



ЕДА — ЭТО ВАЖНО?

БЕЛКИ



ЖИРЫ

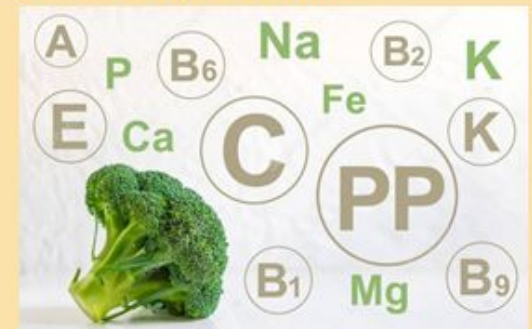


УГЛЕВОДЫ



МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И ВИТАМИНЫ

ЕДА



КАЛОРИЙНОСТЬ



Жир

ы





ПРАВДА

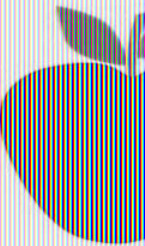
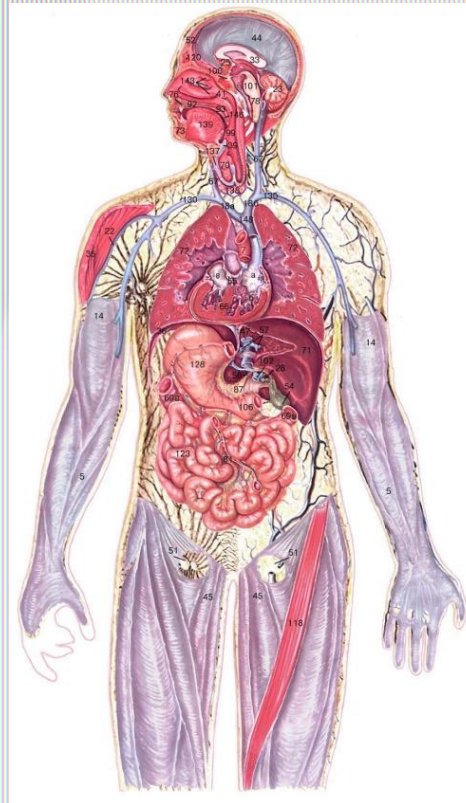


ЛОЖЬ



ФАКТ 1

- Около 30% всех белков человеческого тела находится в мышцах, около 20% — в костях и сухожилиях, около 10% — в коже.

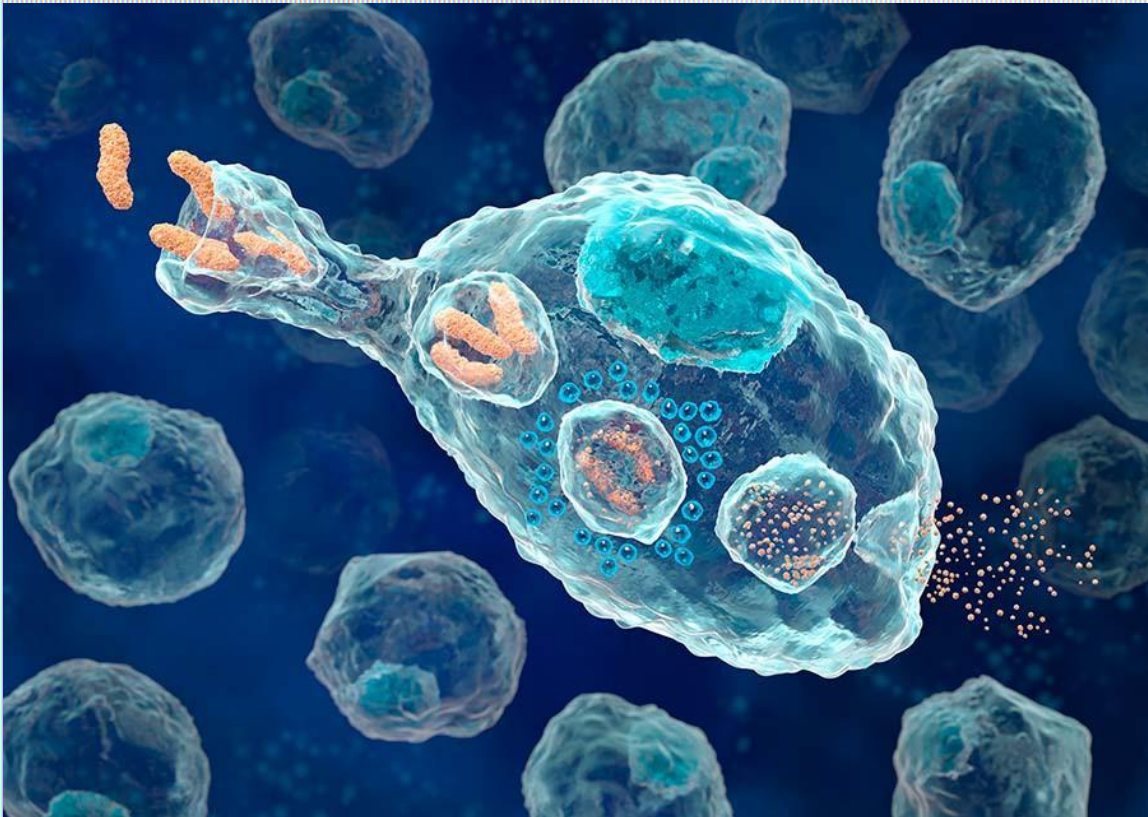




ПРАВДА

ФАКТ 2

- Белки синтезируются на рибосомах.





ПРАВДА

ФАКТ №3

- Нормальное содержание потребленных в день БЖУ является: 33%-белков, 48%-жиров, 19%-углеводов.



ЛОЖЬ

- На самом деле потребленных в день БЖУ является: 30%-белков, 35%-жиров, 35%-углеводов

- Ваши волосы это чистый
б





ПРАВДА

ФАКТ №5

- Белок-с латинского переводится как полезный.

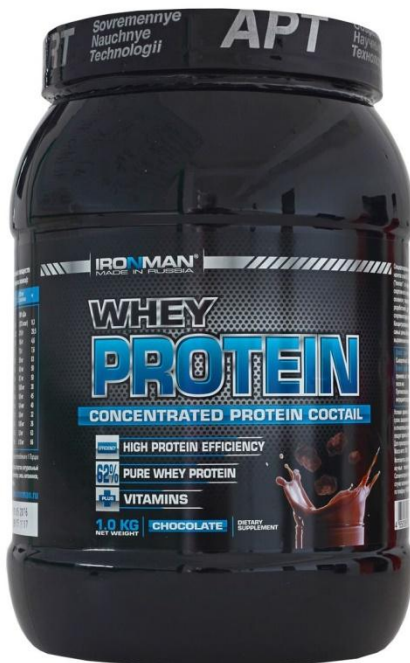


ЛОЖЬ

- Белок с латинского переводится как белый.

ФАКТ 26

- Белки — это протеины. И они имеют первостепенное значение для организма.





ПРАВДА

ФАКТ 27

- Все живое на земле содержит бел





ПРАВДА

ФАКТ №8

- Белок был открыт немецкими войсками в годы 2 великоотечественной войны.



ЛОЖЬ

- Впервые белок был получен)в 1728 г. итальянцем Якопо Бартоломео Беккари из пшеничной муки

ФАКТ 29

- В природе существует примерно 10^{10} - 10^{12} различных белков, обеспечивающих жизнедеятельность организмов всех степеней сложности от вирусов до человека, они обеспечивают жизнь более 2 млн. видам организмов.





ПРАВДА

ФАКТ 10

- Выполняют энергетическую функцию после использования жиров и углеводов.





ПРАВДА

Жир

ы

Жиры

животные



растительные



- обеспечивают энергетические затраты;
- способствуют усвоению белков;
- являются носителем жирорастворимых витаминов



Чьё это

Пальмово е масло



Рапсово е масло



Облепихово е масло



Рыжиково е масло



Рыбий жир



Свиной жир



Масло ШИПОВНИК

а



Льняное масло




Арганово е масло



Кедрово е масло



A top-down view of a variety of carbohydrate-rich foods arranged on a light-colored wooden surface. The items include several ripe yellow bananas, a few red and yellow apples, and several green apples. There are also several whole and sliced oranges, a whole ear of corn, and a large pile of small, light-colored potatoes in a burlap sack. Grains and legumes are shown in small metal and glass containers: buckwheat, a mix of beans, oats, and lentils. There are also several loaves of dark, seeded bread and some spiral-shaped pasta. A small black chalkboard is visible in the center background.

Углевод ы

Углевод

Где больше углеводов?

Йогурт (1.5% жирности) **VS** Сыр российский



3,5

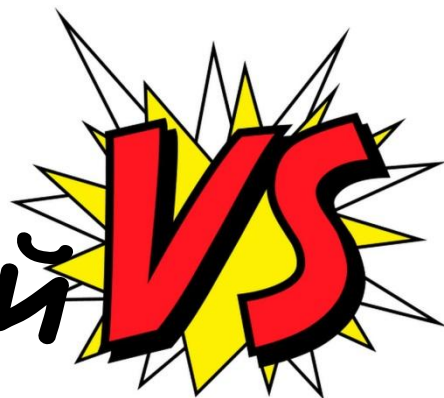
0



Углевод

Где больше углеводов?

Хлебы
ржаной



Овсяная
крупа



49,8



65,4

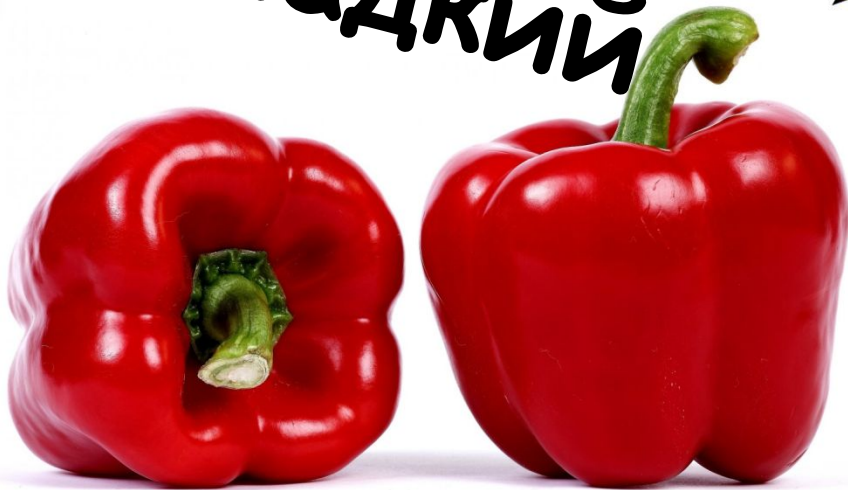
Углевод

Где больше углеводов?

Перец
красный
сладкий

VS

Горошек
зеленый



5,7



13,3

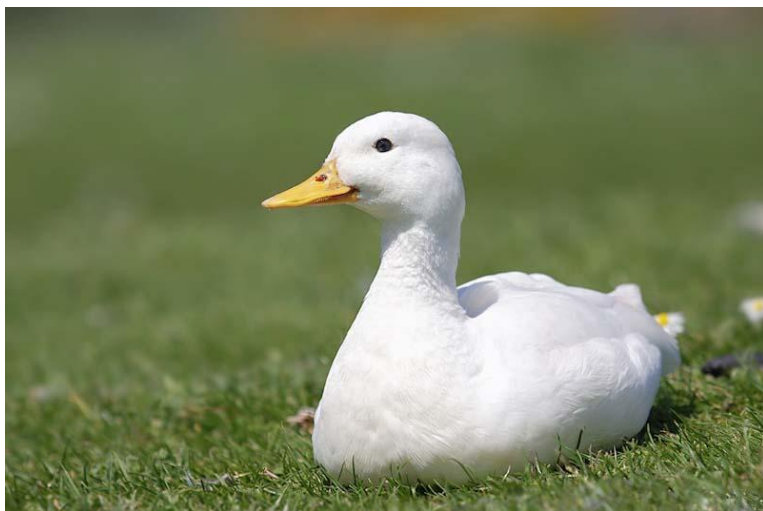
Углевод

Где больше углеводов?

Ы
Утка

VS

Индейка



0



0,8

Углевод

Где больше углеводов?

Яйцо куриное **VS** Горбуша



0,7

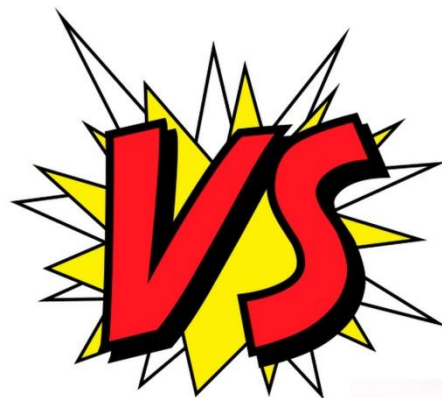


0

Углевод

Где больше углеводов?

Ы
Чечевица



Мед



53,7



80,3

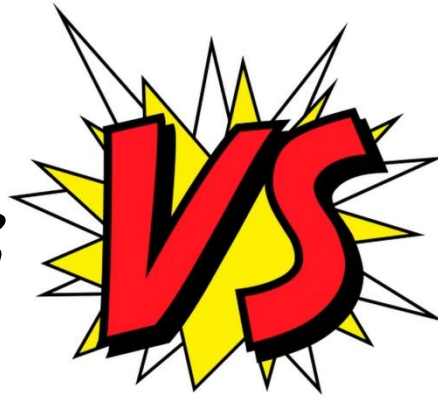
Углевод

Где больше углеводов?

Шоколад
МОЛОЧНЫЙ



52,4



ТрЯники



77,7

Углевод

Где больше углеводов?

Апельсин

VS

Виноград



8,4



17,5

Калорийность

ь





Щепотка мыслей | Проект о правильном питании

Здесь ты можешь найти информацию о том, что лучше употреблять в пищу и как это делать правильно

Вы подписаны

Информация

Привет! Ты попал на страничку социального проекта #Щепотка_мыслей команды под кодовым названием "Это ВУВК, дева4ки". Каждый день мы будем рассказывать тебе о правильном питании. Ты сможешь узнать о полезных и вредных свойствах продуктов в рубрике #Нешпротно, увидеть полезные, а главное вкусные рецепты в рубрике #Сюоинария_мальчики и ещё многое другое. Также в #ВУВККиселева пройдут активности связанные с ЗОЖ, так что заходи почаще, чтобы не пропустить анонсы о новых интересностях!

#ВРОО_СДО #рдш36 #Время_первых
#Время_первых_щепотка_мыслей #активист36 #ВУВККиселева

- Управление
- Статистика
- Комментарии
- События 289
- Реклама сообщества
- Включить уведомления
- Рассказать друзьям
- Ещё

Меню

Настроить

Добавить мероприятия

<https://vk.com/thisis.vuvk.girls>

