

Витамин D - необходим за здрави кости и зъби. Източници: рибено масло, риба, мляко и млечни продукти.

Витамин E - необходим за борбата с токсини. Източници: ядки, соеви зърна, растително масло, зеле, спанак, пълнозърнести продукти и яйца.

Витамин K - участва в процеса на съсирване на кръвта и поддържането на здрави кости. Източници: в малки количества се съдържа в месото, повечето зеленчуци и пълнозърнести храни.

Минералите - подпомагат дейността на витамините и имат жизненоважно значение. Липсата им води до развитие на ендемична гуша, рахит, остеопороза и други.

Калций - необходим за здрави кости и зъби. Източници: мляко, сирене, масло, кисело мляко и зелени листни зеленчуци.

Желязо - необходим за имунна система. Източници: червено месо, мазна риба, яйчен жълтък, зелени листни зеленчуци, ядки, пълнозърнести храни.

Магнезий - необходим за изграждането на здрави кости и регулиране на телесната температура. Източници: пълнозърнести храни, зелени листни зеленчуци, ядки.

Цинк - необходим за имунната система. Източници: месо, мляко, кафяв ориз и пълнозърнести храни.

Калий - необходим за провеждане на нервните импулси към мускулите. Източници: картофи, варива, листни зеленчуци (лапад, зелен лук и чесън, марули, спанак), някои плодове (череша, вишни, малини, ягоди, кайсии, сливи), зеле.

Фосфор - акумулатор на енергия в организма. Източници: черен дроб, мляко и млечни продукти, бъбреци, жълтък, варива, зеле, картофи, ядкови плодове.

Флуор - необходим за костобразуването, изграждането на зъбния емайл. Източници: ядкови плодове, черен дроб, месо, риба.

Йод - необходим за правилната функция на щитовидната жлеза. Източници: раци, морски риби, яйца, месо.

*Правилното хранене е един
от начините да запазим
своето здраве за по-дълго
време. Затова не
забравяйте: здравето е във
вашиите собствени ръце!*

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на Дейност "Предоставяне на съпътстващи мерки" за намаляване на бедността и насърчаване на социалното включване на най-нуждаещите се лица
ОБЩИНА КАЙНРДЖА



Европейски съюз

**ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ
НА НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА**

АГЕНЦИЯ ЗА СОЦИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ

ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ
И/ИЛИ ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО
ПОДПОМАГАНЕ

**НАСОКИ ЗА БАЛАНСИРАН
ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ**



ПО ПРОЕКТ

**ОПЕРАЦИЯ „3.1- ТОПЪЛ ОБЯД В
УСЛОВИЯТА НА ПАНДЕМИЯ ОТ COVID-19**

Въпреки че е трудно да се постигне здравословно хранене от лицата живеещи в бедност, следвайки насоките в настоящата брошура, те могат да преоткрият ползите от балансирания хранителен режим.

ПРЕДИМСТВА НА ПРАВИЛНОТО ХРАНЕНЕ

1. По-малко здравословни проблеми

Правилното подбиране на храните и спазването на хранителен режим може да предпази хората от редица заболявания, като диабет, заболявания на черния дроб, сърдечни заболявания и др.

2. По-добър метаболизъм

Всичко, което набавяме отвън, с храната, оказва въздействие върху тялото, върху всяка клетка, върху всяка реакция в организма. Когато храните не са добре подбрани, те затрудняват протичането на естествените процеси на метаболизма.

3. Предотвратява определени физически състояния

Следствие на неправилно хранене може да изпита спад на енергия. При балансирано хранене се улеснява работата на сърдечносъдовата система, което ви кара да се чувствате в по-добра физическа форма. Балансираният режим, влияе благотворно и на съня и пълноценната почивка през нощта.

Балансиран режим

=

Добро здраве

СЪВЕТИ ЗА БАЛАНСИРАН ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ

1. Правилно комбиниране на продуктите

Всяка храна съдържа до пет типа хранителни вещества:

- Белтъчини

- Мазнини



- Захари

- Скорбяла

- Киселини

На таблицата е показано как се разделят храните: на въглехидратни, протеинови/белтъчини, неутрални.

Основно правило е, да не се смесват на едно ядене въглехидратни храни с белтъчни. Неутралните може да се комбинират както с въглехидратни, така и с белтъчни продукти.

Безразборното приемане на различните видове хранителни вещества води до смущения в храносмилането, затова е важно да знаем как да ги съчетаваме.

Примери:

- Животинските продукти като сирене, кашкавал, яйца, риба, месни храни, трябва да се консумират отделно.

- Зърнените и бобови храни като фасул, грах, леща, грис, ориз - могат да се комбинират по-

между си. Тези комбинации доставят пълноценен белтък.

- Млякото не се консумира с други продукти в едно хранене. Най-добре е то да се приема самостоятелно.

2. Прием на витамини и минерали

Витамините се съдържат в голяма част от храните и е важно да знаем от какви витамини се нуждаем и в кои храни да ги намерим.

Витамин А - мощен антиоксидат, необходим за зрение. Източници: черен дроб, бъбреци, моркови, зелени листни зеленчуци, яйчен жълтък, обогатен маргарин, млечни продукти, жълти плодове.

Витамин В1 - необходим за нервна система, храносмилане, мускули, сърце. Източници: черен дроб, мая, яйчен жълтък, зърнени храни, червено месо, ядки и пшеничен зародиш.

Витамин В2 - необходим за растеж, кожа, нокти, зрение, усвояване на протеини, мазнини и въглехидрати. Източници: мляко, черен дроб, мая, сирене, зелени листни зеленчуци, риба.

Витамин В6 - необходим за предотвратяване на кожни заболявания, нервни проблеми, помага на организма да абсорбира протеини и въглехидрати. Източници: риба, банани, пилешко, свинско, зърнени храни, мая, черен дроб, месо.

Витамин В9 - необходим за производство на червени кръвни клетки, от съществено значение през първите 3 месеца от бременността. Източници: моркови, мая, черен дроб, яйца, жълтък, пшеница, кайсии, тиква, боб, ръжен и пълнозърнест и зелени листни зеленчуци.

Витамин В12 - необходим за осъществяване на червени кръвни и образуването на нервите. Източници: яйца, ракообразни, птици, месо, черен дроб, мляко, сирене и зърнени култури.

Витамин С - необходим за имунната система, защита от вируси и бактерии, зарастване на раните, регулиране на холестерола. Източници: цитрусови плодове, киви, ягоди, домати, карфиол, картофи, зелени листни зеленчуци и чушки.