

## 15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



ГРЕЙПФРУТ



ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ



ЙОГУРТ



МИНДАЛЬ



КОФЕ



ИНДЕЙКА



ЯБЛОКО



ШПИНАТ



ФАСОЛЬ



ХАЛАПЕНЬО



БРОККОЛИ



КАРРИ



КОРИЦА



СОЕВОЕ  
МОЛОКО



ОВСЯНКА

*Пища переваривается, питательные вещества (витамины, жиры, углеводы и пр.) посредством определённых ферментативных преобразований высвобождаются из пищи и доставляются в кровь. Там они занимают место затраченных на жизнедеятельность веществ.*

*Вот эта самая замена одних веществ другими и называется **обменом веществ**.*



*«Должен он скакать и прыгать, всех хватать,  
ногами дрыгать...»*

**Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребёнка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.**