

Пусть половину употребляемых вами зерновых продуктов будут составлять продукты из цельного зерна

Make Half Your Grains Whole Grains

Language: Russian

Продукты из цельного зерна способствуют:

- Защите организма от многих форм раковых и других заболеваний
- Уменьшению риска развития заболеваний сердца
- Нормализации веса
- Регуляции работы кишечника

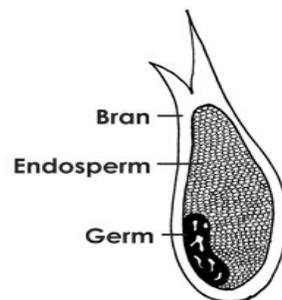
В процессе очистки зерновых продуктов происходит отделение отрубей и зародышей зерна, в результате чего утрачиваются многие полезные питательные вещества.

Продукты из цельного зерна:

- Неочищенный рис
- Ячмень и пшеничная крупа булгур
- Крекеры из цельного зерна
- Цельнозерновая кукурузная каша
- Цельнозерновая овсяная крупа, хлопья
- Хлеб, макаронные изделия и плоские маисовые лепешки тортилья из цельного зерна

Что такое цельное зерно?

В цельном зерне содержатся все без исключения компоненты зерна (отруби, эндосперм и зародыш)



Ищите продукты, в списке ингредиентов которых слово «цельное» значится в самом начале.

Пусть члены вашей семьи растут здоровыми! Употребляйте продукты из цельного зерна!



Попробуйте употреблять в пищу продукты из цельного зерна трижды в день.

Способы добавления продуктов из цельного зерна в рацион питания:

- Выбирайте крупяные продукты из цельного зерна.
- Отдавайте предпочтение пшеничному хлебу из цельнозерновой муки вместо хлеба из муки высшего сорта.
- Заменяйте до половины муки высшего сорта на муку из цельного зерна в рецептах.
- Добавляйте неочищенный рис в запеканки или супы.
- Отдавайте предпочтение макаронным изделиям из цельного зерна.
- Покупайте кукурузные тортилья или тортилья из цельного зерна вместо тортилья из муки.
- Добавляйте приготовленный ячмень в супы.
- Для легких закусок выбирайте крекеры из цельной муки.

Мой целевой показатель употребления зерновых продуктов: