного тракта, росту организма.

**Оранжевые продукты** - продукты животного происхождения, яйца, бобовые, орехи, горох, семечки - богаты полноценным белком, витаминами, микроэлементами. Мясные продукты, птица, рыба и морепродукты способствуют снижению риска малокровия, повышению защитных сил организма, предохраняют от йододефицита. Жирные сорта рыбы улучшают работу сердца и сосудов, улучшают состояние кожи, нормализуют обмен веществ. Старайтесь есть нежирное мясо. Мясо, рыбу и птицу лучше готовить на гриле или тушить с овощами.

На вершине пирамиды здорового питания небольшое место занимают продукты **красного цвета** - жиры, масла, сахар, кондитерские изделия. Продукты этой группы насыщены жиром, холестерином, сахарозой и "пустыми калориями". Здоровому

человеку не нужно отказываться от них полностью. Относитесь к употреблению этих продуктов с осторожностью.