

ELENAMOTOVA.COM

ИММУНИТЕТ, ПИТАНИЕ И ВИТАМИНЫ

приходи на skladchik.com

1. Как работает иммунная система?

Вопросы

Заметки

2. Питание, которое обеспечивает нормальную работу иммунитета

Вопросы



приходи на skladchik.com

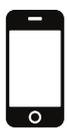
Заметки

3. Профилактика инфекций — значимые факторы образа жизни

Вопросы

приходи на skladchik.com

Заметки



3. Профилактика инфекций — значимые факторы образа жизни

приходи на skladchik.com
Заметки



4. Витамины D, C и цинк в пандемию: данные исследований. Могут ли питание и витамины обеспечить профилактику COVID-19?

приходи на skladchik.com

Вопросы

Заметки

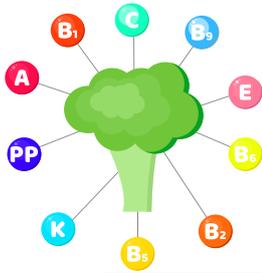


5. Самый распространенный пищевой дефицит

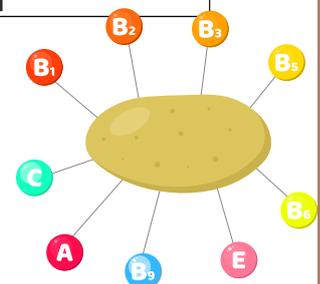
приходи на skladchik.com

Вопросы

Заметки



Макроминералы	skladchik.com Биологическая роль	Пищевые источники
Кальций	Главный минерал костей и зубов Мышечное сокращение Передача нервных импульсов Регуляция активности клеток Иммунитет	Молочные продукты, сыр, мелкая рыба с костями вроде сардин, кунжут, тофу, брокколи, зеленые листовые овощи
Фосфор	Минерализация костей и зубов Передача энергии Входит в состав клеточных мембран и буферных систем	Молочные продукты, сыр, другие продукты животного происхождения, некоторые бобовые
Магний	Передача нервных импульсов Мышечное сокращение Активность ферментов Синтез белков Минерализация костей и зубов	Орехи, бобовые, зерновые, зеленые листовые овощи, морепродукты, какао и шоколад
Калий	Водно-электролитный баланс Сердечное сокращение Передача нервных импульсов Синтез нуклеиновых кислот и белков	Фрукты, овощи, бобовые
Сера	Входит в состав некоторых аминокислот, антиоксидантов, витаминов	Вся белковая пища
Микроминералы	Биологическая роль	Пищевые источники
Железо	Часть белка гемоглобина, который доставляет кислород к клеткам Часть белка миоглобина, который делает кислород доступным для мышц	Моллюски, красное мясо, субпродукты, рыба, птица, яйца, бобовые, сухофрукты
Йод	Компонент тироксина, гормона щитовидной железы, который регулирует рост, развитие и обмен веществ	Йодированная соль, морская рыба и морепродукты
Цинк	Активность ферментных систем Синтез гормонов Репродуктивные функции Заживление ран Иммунитет Вкусовая чувствительность	Белковая пища в основном животного происхождения: моллюски, мясо, морепродукты, молочные продукты
Селен	Компонент ферментов с антиоксидантной активностью	Морепродукты, субпродукты и мясо, цельнозерновые продукты
Хром	Влияет на углеводный обмен и активность гормона инсулина	Мясо, цельнозерновые продукты, растительные масла
Медь	Входит в состав некоторых ферментов Участвует в синтезе гемоглобина, коллагена, эластина	Субпродукты, морепродукты, орехи, семечки, цельнозерновые продукты, питьевая вода
Фтор	Участвует в минерализации костей и зубов	Фторированная вода, морепродукты



6. Потери витаминов и минералов при хранении, замораживании, термической обработке продуктов

Вопросы

приходи на skladchik.com

Заметки

Советы:

- Чистите и нарежьте овощи и фрукты непосредственно перед приготовлением
- Не замачивайте овощи и крупы в воде
- Кладите овощи в кипяток и готовьте их в небольшом объеме воды
- Варка на пару, приготовление на гриле, припускание и быстрое обжаривание предпочтительнее длительного кипячения или запекания
- Используйте овощной отвар для супов и соусов
- Не храните долго приготовленные овощи
- Обязательно ешьте фрукты и овощи разных цветов, в том числе и сырые

7. Анализы на витамины: деньги на ветер. Когда и кому пригодятся витаминные добавки? skladchik.com

Вопросы

Заметки

- Беременные
- Грудные дети
- Люди, старше 50 лет
- Люде после бариатрических операций
- Заболевания сопровождающиеся нарушением всасывания
- Диеты, исключаящие нескольких групп продуктов