



# НУТРИЕНТЫ

## Углеводы



### ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ УГЛЕВОДЫ?

- Углеводы преобразуются в глюкозу
- Глюкоза – главный источник энергии при физических нагрузках
- Глюкоза повышает концентрацию внимания
- Глюкоза хранится в мышцах и поддерживает необходимый уровень сахара в крови
- После использования и откладывания глюкозы ее избыток превращается в жир

### СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

- Содержатся в необработанной пище
- Замедляют процессы пищеварения и надолго насыщают
- Держат в норме уровень инсулина
- Содержат клетчатку, витамины, минералы и антиоксиданты



### ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

- Содержатся во фруктах, овощах, молочных продуктах и полуфабрикатах
- Из-за отсутствия в них клетчатки повышают уровень инсулина
- Обработка увеличивает срок годности продуктов, но при этом удаляет полезные волокна и питательные вещества



### Знаете ли вы?

Углеводы содержат важные витамины, поддерживают здоровье кишечника и удерживают на расстоянии вредные бактерии



Снизьте количество углеводов из рафинированных злаков, полуфабрикатов, сладостей, газированных напитков и соков



Ешьте углеводы, богатые питательными веществами

**Твой Роспотребнадзор**



# НУТРИЕНТЫ

## Калории

### 3 ВИДА МАКРОНУТРИЕНТОВ



4 килокалорий  
на грамм  
**УГЛЕВОДЫ**



4 килокалорий  
на грамм  
**БЕЛКИ**



9 килокалорий  
на грамм  
**ЖИРЫ**

**КАЛОРИИ – ЭТО КОЛИЧЕСТВО  
ЭНЕРГИИ В ПРОДУКТАХ**

Источники калорий – макронутриенты

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ:

Нужное количество калорий мы можем получить из углеводов, белков и жиров:



### КАК РАСЩЕПЛЯЮТСЯ ЖИРЫ:

1 кг жировой ткани  
содержит примерно  
888 г жира

1 кг  
жировой  
ткани

содержит

888 г  
ЖИРА

★ Каждый грамм имеет энергетическую ценность - 9 килокалорий

888 г  
ЖИРА

$9 \times 888 = 7992$   
килокалорий  
на грамм  
= килокалории  
на 1 кг

Чтобы сбросить 1 кг жира,  
человеку нужно сжечь больше  
калорий, чем он потребил

Чтобы набрать 1 кг жира, нужно  
потребить гораздо больше калорий,  
чем сжечь

### 1 КГ ЖИРА РАВНОЦЕНЕН ЭНЕРГИИ НА:



30 часов  
деловых встреч



13,5 часа  
шопинга



8,5 часа  
косьбы травы



5 часов  
йоги

**Твой Роспотребнадзор**





# НУТРИЕНТЫ

## Жиры



### ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ЖИРЫ?

- Жиры расщепляются на жирные кислоты
- Являются источником энергии
- Важны для работы мозга
- Укрепляют стенки клеток

★ **ФАКТ:** полезные жиры – отличные источники жирорастворимых витаминов А, D, Е, К и основных жирных кислот, которые мы получаем из пищи

### ТРАНСЖИРЫ

Эти жиры химически модифицированы для увеличения срока годности продуктов. Они повышают уровень вредного холестерина (ЛПНП) и снижают уровень полезного холестерина (ЛПВП). Они содержатся во многих фасованных продуктах, печенье, блинах, хлебе, арахисовом масле, маргарине, полкоре

### НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

При комнатной температуре находятся в твердом состоянии. Повышают уровень вредного холестерина (ЛПНП), что со временем может привести к закупорке артерий. Они содержатся в беконе с высоким содержанием жира, твердых сырах, кокосовом масле, красном мясе

### НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Моно- и полиненасыщенные жиры полезны для организма. Употребление продуктов, богатых ненасыщенными жирами, поддерживает нужный уровень холестерина и способствует нормальной работе мозга. Полиненасыщенные жиры есть в растениях, содержащих жирные кислоты типа омега-3 и омега-6. Например, в оливках, масле виноградной косточки, льняном масле, орехах, авокадо, жирной рыбе



### Знаете ли вы?

Чтобы усвоить больше витамина D из молока, нужно выбирать молоко с 1% жирности вместо обезжиренного

Жирорастворимые витамины усваиваются легче при употреблении жирных продуктов

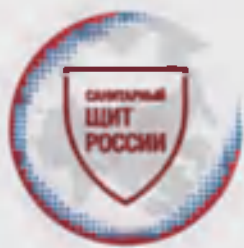
Нужно выбирать растительные продукты и рыбу с полезными жирами (авокадо, орехи, семечки, лосось, льняное масло, оливковое масло)

Используйте растительное масло вместо сливочного. Жиры из растений содержат больше моно- и полиненасыщенных жиров

★ **ПОМНИТЕ:** частично гидрогенизированные жиры – это трансжиры. Избегайте продуктов, на упаковке которых указаны такие ингредиенты

**Твой Роспотребнадзор**





# НУТРИЕНТЫ

## Витамины и минералы



Тип	Польза	Источник
<b>Витамин А</b>	Зрение, рост, иммунитет, восстановление	Сладкий картофель, морковь, шпинат, капуста, салат, манго, печень
<b>Витамин В</b>	Нервная система, иммунитет, производство эритроцитов, энергия	Обогащенные злаки, мясо, цельнозерновые продукты
<b>Витамин С</b>	Антиоксидант, образование коллагена, усвоение железа	Цитрусовые, клюквы, броссельская капуста, ростки, помидоры
<b>Витамин D</b>	Поступление минералов в кости, усвоение кальция, иммунитет	Солнечные лучи, лосось, тунец, яйца, обогащенное молоко
<b>Витамин Е</b>	Антиоксидант, укрепление иммунитета	Обогащенные злаки, семена, орехи, растительное масло
<b>Витамин К</b>	Свертывание крови, здоровье костной системы	Овощи темного цвета, брокколи, ростки, броссельская капуста, спаржа
<b>Кальций</b>	Здоровье зубов и костей, сокращение мышц, нервная система, частота сердечных сокращений	Йогурт, сыр, молоко, соевое молоко, обогащенные злаки
<b>Йод</b>	Функции щитовидной железы, клеточный метаболизм	Обогащенные водоросли, морская рыба, йодированная соль, запеченный картофель в кожуре, молоко
<b>Железо</b>	Производство эритроцитов, транспортировка кислорода, образование ферментов и функции ДНК	Мидии, печень, тыквенные семечки, орехи, говядина, баранина, фасоль, темно-зеленые листовые овощи
<b>Калий</b>	Важный электролит, сокращение мышц, нервная система, баланс жидкости, гидратация	Фасоль, запеченный картофель в кожуре, курага
<b>Сода</b>	Важный электролит, сокращение мышц, нервная система, баланс жидкости, гидратация	Соль, бульон, суп, соевый соус, сыр, соевые огурцы, соевые закуски
<b>Цинк</b>	Иммунная функция, деление клеток, углеводный обмен	Мидии, говядина, баранина, ростки, семена тыквы

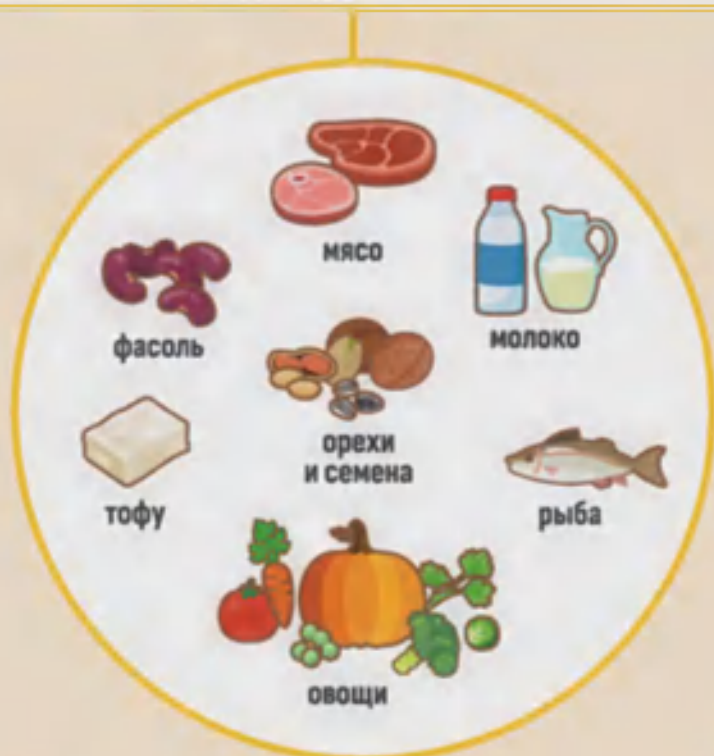
**Твой Роспотребнадзор**





# НУТРИЕНТЫ

## Белки



### КАК ПОЛУЧАТЬ БЕЛКИ?

- Увеличьте потребление растительной пищи типа бобовых, а также яиц и молочных продуктов с низким содержанием жира
- Ешьте мясо с низким содержанием жира, например говядину и телятину
- Выбирайте легкие виды мяса, например курицу или индейку, вместо темного мяса
- Ешьте две порции рыбы в неделю, например лосось, треску или скумбрию, чтобы получить полезную дозу белка и жирные кислоты омега-3

### ПОЛНОЦЕННЫЕ БЕЛКИ

Содержат все аминокислоты, которые нам нужны. Есть в красном и белом мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцах, киноа, сое



### НЕПОЛНОЦЕННЫЕ БЕЛКИ

В них отсутствуют хотя бы одна из незаменимых кислот. Содержатся в злаках, овощах, орехах и семенах



### Знаете ли вы?

В упаковку с фаршем из курицы или индейки иногда попадает мясо с большим содержанием жира, и это делает его менее полезным, чем фарш из говядины

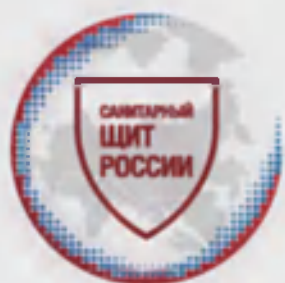
### ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ БЕЛКИ?

- Белки распадаются на аминокислоты. Они используются для синтеза собственных белков организма, например скелетных мышц
- Скелетные мышцы стабилизируют суставы, придают нам силу и помогают сжигать калории

- ★ **СОВЕТ:** иногда сочетание неполноценных белков (например, риса и фасоли) может содержать такое же количество аминокислот, что и полноценные белки

**Твой Роспотребнадзор**





# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВОДЕ

## ЧЕЛОВЕК НА 70% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ

### СКОЛЬКО НУЖНО ПИТЬ ВОДЫ



ВЕС ТЕЛА

×

0,03  
ЛИТРА

=



КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ

## ЗАЧЕМ ОРГАНИЗМУ НУЖНА ВОДА?



ТРАНСПОРТИРУЕТ  
ПИТАТЕЛЬНЫЕ  
ВЕЩЕСТВА И КИСЛОРОД



ПОМОГАЕТ УСВАИВАТЬСЯ  
ПИТАТЕЛЬНЫМ  
ВЕЩЕСТВАМ



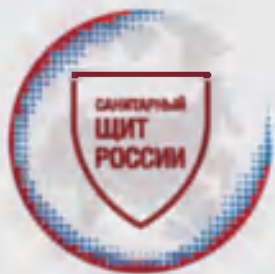
УЧАСТВУЕТ  
В ПРЕОБРАЗОВАНИИ  
ПИЩИ В ЭНЕРГИЮ



ПОДДЕРЖИВАЕТ  
СТАБИЛЬНОСТЬ  
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

*Твой Роспотребнадзор*





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ✓ **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ = ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА**
- ✓ **РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЛ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ**
- ✓ **СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН: СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ДЕНЬ 1:1:4**
- ✓ **РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ЕСТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ. ТРИ ПОЛНОЦЕННЫХ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК, ОБЕД, УЖИН) И ДВА ПЕРЕКУСА**
- ✓ **ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ. В ДЕНЬ НУЖНО ВЫПИВАТЬ 1,5–2 Л ЧИСТОЙ ВОДЫ**



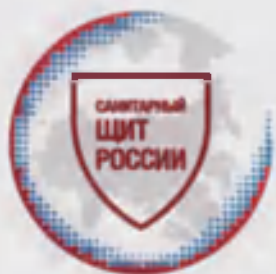
### ПРОДУКТЫ



фастфуд  
чипсы  
сладкие газированные напитки  
пакетированные соки  
полуфабрикаты  
торты, пирожные  
алкоголь  
колбасно-сосисочные изделия  
майонез, кетчуп  
и другие магазинные соусы

фрукты, овощи, зелень  
цельнозерновые продукты  
мясо  
рыба и морепродукты  
яйца  
молоко и молочные продукты  
растительные масла  
орехи, семена, бобовые

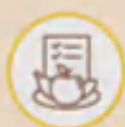
**Ваш Роспотребнадзор**



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



ПРИЕМ  
ПИЩИ

**3-4 РАЗА  
В СУТКИ**



КАЛОРИЙНОСТЬ  
ЗАВТРАКА

**20-25%  
ОТ ДНЕВНОГО  
РАЦИОНА**



НА ЗАВТРАК  
ОБЯЗАТЕЛЬНО

**ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО  
И НАПИТОК  
КАША, ОМЛЕТ**



КАЛОРИЙНОСТЬ  
ОБЕДА

**≥ 30%  
ОТ ДНЕВНОГО  
РАЦИОНА**



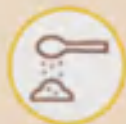
ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ПРИСУТСТВОВАТЬ  
В РАЦИОНЕ

**МЯСО, МАСЛО,  
МОЛОКО, ХЛЕБ,  
КРУПЫ, ФРУКТЫ  
И ОВОЩИ**



СООТНОШЕНИЕ

**МЕЖДУ БЕЛКАМИ,  
ЖИРАМИ  
И УГЛЕВОДАМИ  
1:1:4**



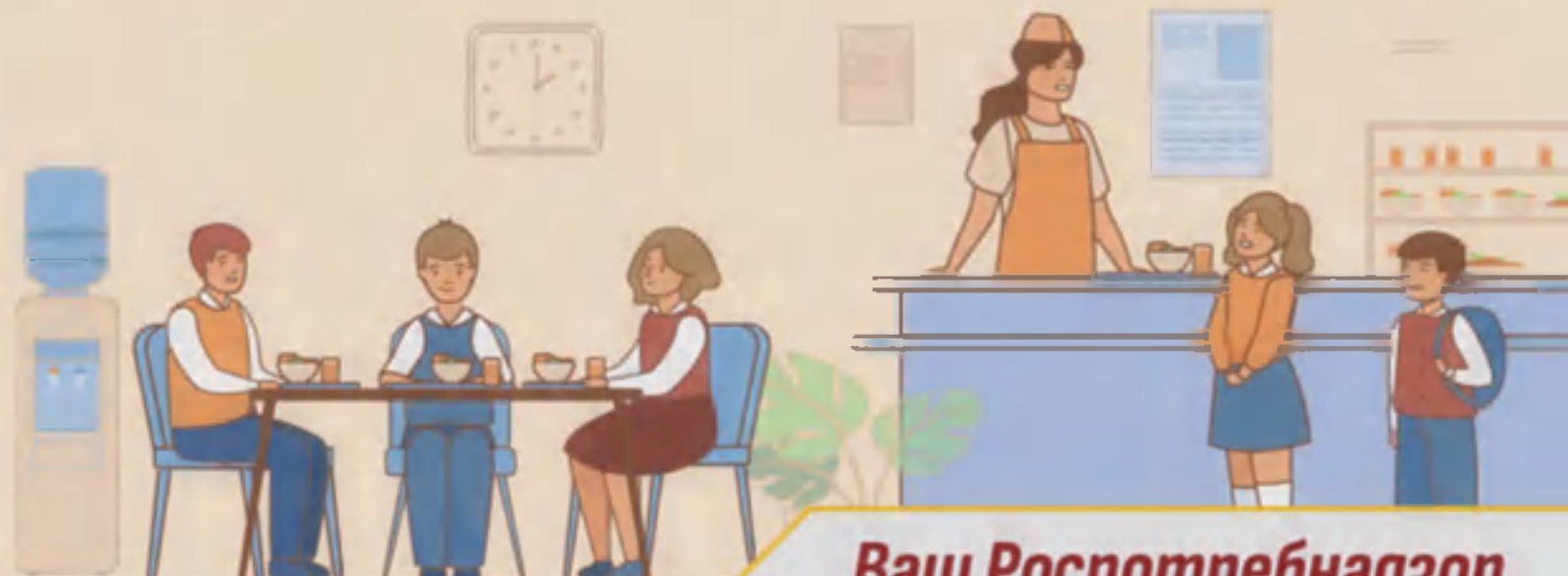
ПОТРЕБЛЯТЬ  
В СУТКИ

**НЕ БОЛЬШЕ  
5 г соли  
20 г сахара**



НУЖНО  
ИСКЛЮЧИТЬ  
ИЗ РАЦИОНА

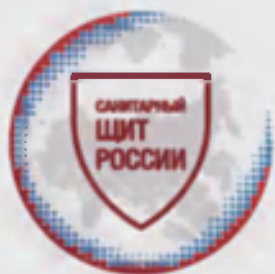
**ПРОДУКТЫ  
С УСИЛИТЕЛЯМИ  
ВКУСА  
И КРАСИТЕЛЯМИ**



**Ваш Роспотребнадзор**







# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ЙОД: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ

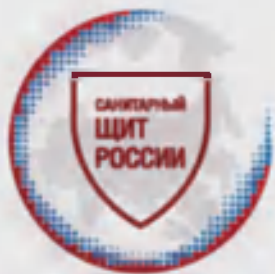


### ПОЛЬЗА

- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
- УКРЕПЛЯЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
- КОНТРОЛИРУЕТ РОСТ КЛЕТОК
- КОНТРОЛИРУЕТ ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ
- СТИМУЛИРУЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ
- НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ПЕЧЕНИ
- СТАБИЛИЗИРУЕТ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ
- УЧАСТВУЕТ В ТЕПЛООБМЕНЕ

**Ваш Роспотребнадзор**





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН



**ЕШЬТЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ С ПРОМЕЖУТКАМИ 3-4 ЧАСА МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ**



**ПЕЙТЕ 1,5-2 Л ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ**

### ОПТИМАЛЬНЫЙ БАЛАНС

- один жирок
- один белок
- четыре углевода



**ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ МЕДЛЕННЫМ УГЛЕВОДАМ: КРУПЫ, ОВОЩИ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, НЕКОТОРЫЕ ФРУКТЫ**

### ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КАЛОРИИ

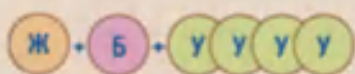
- завтрак 25-30%
- обед 30-35%
- ужин 20-25%



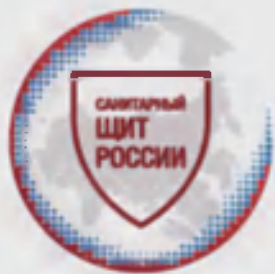
**НЕ МЕНЕЕ 400 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ (ИЛИ ПЯТЬ ПОРЦИЙ РАЗМЕРОМ С ЛАДОНЬ). ОНИ СНИЖАЮТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И АВИТАМИНОЗА**

### ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

- сахара до 25 г (5 чайных ложек)
- соли до 5 г (1 чайная ложка)
- быстрых углеводов: белый хлеб и выпечка, промышленные сладости, фастфуд

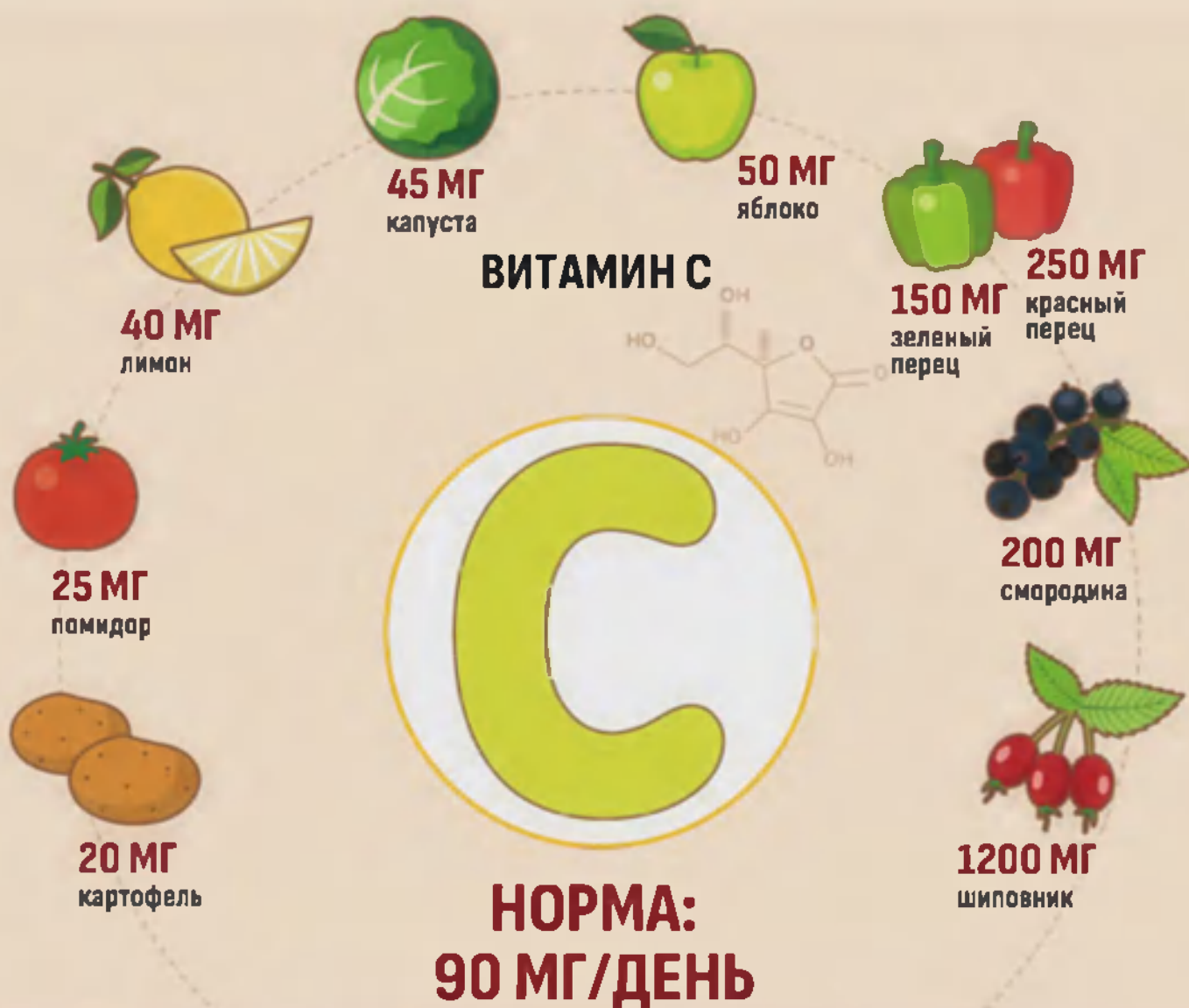


**Ваш Роспотребнадзор**



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН С: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



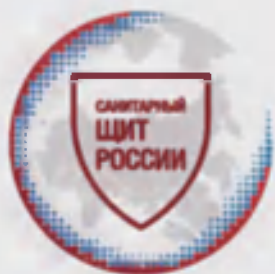
### ПОЛЬЗА

- УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ
- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ КОЛЛАГЕНА
- ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ
- ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ ГОРМОНОВ
- УСКОРЯЕТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН
- УЛУЧШАЕТ ЖЕЛЧЕОТДЕЛЕНИЕ
- ЗАЩИЩАЕТ ОТ СТРЕССА
- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

**Ваш Роспотребнадзор**







# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН Е: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ

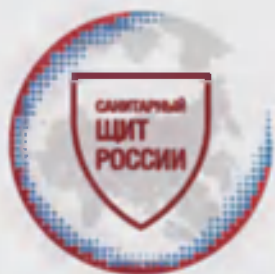


### ПОЛЬЗА

- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
- ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА
- УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ
- ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ ГОРМОНОВ
- ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНИЗМ ОТ СТРЕССА
- УСКОРЯЕТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН
- ПОДДЕРЖИВАЕТ ТОНУС КАПИЛЛЯРОВ
- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА
- ВЛИЯЕТ НА КЛЕТОЧНОЕ ДЫХАНИЕ
- ВОССТАНАВЛИВАЕТ ФУНКЦИИ ОРГАНОВ

**Ваш Роспотребнадзор**





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН В<sub>9</sub>: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



### ПОЛЬЗА

- ОТВЕЧАЕТ ЗА ОБРАЗОВАНИЕ НОВЫХ КЛЕТОК
- ПОМОГАЕТ СИНТЕЗИРОВАТЬ АМИНОКИСЛОТЫ И ФЕРМЕНТЫ

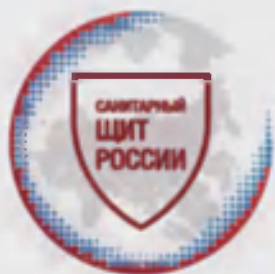
- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

- СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ВРОЖДЕННЫХ ДЕФЕКТОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

- УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ И ИММУНИТЕТ

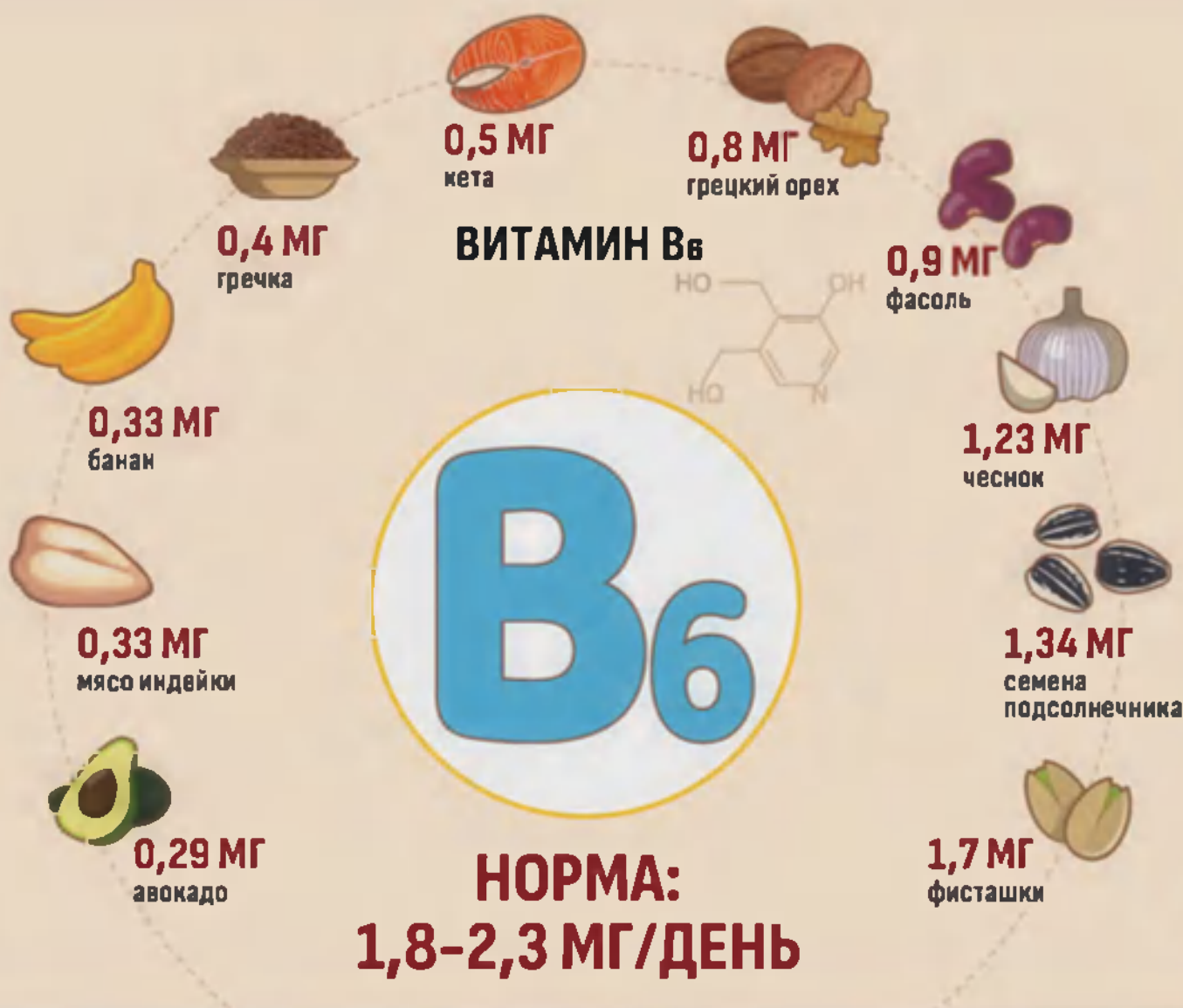
**Ваш Роспотребнадзор**





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН В<sub>6</sub>: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



### ПОЛЬЗА

- СПОСОБСТВУЕТ ОБМЕНУ БЕЛКОВ И ЖИРОВ
- ПОМОГАЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ АНТИТЕЛА

- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

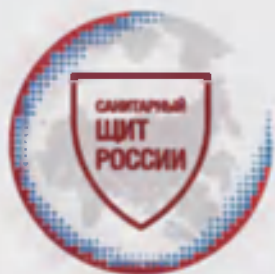
- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

- УЧАСТВУЕТ В ПРОИЗВОДСТВЕ КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ

**Ваш Роспотребнадзор**







# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН В<sub>5</sub>: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



### ПОЛЬЗА

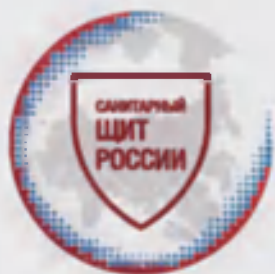
- ПОДНИМАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС
- УЧАСТВУЕТ В МЕТАБОЛИЗМЕ ЖИРНЫХ КИСЛОТ

- ПОМОГАЕТ УСВОЕНИЮ ДРУГИХ ВИТАМИНОВ

- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ

- ПОДДЕРЖИВАЕТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

*Ваш Роспотребнадзор*



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН В<sub>2</sub>: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ

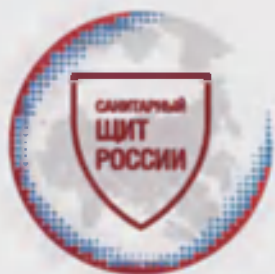


### ПОЛЬЗА

- УЧАСТВУЕТ В СОЗДАНИИ ЭНЕРГИИ
- УЛУЧШАЕТ ПОГЛОЩЕНИЕ КИСЛОРОДА
- ЗАДЕЙСТВОВАН В ВЫРАБОТКЕ КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ И КЛЕТОК КОСТНОГО МОЗГА
- КОНТРОЛИРУЕТ РАБОТУ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА
- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ

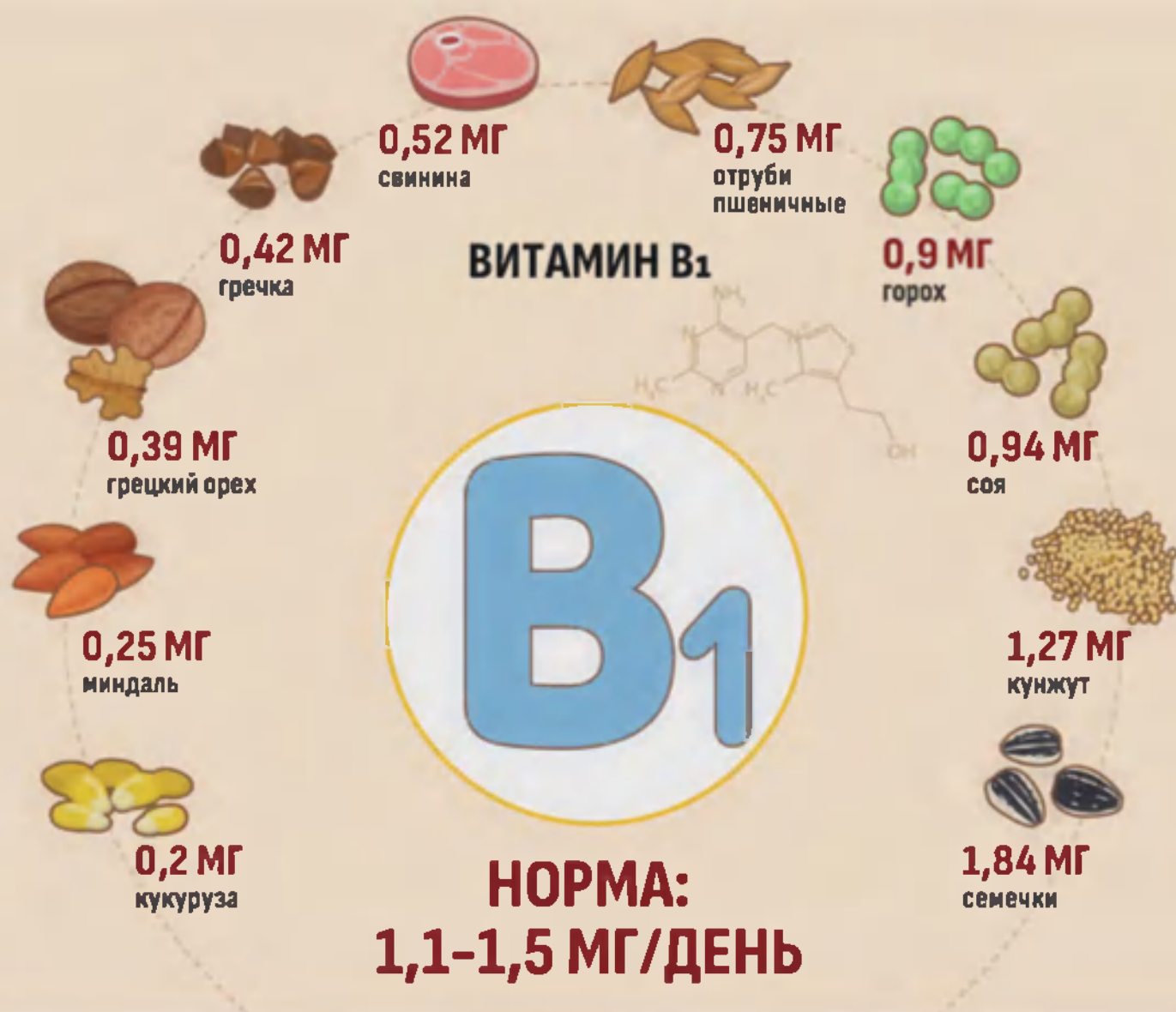
**Ваш Роспотребнадзор**





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН В<sub>1</sub>: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



### ПОЛЬЗА

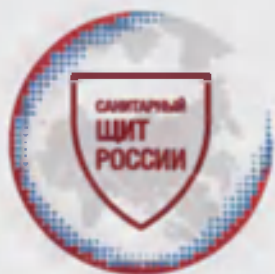
- ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА
- ОТВЕЧАЕТ ЗА НАЛИЧИЕ АППЕТИТА
- БЛОКИРУЕТ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ
- УЧАСТВУЕТ В МЕТАБОЛИЗМЕ УГЛЕВОДОВ
- УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ
- РЕГУЛИРУЕТ НАСТРОЕНИЕ
- ПОДДЕРЖИВАЕТ РАБОТУ ПИЩЕВАРЕНИЯ

**Ваш Роспотребнадзор**









# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН РР: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОДДЕРЖИВАЕТ ОКИСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ
- УЛУЧШАЕТ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ

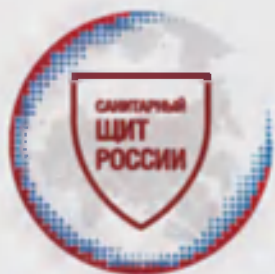
- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ВРЕДНОГО ХОЛЕСТЕРИНА
- СПОСОБСТВУЕТ ЗАЖИВЛЕНИЮ ТКАНЕЙ

### ПОЛЬЗА

- НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ГОРМОНОВ

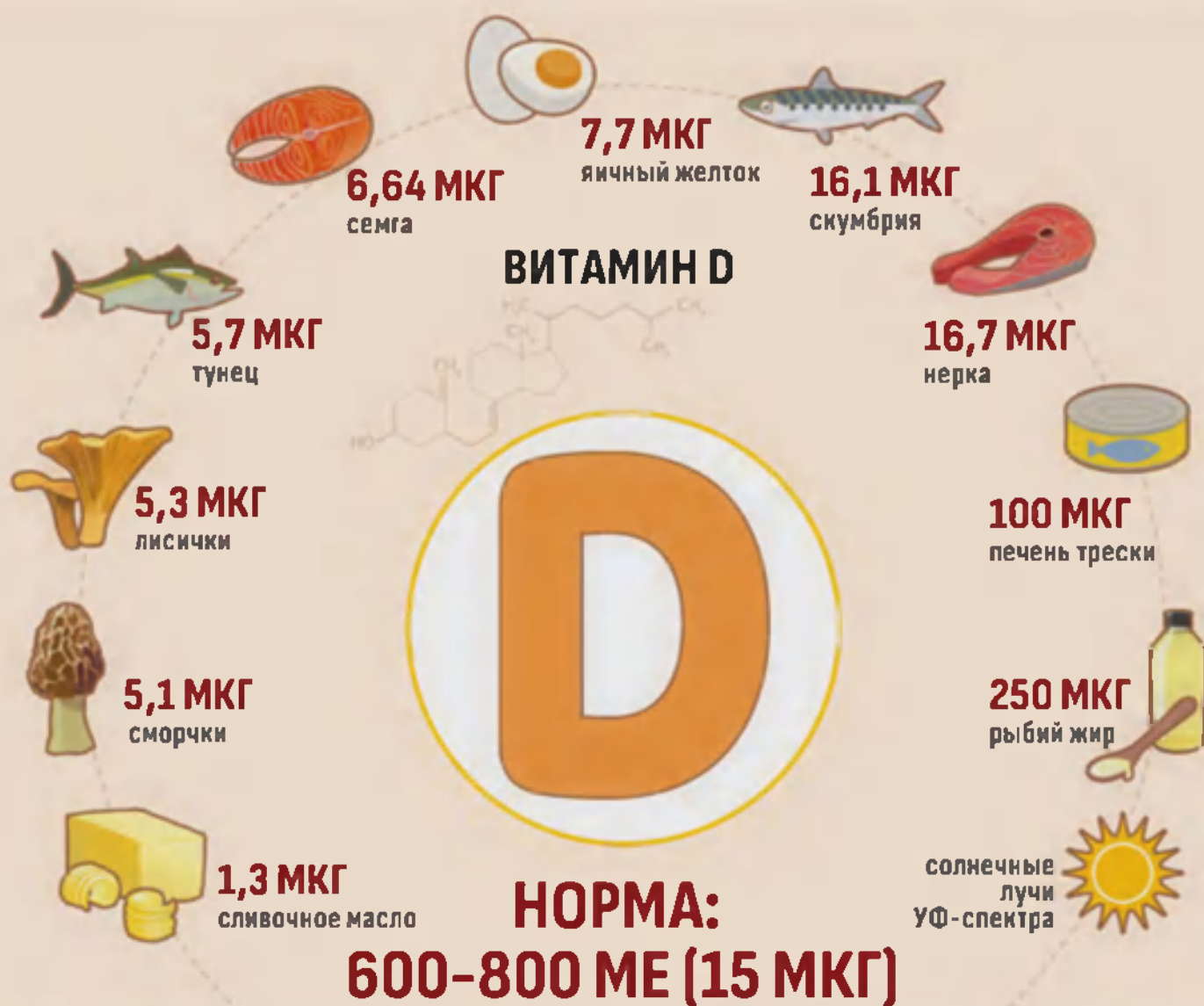
- УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ
- ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАННЕЕ СТАРЕНИЕ

**Ваш Роспотребнадзор**



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН D: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВСАСЫВАНИЕ КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА
- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ

- РЕГУЛИРУЕТ РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, СНИЖАЯ РИСК РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА

### ПОЛЬЗА

- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ИНСУЛИНА, ПРЕДОТВРАЩАЯ РАЗВИТИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- ВЛИЯЕТ НА РАБОТУ МОЗГА, СНИЖАЯ РИСК РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА
- УЧАСТВУЕТ В ЗАЖИВЛЕНИИ РАН

**Ваш Роспотребнадзор**