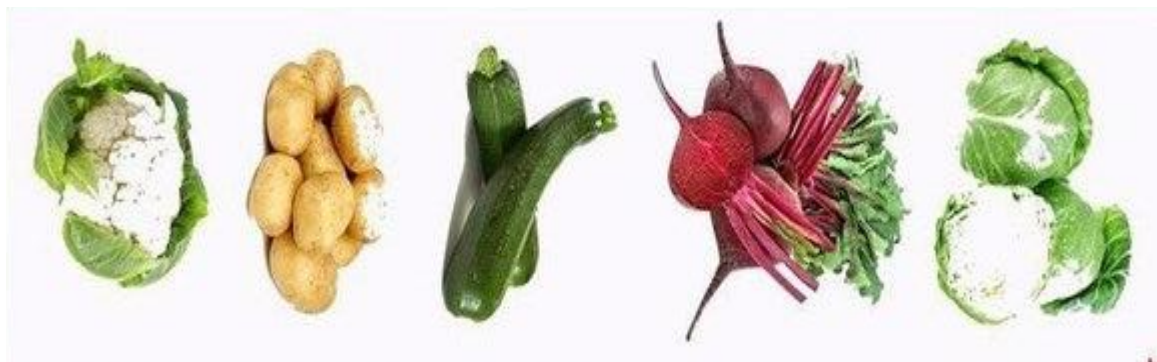


# СОЧЕТАЕМОСТЬ И НЕСОЧЕТАЕМОСТЬ ПРОДУКТОВ



1 группа

## Белки

- Мясо
- Яйца
- Рыба
- Грибы
- Баклажаны
- Бобовые
- Орехи
- Семена подсолнечника



Несовместимые продукты

2 группа

## Растительные продукты

- Сухофрукты
- Фрукты
- Овощи (кроме картофеля)
- Зелень
- Свежие соки
- Ягоды
- Гречка
- Масла, жиры



3 группа

## Углеводы

- Мучные изделия
- Хлеб
- Сахар
- Конфеты
- Варенье
- Чай
- Крупы
- Картофель
- Мед



Совместимые



Совместимые



# НЕСОЧЕТАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ



Мясо



Сыр

Фосфор в сыре замедляет усвоение цинка в мясе



Крахмал



Кислые продукты

Запуск процессов брожения в ЖКТ



Фрукты после белковых продуктов

Запуск процессов брожения в ЖКТ



Кофе



Хлеб

Кофеин препятствует всасыванию кальция



Алкоголь



Кола

Похмельный синдром



Пиво



Арахис

Теряются полезные свойства орехов



Алкоголь



Дыня

Слабительное средство



Дыня



Кисломолочные продукты

Слабительное средство



Селедка



Молоко

Запуск процессов брожения в ЖКТ



Арбуз

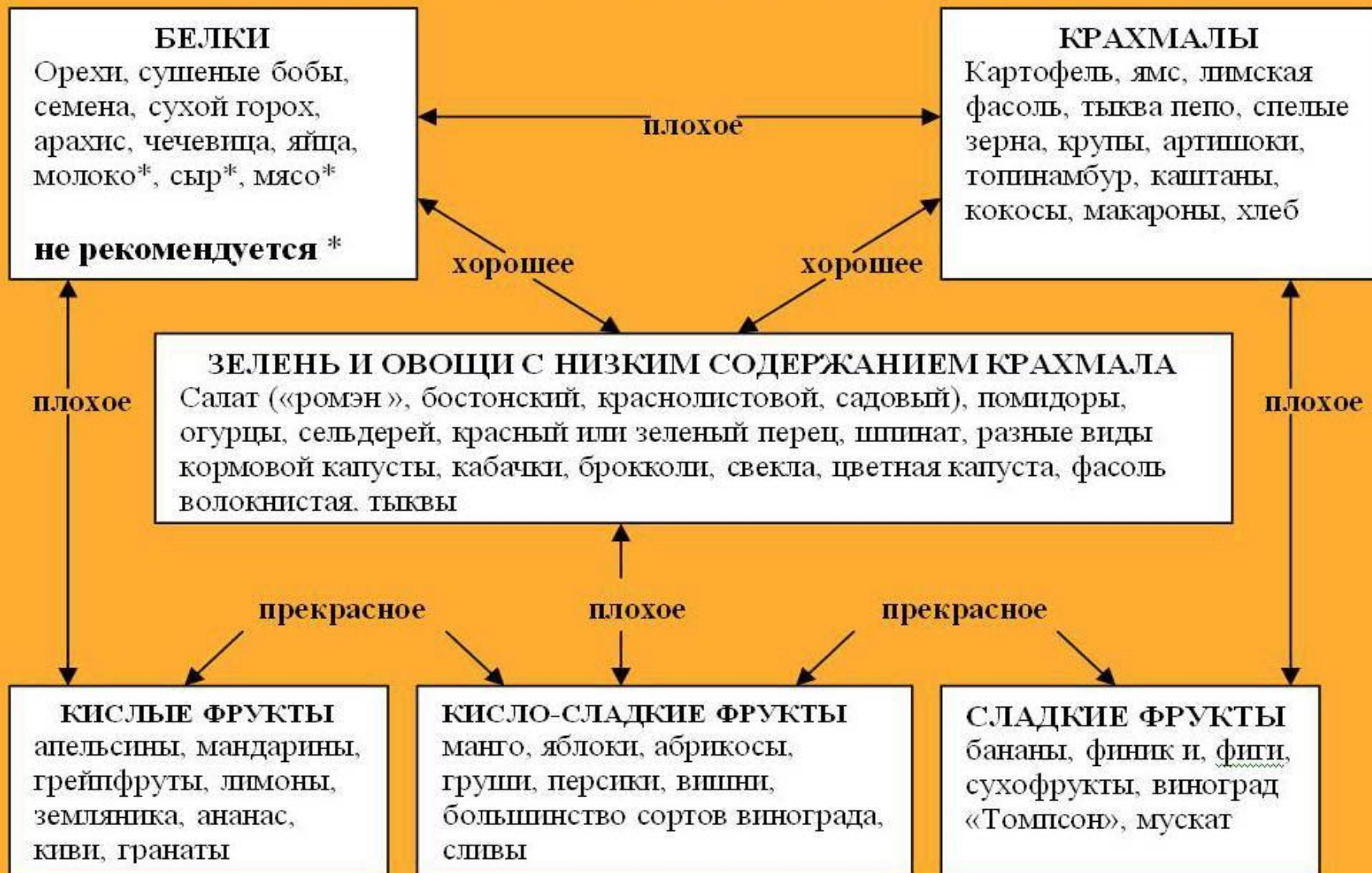


Соленые продукты

Отеки



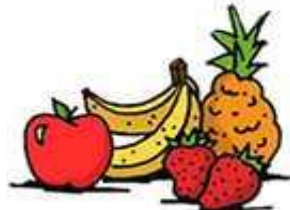
# ТАБЛИЦА ПРАВИЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ



**ПОМНИТЕ: ИДЕАЛ ЭТО ОДИН ВИД ПИЩИ ЗА ОДИН РАЗ!**

**НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ЖИДКОСТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ!**

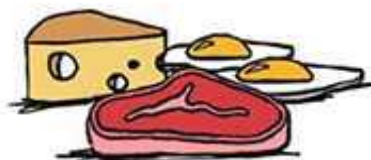
# Простой принцип совместимости продуктов



**ФРУКТЫ**



УПОТРЕБЛЯЮТСЯ ОТДЕЛЬНО



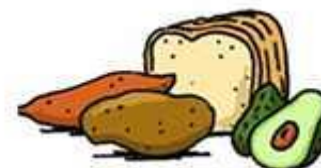
**БЕЛКИ, ЖИРЫ**

мясо, рыба, яйца,  
орехи, сыр

— не совместимы —

**УГЛЕВОДЫ**

хлеб, белый рис, молоко,  
макароны, сахар, картофель



совместимы

совместимы



**ОВОЩИ БЕЗ КРАХМАЛА**

капуста, листья салата, морковь, шпинат

# ВИТАМИНЫ

## ВИТАМИН

# В

**Водорастворимый**  
**Способствует**

- нормальной работе нервной системы
- уменьшению вероятности развития болезни Альцгеймера



Томаты



Картофель



Орехи



Бананы



Овощи

## ВИТАМИН

# В<sub>6</sub>

**Водорастворимый**  
**Способствует**

- усвоению белка и жира
- предотвращению кожных заболеваний
- нормальному обмену аминокислот
- повышению устойчивости к болезням



Сухофрукты



Горох



Бобовые



Рыбы



Мясо



Молоко

## ВИТАМИН

# В<sub>12</sub>

**Водорастворимый**  
**Способствует**

- нормальному росту и развитию ребенка
- повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям
- улучшению памяти



Яйца



Мясо



Печень



Сыр



Молоко

## ВИТАМИН

# С

**Водорастворимый**  
**Способствует**

- заживлению ран и переломов
- предотвращению авитаминоза
- повышению иммунитета
- укреплению кровеносных сосудов
- повышению уровня усвоения железа



Гуава



Томат



Апельсины



Лимоны



Виноград



Киви

# Правильные сочетания

Сложные углеводы



Овощи



Сложные углеводы



Бобовые



Протеины



Овощи



Жиры



Овощи





# Полезные продукты

## для мозга



### Орехи

содержат огромное количество Омега 3 жирных кислот, железа и фосфора. Эти вещества являются главными составляющими для клеток мозга

### Яблоки

богаты кверцетином, антиоксидантом, который защищает мозг от нейродегенеративных заболеваний



### Рыба

(тунец, сардины, форель, лосось)  
Содержит омега-3 жирные кислоты, которые помогают работе мозга



### Черника

помогает не только улучшить память, но и предотвратить нейродегенеративные заболевания (болезнь Альцгеймера и слабоумие)



### Зеленый чай

Содержит катехин, который сохраняет работоспособность мозга, помогает в борьбе против умственной усталости



### Яйца

содержат витамин В4, который способствует улучшению работы памяти и скорости реакции



# КЛАССИФИКАЦИЯ ВИТАМИНОВ

Жирорастворимые витамины:

**Витамин А**. **Витамин D**  
(кальциферолы). **Витамин E**  
(токоферолы). **Витамин K**.

Водорастворимые витамины:

**Тиамин (витамин B 1)**.  
**Рибофлавин (витамин B 2)**.  
**Пиридоксин (витамин B 6)**.  
**Цианокобаламин (витамин B 12)**.  
**Аскорбиновая кислота (витамин C)**.  
**Витамин P**  
(биофлавоноиды, полифенолы). **Витамин PP**  
(ниацин, никотиновая кислота).  
**Фолатин (фолиевая кислота)**.  
**Пантотеновая кислота (витамин B 3)**.  
**Биотин (витамин H)**.

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин D:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин E:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин H:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин K:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица



# 8 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА



- квашеное



- сок, морс



- вареное или отвар



- в свежем виде



- в виде салата

## Чеснок



Снижает уровень холестерина, очищает сосуды, уничтожает хеликобактер, туберкулезную палочку

+ в молотом виде

## Репчатый лук



Убивает болезнетворные бактерии и грибки, улучшает пищеварение, аппетит, выводит токсины, уменьшает кожные воспаления

+ в виде спиртовой настойки

## Белокочанная капуста



Выводит тяжелые металлы и токсины, нормализует микрофлору ЖКТ, участвует в синтезе витаминов



## Свекла



Уничтожает гнилостные бактерии в кишечнике, улучшает перистальтику, выводит токсины, омолаживает



## Яблоки



Содержит пектин и клетчатку, выводит токсины, стимулирует работу ЖКТ, убивает возбудителей дизентерии, золотистого стафилококка, протей, вирусов гриппа А



+ шкурка

## Авокадо



Блокирует канцерогены, нормализует уровень холестерина в крови, улучшает пищеварение

+ в виде сухофрукта или «масла»

## Клюква



Мощный антибиотик и противовирусное средство. Выводит вредные бактерии из мочевыводящих путей, борется с тромбами



+ в виде варенья

## Сельдерей



Очищает кровь, препятствует отложению мочевой кислоты, стимулирует работу щитовидной железы, хороший диуретик

# НЕСОВМЕСТИМОСТЬ С ЛЕКАРСТВАМИ

**БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ**



**КОПЧЕНОСТИ**



**НЕЙТРАЛИЗУЮТ  
ЛЕКАРСТВО**



**ЖЕЛЕЗОСОДЕРЖАЩИЕ**



**КОФЕ**

**ЧАЙ**

**МУЧНОЕ  
И СЛАДКОЕ**

**МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ**

**ОРЕХИ**



**ЗАТРУДНЯЮТ  
УСВОЕНИЕ  
ЖЕЛЕЗА**



**ПРОТИВОРЕВМАТОИДНЫЕ**



**СЫРЫЕ ОВОЩИ  
И ФРУКТЫ**

**ЖАРЕННЫЕ  
БЛЮДА**

**ГРИБЫ**

**МЯСНОЙ ИЛИ  
РЫБНЫЙ БУЛЬОН**



**ЗАТРУДНЯЮТ  
ПИЩЕВАРЕНИЕ**



# Продукты для сердца





Креветки



Кальмары



Морская рыба



Морская капуста

**I - йод**



Черная и красная смородина



Петрушка



Тыква

**K - калий**



Изюм



Курага



Чернослив



Инжир



Сушеные яблоки



Плоды шиповника



Морская капуста



Овсяная, пшеничная, ячневая, гречневая каши



Грецкие орехи



Салат



Бананы



Горох



Морковь



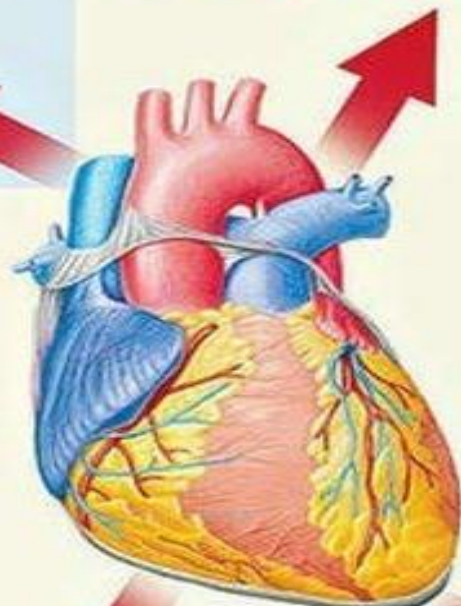
Свекла

**Mg - магний**

**$C_{15}H_{10}O_7$  - кверцетин**



Яблоки и яблочный сок



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СЕРДЦА



Рыба холодных морей



Гречка



Льняное масло



Абрикос,  
курага



Фрукты, овощи,  
ягоды



Орехи



Шоколад



Цитрусовые

**Лучшие продукты  
для сердца**

**брокколи**



**зеленолистные овощи**



**чеснок**



**арбуз**



**яблоки**



**ягоды**



**орехи**



**порошок чили**



**оливковое масло**





# ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ СЕРДЦА

Овсянка



Лосось



Оливковое масло



Семена льна



Овощи



Овсяные отруби



Миндаль



Соя



Цитрусовые



Фрукты



# 9

## продуктов, полезных для сердца



### Рыба

Красная рыба богата Омега-3 жирными кислотами, снижающими риск сбоев сердечного ритма

### Орехи

Употребление в пищу орехов несколько раз в неделю может снизить риск сердечного приступа на 30 - 50%



### Мангольд

Богат калием и магнием, а также минералами, которые помогают контролировать давление

### Томаты

Отличное средство для улучшения сердечного ритма



### Курага

Богата калием и природными антиоксидантами. Врачи считают, что пара горстей кураги в день может защитить человека даже от повторного инфаркта

### Овсяные хлопья



Содержат клетчатку, которая снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний



### Апельсины

Помогают сосудам работать лучше и снижают артериальное давление благодаря антиоксиданту гесперидину

### Оливковое масло

Большую пользу для сердца и сосудов представляет оливковое масло первого холодного отжима – в нем много моновенасыщенных жиров



***ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ ТО, ЧТО ОН ЕСТ***



***ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЛЕЖИТ НА ДНЕ ЕГО  
ТАРЕЛКИ***