



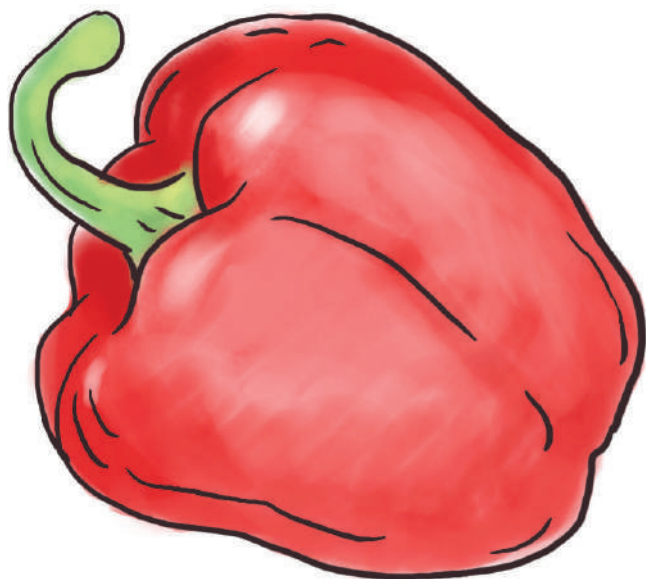
# БРОККОЛИ



Брокколи – рекордсмен по содержанию витамина С. В этой капусте «живут» витамины А, D, E, фолиевая кислота, кальций, фосфор, магний. Как и вся капуста, брокколи – диетический продукт. На 100 г приходится всего 34 ккал.



# СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ



**Перец на 94% состоит из воды, содержит белки, углеводы и минимум жиров. При этом красный болгарский перец богат витамином С: в 100 г паприки содержится практически двойная суточная норма аскорбинки!**



# СВЕКЛА



Свекла - вкусный, полезный и низкокалорийный продукт как в сыром, так и в отварном или запеченном виде. В составе овоща - витамины группы В и масса микроэлементов: железо, йод, цинк, калий, магний, марганец, фтор, фосфор, медь.



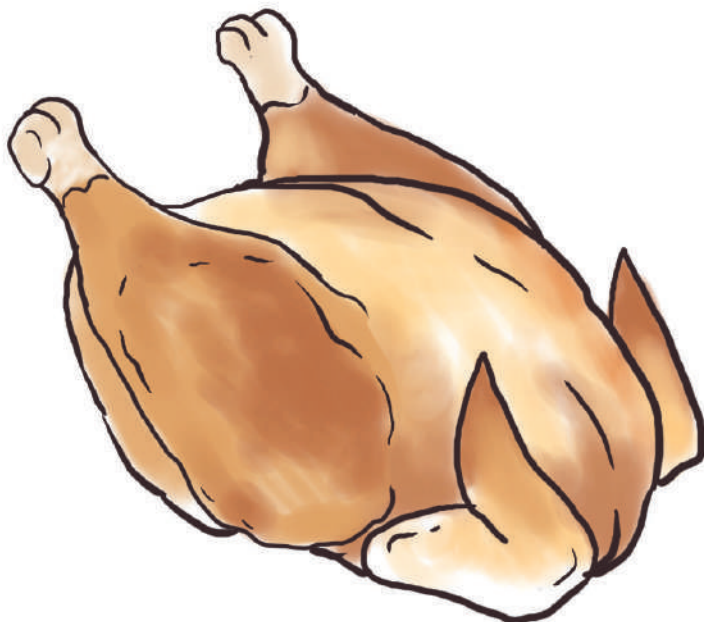
# ЗЕЛЕНЬ



**В зелени содержатся необходимые для нашего организма белки. Даже в небольшом количестве она благотворно влияет на здоровье глаз, состояние кожи, волос и ногтей, улучшает память.**



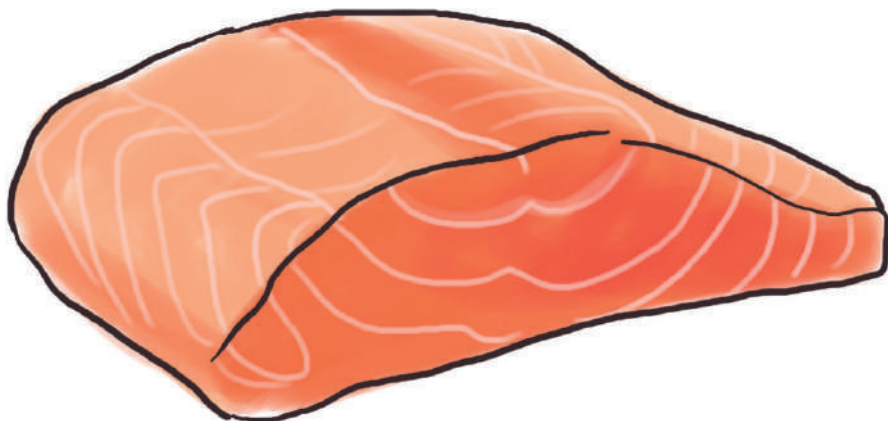
# КУРИЦА



**Куриное мясо содержит самый полноценный белок, в нем практически нет углеводов и невысокое содержание жиров. А еще много витаминов: А, С, Е, В1, В2, В3, В5, В6, В9 и других.**



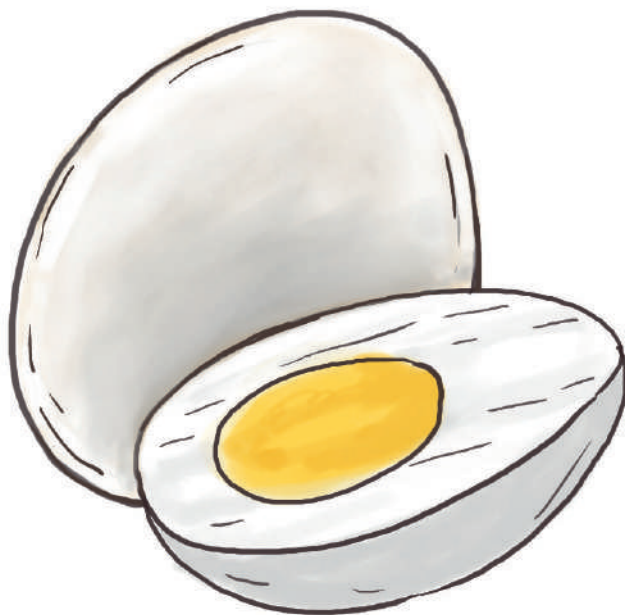
# РЫБА



**Рыбу ценят за высокую питательную ценность, большое количество витаминов и полезных микроэлементов. При этом полноценного белка в ней примерно столько же, сколько и в мясе, а жиры гораздо полезнее «мясных».**



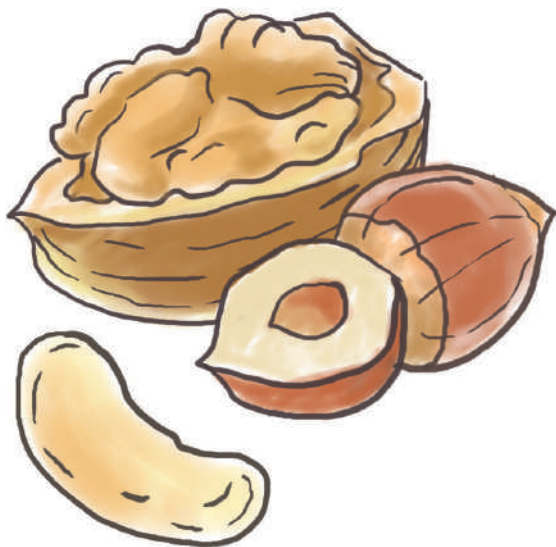
# ЯЙЦО



Это ценный продукт. В 100 г - целых 13 г чистого белка! В яйце содержатся омега-3, фолиевая кислота, витамины А, К, Е, В12, селен, кальций, фосфор, биотин, аминокислоты. Но этому продукту необходима тщательная кулинарная обработка.



# ОРЕХИ



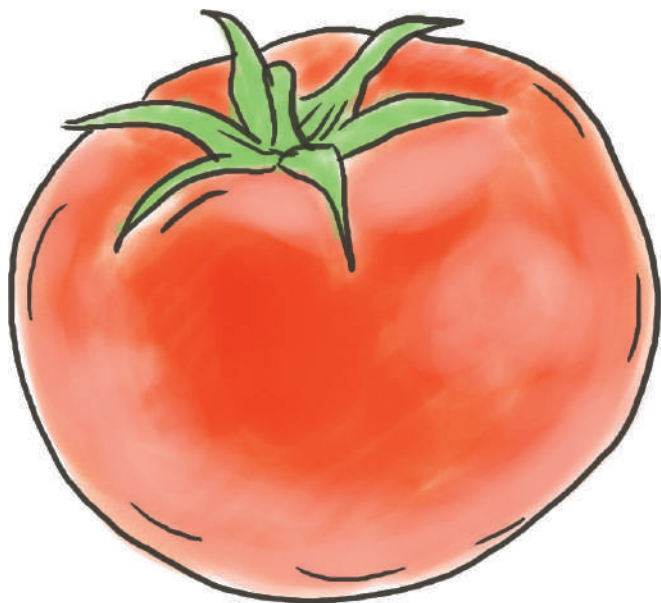
Чаще всего мы едим грецкий орех, фундук, миндаль, фисташки, кешью, лесные и кедровые орехи.

Орехи – источник растительных белков и полезных жирных кислот, улучшающих работу мозга. При этом орехи очень калорийны, есть их нужно понемногу.





# ПОМИДОР



Синьор-помидор – полезный, вкусный и низкокалорийный овощ. В нем много витаминов группы В, есть бета-каротин, витамины С, К, Н и РР, кальций, магний, железо, фосфор, кремний, йод, а еще ликопин, который укрепляет наш иммунитет.



# МОЛОКО



**Молоко – один из главных источников белка. Также в нем много витаминов (А, D, В1 и В12) и минералов (кальций, фосфор, магний, йод). На основе молока производят кефир, йогурт, масло, сметану, сыр, творог – наши любимые продукты питания.**



# КЕФИР



Кефир – традиционный российский кисломолочный продукт, который благоприятно влияет на микрофлору кишечника и обмен веществ в целом. В нем содержатся витамины группы В, витамины С, А и D, а также фосфор, калий, кальций и натрий.



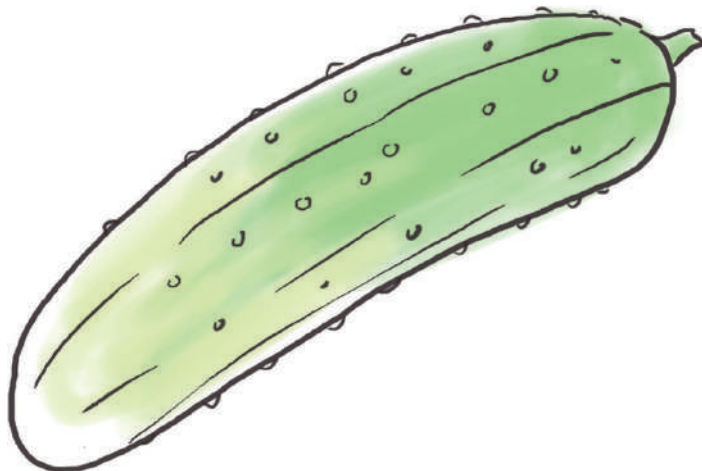
# ТВОРОГ



Творог – уникальный и вкусный продукт. В нем много белка, который легко усваивается. Творог улучшает обмен веществ, а минеральные вещества в его составе незаменимы для укрепления костей и улучшения работы нервной системы.



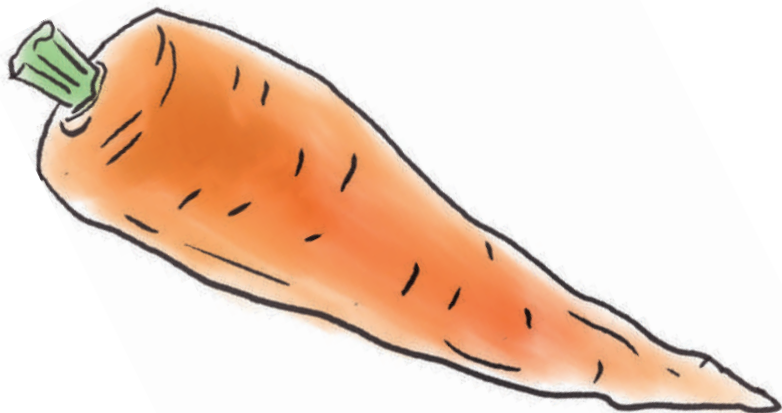
# ОГУРЕЦ



**Огурец на 95 % состоит из воды, потому успешно борется с жаждой и отлично освежает, легко переваривается и не оставляет после себя тяжесть, помогает выводить токсины. Помимо воды в огурцах содержатся калий, фосфор, хлор, кальций, магний.**



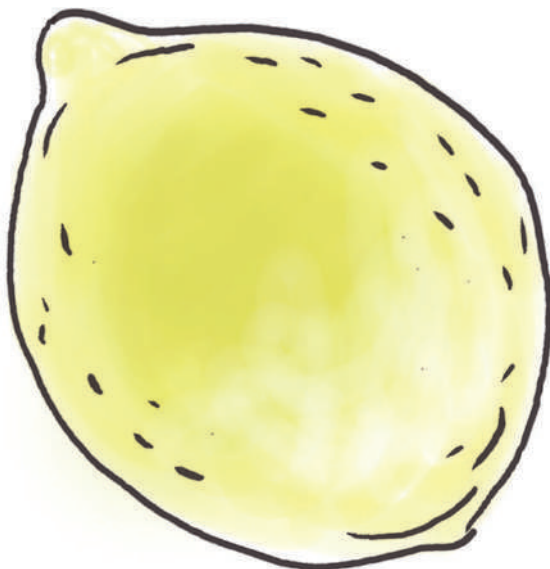
# МОРКОВЬ



**Оранжевым цветом морковь обязана каротину, по его содержанию она уступает лишь сладкому перцу. Вещество помогает сохранять острое зрение, положительно влияет на работу мозга, повышает концентрацию внимания и улучшает память.**



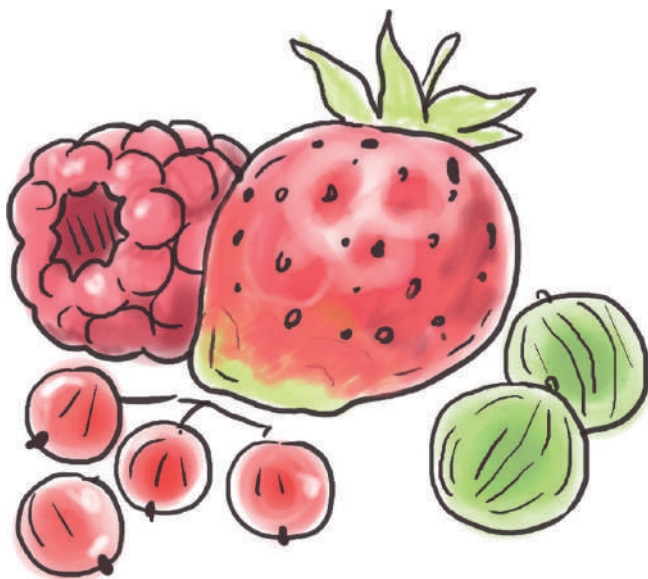
# ЛИМОН



**Наибольшую ценность в составе фрукта представляет аскорбиновая кислота (витамин С), которая делает лимон превосходным средством от простуды. Она улучшает иммунитет и повышает сопротивляемость организма инфекциям.**



# ЯГОДЫ

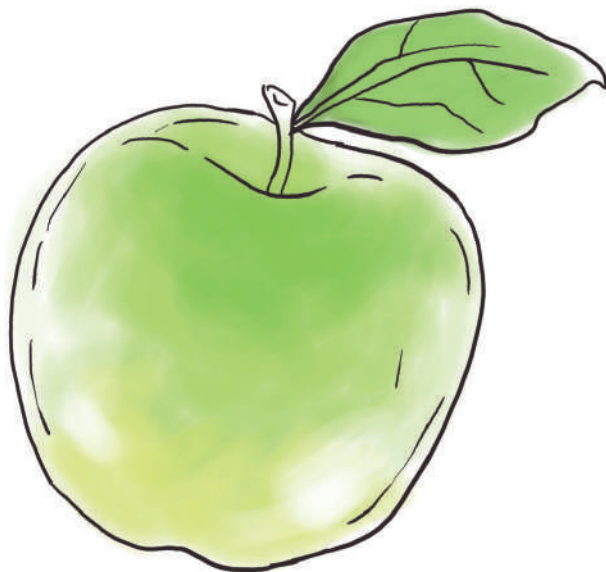


Самые популярные ягоды – это клубника, малина, черешня, вишня, смородина, черника, голубика, клюква, ежевика и другие. Яркие и ароматные, все они богаты витаминами, микроэлементами, органическими кислотами, клетчаткой и антиоксидантами.





# ЯБЛОКО



Очень полезный фрукт, недаром говорят: «Яблоко на обед - болезней нет». В нем содержатся витамины А, В1, В2, В5, В6, С, РР, бета-каротин, калий, кальций, кремний, магний, кобальт, медь и другие необходимые человеку элементы.



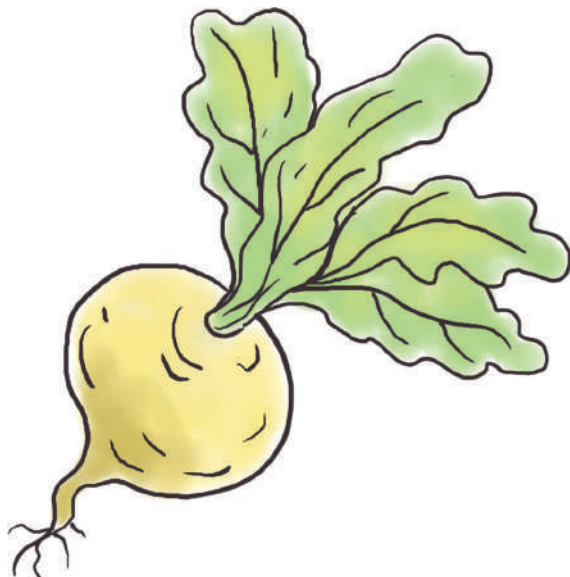
# САЛАТ



Салаты бывают разными, но все они по-своему полезны. Содержат большое количество минералов, таких как калий, магний, железо, кальций и витамины К, С, Е, витамины группы В, бета-каротин, жирные кислоты омега-3, лютеин.



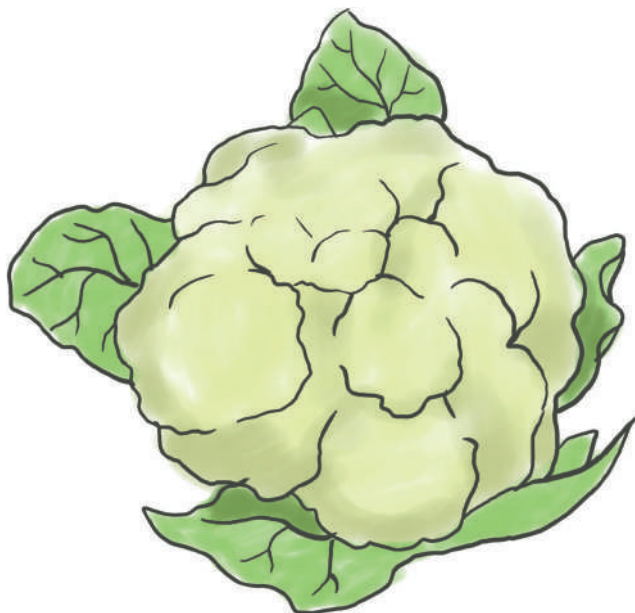
# РЕПА



Исконно русский овощ - низкокалорийный (32 ккал на 100 г), полный витаминов. Корнеплод содержит легко усваивающиеся полисахариды и клетчатку. Кроме того, репа обладает противогрибковыми и антибактериальными свойствами.



# ЦВЕТНАЯ КАПУСТА



**Овощ богат витаминами А, С, группы В, в нем много железа, калия, кальция, все они положительно влияют на здоровье человека, способствуют укреплению иммунитета, улучшению обменных процессов в организме.**



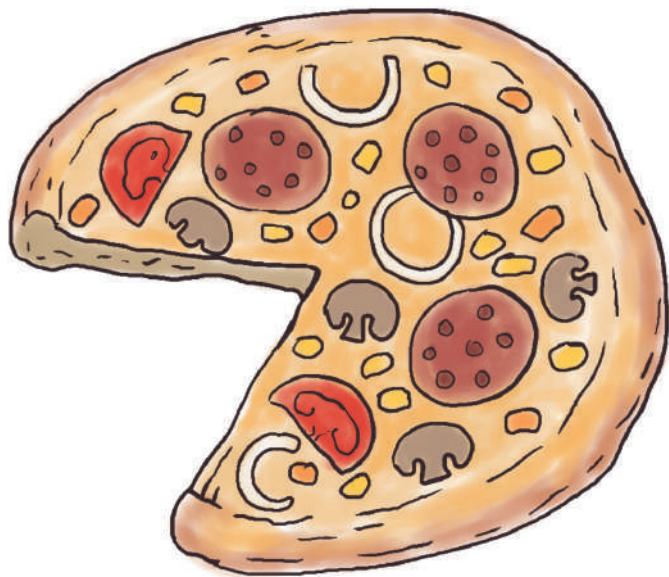
# САХАРНАЯ ВАТА



Ее делают из особого сахарного сиропа, с добавлением ароматизаторов и красителей, не всегда безобидных. Этот продукт должен быть строго ограничен либо исключен из рациона диабетиков, людей с проблемами с ЖКТ и тех, кто склонен к кариесу.



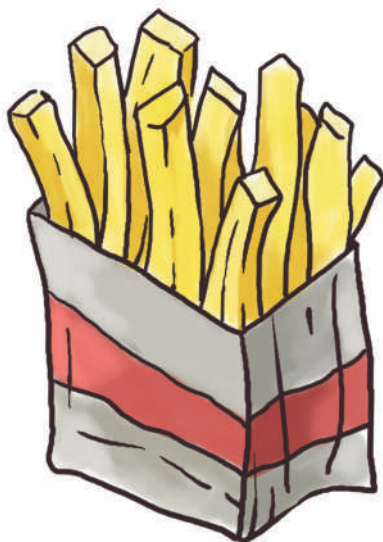
# ПИЦЦА



Многое зависит от того, с какой начинкой сделано это блюдо, ведь рецептов пиццы множество. Но большинство из них включают продукты, в которых много углеводов, жиров и соли, – это относится к колбасам, бекону, жирным сырам.



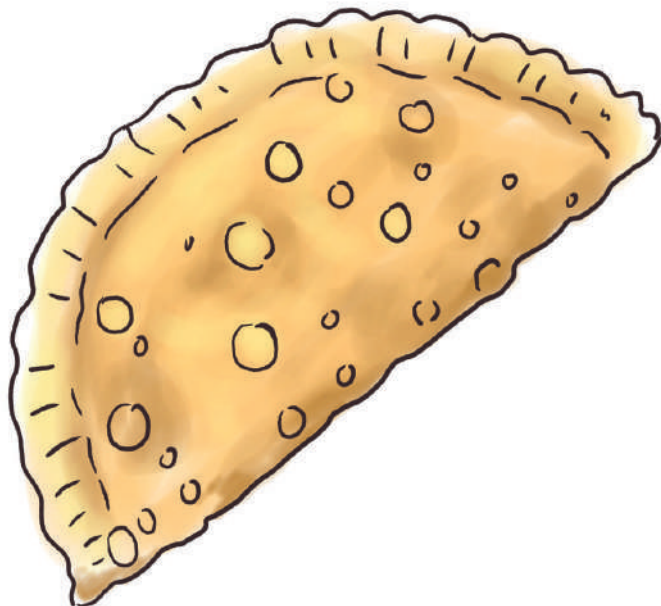
# КАРТОШКА ФРИ



Это калорийное блюдо - и из-за картофеля, и из-за масла, пропитывающего ломтики во время жарки. Кроме того, картофель фри обычно очень соленый, что также совсем не件лезно. А еще при жарке во фритюре образуются вредные вещества - канцерогены.



# ЧЕБУРЕК

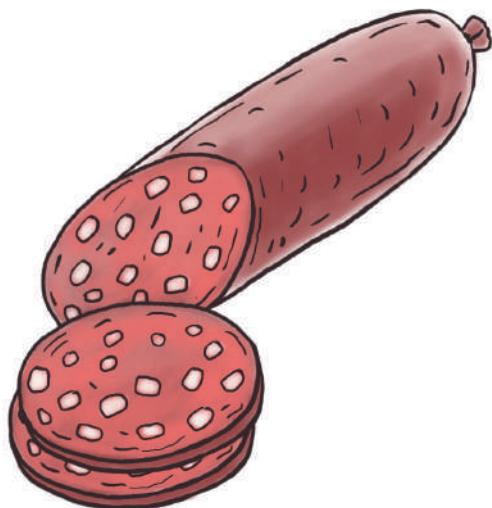


Сами по себе продукты, из которых делают чебуреки, большого вреда не несут. Корень зла тут - в обжарке в кипящем масле, которое почти в два раза увеличивает калорийность чебурека и «снабжает» его вредными веществами.





# КОЛБАСА СЫРОКОПЧЕНАЯ



Если брать даже самую качественную сырокопченую колбасу, в ней будет очень много жира (40-60 %), соли и даже... сахара. Если есть такую колбасу часто и помногу, это неминуемо скажется и на весе, и на здоровье в целом.



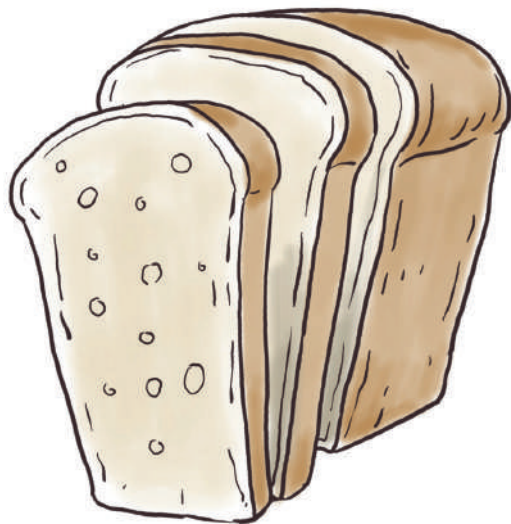
# ПОНЧИК



Пончики вкусны, но, к сожалению, вредны для здоровья. Во-первых, своей калорийностью: в среднем она составляет 400 ккал на 100 г! Начинки, посыпки, соусы и топинги только добавляют калорийности. Второй веский минус - обжарка в масле.



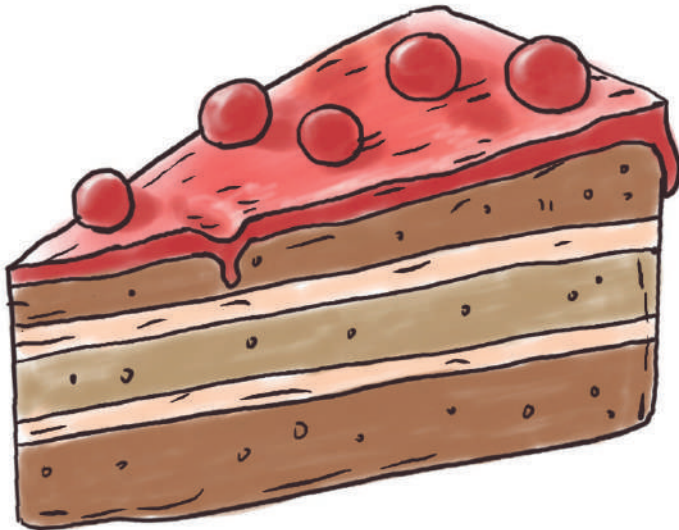
# БЕЛЫЙ ХЛЕБ



**У изделий из белой пшеничной муки высокий гликемический индекс. Это значит, что в них много быстрых углеводов, в организме сразу превращающихся в глюкозу. Это вредно для обмена веществ, пищеварения и чревато появлением лишних килограммов.**



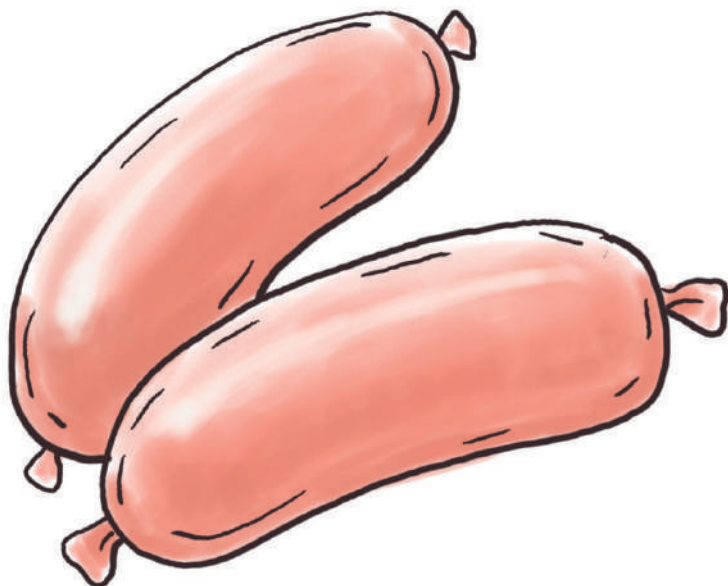
# ТОРТ



Торт - это всегда масса калорий, большинство из которых приходится на быстрые углеводы (и сахар в частности) и на жиры. А если торт сделан не дома, а где-то на фабрике, то в числе последних вполне могут оказаться и вредные трансжиры.



# САРДЕЛЬКИ



Если подробнее рассмотреть состав сарделек, можно найти добавки для улучшения вкусовых качеств и увеличения срока хранения, далеко не всегда безвредные для здоровья. И сардельки, как правило, довольно жирные и содержат много соли.



# БЕЛЯШ



**Беляши вредны в первую очередь большим количеством масла, в котором их обжаривают. Масло впитывается в тесто и «обогащает» организм большим количеством калорий. К качеству мяса, которое используется для начинки, зачастую тоже есть вопросы.**



# МАЙОНЕЗ



Основной минус майонеза – его высокая калорийность: около 600–700 ккал на 100 г. А это всего 3 столовые ложки! Если майонез не домашний, а покупной, то в нем наверняка есть эмульгаторы, красители, консерванты и усилители вкуса.



# СЛАДКИЙ ЙОГУРТ



Готовые сладкие йогурты содержат, как правило, довольно много сахара, что не позволяет их отнести к диетическим продуктам. Еще один минус - множество добавок - от красителей и ароматизаторов до усилителей вкуса и консервантов.





# СГУЩЕНКА



Хотя в сгущенке содержатся и полезные вещества, например, аминокислоты и кальций, все же этот продукт является десертом, при этом очень сладким. В сгущенном молоке много сахара, что делает его довольно калорийным продуктом (330 ккал на 100 г).



# СОЛЕННЫЕ СУХАРИКИ



Готовые соленые сухарики содержат очень много соли и жира, причем не всегда качественного. Также часто в них масса добавок, усиливающих вкус и аромат. И в целом такая твердая пища вредна для зубов, так как может повредить эмаль.



# КОЛА



**Главный минус колы – просто-таки огромное содержание сахара.**

**В банке объемом 330 мл его может быть до 45 г – это 9 кубиков сахара-рафинада! Диетическая кола тоже не слишком полезна – из-за содержания искусственных подсластителей.**



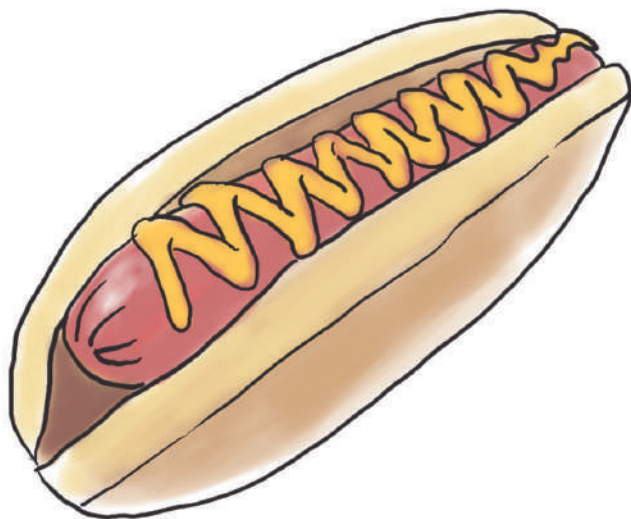
# ЧИПСЫ



**Это совсем не полезный продукт:  
как правило, в чипсах много  
искусственных добавок, жира, чаще  
вредного (от 30 до 60 % веса чипсов  
могут составлять трансжиры) и соли.  
Кроме того, чипсы очень калорийны.**



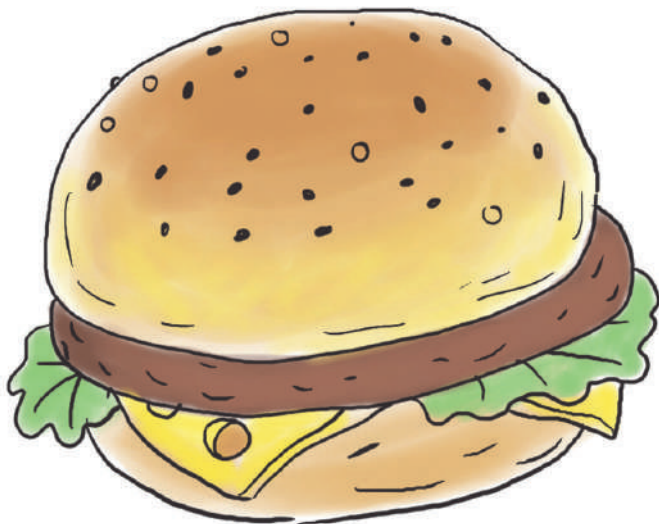
# ХОТ-ДОГ



Первое: хлеб из очищенной муки, несущий много калорий и мало пользы. Второе: сосиска, содержащая немало жиров, соли и разнообразных добавок вроде красителей, ароматизаторов и усилителей вкуса. Соусы и топинги ставят жирную точку в этом списке.



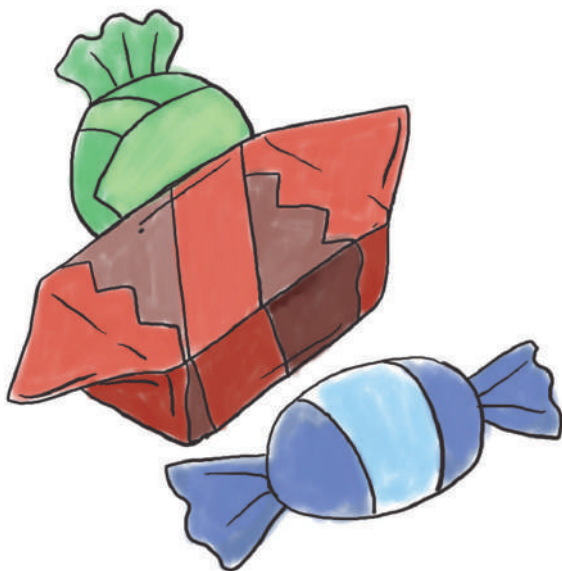
# БУРГЕР



Возьмем самый обычный бургер. Булочка из обработанной пшеничной муки – быстрые и бесполезные углеводы. Жирная котлета, к тому же обжаренная. Плюс соусы, содержащие много соли, сахара и химических добавок. О пользе блюда говорить не приходится.



# КОНФЕТЫ



Какими бы ни были конфеты, они всегда будут сладкими или очень сладкими. А значит, будут содержать много сахара и, соответственно, «пустых» калорий. Эти калории при неумеренном потреблении конфет вполне способны превратиться в жир.



# ПИРОЖНОЕ



Главный вред большинства пирожных в том, что они содержат много «пустых» калорий - 350-600 на 100 г. Также в их составе много жиров, в том числе кондитерских, из пальмового и других масел, несущих организму не пользу, а, скорее, совсем наоборот.