

**Курс консультантов по лечебному питанию и ортомолекулярной медицине.
 Раздаточный материал к занятию № 5**

Источники жирных кислот

Мононенасыщенные	Полиненасыщенные		Насыщенные	Транс- жиры
	Омега - 3	Омега - 6		
Миндаль Авокадо Оливки/масло Арахис/масло	Льняное семя/масло Грецкие орехи Рыбий жир	Соя/масло Кукурузное масло Масло виноградных косточек Кунжутное масло Подсолнечное масло	Животные жиры Какао масло Молочный жир Кокосовое масло Пальмовое масло	Маргарин Выпечка, пироги Жареная пища
Полезные			Вредные	Особо вредные

Натуральный маргарин на основе лецитина.

Ингредиенты:

- ✓ ½ стакана лецитина в гранулах
- ✓ ½ стакана холодной воды
- ✓ ¼ стакана оливкового масла
- ✓ ¼ стакана дополнительного масла по выбору (кунжутное, льняное, соевое) холодного отжима
- ✓ ¼ чайной ложки соли
- ✓ 1 чайная ложка масла пшеничных ростков (по желанию)
- ✓ Зелень по выбору (базилик, укроп, петрушка)

Факторы образа жизни, влияющие на состояние сосудов.

Защитные факторы	Факторы риска
Рыба (омега – 3) Низкий показатель ИМТ Низкий уровень холестерина Низкий уровень гомоцистеина Питание с низким содержанием насыщенных жиров Физическая активность Потребление сои	Диабет Гипертония Высокий уровень холестерина Высокий уровень гомоцистеина Много насыщенных жиров в пище Высокий показатель ИМТ Курение

Зеленый суп с лимоном

Ингредиенты:

1. 1 огурец
2. 2 кабачка
3. ½ головки брокколи
4. 10 листов хасы
5. 5 стеблей зеленого лука
6. 1 корень сельдерея
7. 1 упаковка листьев сельдерея
8. ½ цикория салатного
9. 10 листьев китайской капусты
10. 3-4 столовые ложки ростков (пшеница, альфальфа или др.)
11. 10 веточек петрушки
12. 10 веточек кинзы
13. Водоросли Вакаме – замочить в воде на 5 минут, промыть и нарезать перед добавлением в суп.
14. 1 стакан заранее отваренной перловки или цельного риса.

Способ приготовления:

- ✓ Нарезать твердые овощи на мелкие кусочки.
- ✓ Нарезать мелко зелень и листовые овощи.
- ✓ Сложить все овощи и зелень в кастрюлю, залить воду так, чтобы она все покрыла, довести до кипения и добавить немного соли, белого перца и чайную ложку куркума.
- ✓ Варить 10 минут
- ✓ В готовый суп добавить свежавыжатый лимонный сок по вкусу.

Виды жиров

