

The background is a vibrant yellow-orange color, featuring a pattern of overlapping circles and thick rings. These shapes are rendered with a 3D effect, showing shadows and highlights that give them a sense of depth and volume. The circles and rings are of varying sizes and are scattered across the frame, creating a dynamic and textured visual field.

ЖИРЫ

60 %

Именно столько жиров содержится во всем нашем мозге.
Без них не усваивались и не транспортировались бы такие важнейшие
жирорастворимые витамины, как D, E, K, A

Немного о жирах

Жиры играют важнейшие функции в развитии мозга, нервной, гормональной, сердечно-сосудистой систем, напрямую влияют на состояние кожи и наш внешний вид а также иммунитет и хорошее настроение.

Самый лучший способ не навредить себе вредными продуктами - научиться читать составы и просто не покупать продукты, состав которых нужно гуглить.

Обязательно избегать продуктов с гидрогенизированным маслом (печенье, пироги, торты, конфеты, крекеры, некачественный шоколад) а также продуктов, обжаренных во фритюре, поскольку они обычно обжариваются на маслах, содержащих трансжиры.

Самое лучшее - готовить для себя и своей семьи дома из морепродуктов с известным Вам составом.

Полезные жиры

- жирная рыба (лосось, скумбрия, сардины, сельдь)
- семена и орехи
- растительные масла extra virgin (оливковое, авокадо, кунжутное, тыквенное и другие)
- яйца
- сливочное масло, топленое масло (ГХИ)
- кокосовое масло
- сало (свиное, говяжье)
- масло печени трески

Вредные жиры

- масла: кукурузное, соевое, рапсовое, хлопковое, рафинированное растительное, гидрогенизированные масла, маргарин
- майонез и другие соусы
- спред
- фаст-фуд и ресторанная еда (полуфабрикаты готовые)
- продукты во фритюре
- промышленная выпечка: сухари, печенье, вафли, торты, пирожные
- попкорн, крекеры, чипсы
- полуфабрикаты