

Проблемы питания и здорового образа жизни жителей современного города

Дадали Владимир Абдулаевич

Доктор химических наук, профессор СЗГМУ им. И.И. Мечникова
Санкт-Петербург, Россия.

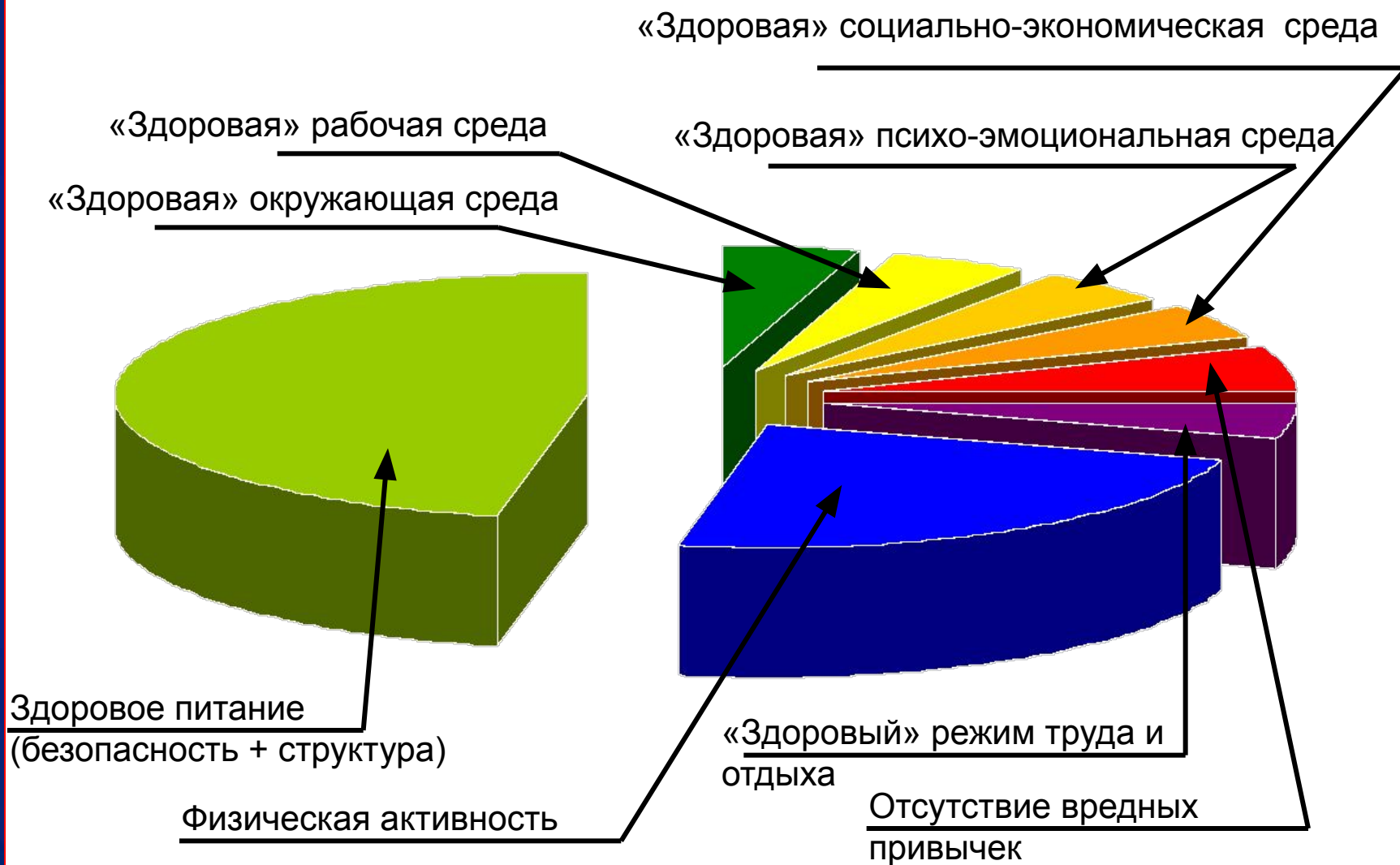
Доктор философии по натуральной медицине

и сертифицированный консультант по нутрициологии

Университета натуральной медицины, Калифорния, США

Член Международной ассоциации микронутриентологии, США

Слагаемые здорового образа жизни





энерготраты

энергия пищи

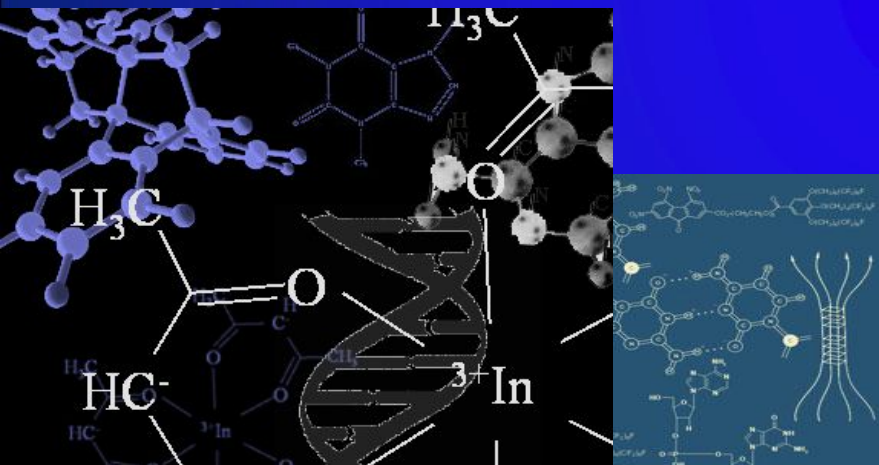


2-ой ЗАКОН НАУКИ О ПИТАНИИ

Химический состав
рациона

=

Физиологические потребности
в пищевых и биологически
активных веществах



По данным НИИ питания РАМН в рационе россиян

из года в год выявляется **Хронический дефицит** основных микронутриентов, включающих

15 витаминов и около 30 минералов
(макро- и микроэлементов)

Особенно острой проблемой является дефицит таких витаминов, как витамина С (у 60-70% населения), фолиевой кислоты (витамин В₉) (у 70-80%)

**Однако, помимо
15 витаминов,
30 макро- и микроэлементов
(с доказанным действием)
организм должен получать еще
более 20 классов
других микронутриентов.**

Микронутриенты и их источники

№№	Микронутриенты	Пищевые продукты
1	Флавоноиды	Плоды цитрусовых, соя
2	Антоцианы	Черника, черный виноград, клюква, красные вина
3	Катехины	Чай, вина, фрукты
4	Лигнаны	Семена льна, кунжута, льняное масло, соя, отруби злаков
5	Кумарины, фурукумарины, фуранохромоны	Сельдерей, пастернак, инжир
6	Хиноны, убихинон, пирролохинолинхинон	Орех грецкий, ревень, арахис, шпинат, петрушка, сельдерей
7	Растительные индолы	Капуста брокколи, капуста брюссельская
8	Изотиоцианаты	Капуста брокколи, редька, репа, брюква, хрен, брус. капуста
5	Полисульфиды	Лук, чеснок, черемша

Микронутриенты и их источники

№№	Микронутриенты	Пищевые продукты
10	Терпеноиды (моно-, ди-, три- и сесквитерпены)	Кориандр, укроп, цитрусовые, петрушка
11	Каротиноиды (α -, β -, γ -каротины, ликопин, астаксантин, фукоксантин)	Морковь, томаты, красная рябина, перец, водоросли
12	Фитостерины	Овес, соя, растительные масла
13	Резвератрол	Черный виноград, красные вина
14	ω -3 ненасыщенные жирные кислоты	Льняное и рыжиковое масла, жир холодноводных рыб (сельди, форели, семги и т.д.)
15	Азотсодержащие вещества (холин, серотонин, пиперин)	Бананы, свекла, черный и красный перец, спаржа
6	Растительные полисахариды	Топинамбур, водоросли, грибы, цикорий

№№	Микронутриенты	Пищевые продукты
17	Органические кислоты (в том числе цикла Кребса)	Ягоды, фрукты, цитрусовые, вина
18	Фосфолипиды (лецитин и его аналоги)	Соя, овес, семена масличных культур, масла
19	Фитоэстрогены	Соя, хмель

Заболевания, расстройства	ДЕФИЦИТЫ		Прочие факторы
	Минералов	Витаминов	
Агрессивное поведение	железо, литий	Витамин В1, витамин С	избыток сахара
Аллергия	кальций, магний, цинк	витамины В5 (пантотеновая кислота), В ₁₂ , С, Е	жирные кислоты
Тревожность	кальций, магний	Витамины В1, РР, В6,	избыток сахара, кофеина, алкоголя и жирных кислот
Депрессия	кальций, медь, железо, литий, магний, калий	биотин, витамины В1, В2, В6, В9, В12, С	избыток сахара и кофеина

Продолжение

Утомляемость	железо, магний, калий, цинк	Витамины В1, В2 ,В6, В9 ,В₁₂, С, Е	избыток сахара и кофеина
Иммунодефи- циты	медь, германий, иод, железо, магний, марганец, селен, цинк	витамины А, В2, В₆, В9, В₁₂, С, D, Е	избыток сахара

Селен снижает смертность от рака:

- легких на 49% при дозе 200 мкг/сутки
 - простаты
 - толстой кишки
 - прямой кишки
 - молочной железы 140-200 мкг селена + 200 мг витамина Е в сутки
- - КОЖИ
 - ободочной кишки
 - костной системы

Профилактика опухолей молочной железы у женщин (55 мкг/сутки) и простаты у мужчин (70 мкг/сутки) (по данным Института рака США).

Эффективность при аденоме простаты увеличивается при комбинации с цинком, ликопином

- **К сожалению, современные продукты питания обеспечивают потребность организма в микронутриентах не более, чем на 5-6%, что предопределяет их хронический многолетний дефицит в питании нашего населения практически на популяционном уровне**

- **Несбалансированный рацион питания, обедненный перечисленными выше микронутриентами** , приводит к формированию избыточной массы тела и возникновению сердечно-сосудистых , онкологических заболеваний, сахарного диабета, остеопороза, подагры и др.
- **Ожирение и избыточная масса тела фиксируется сейчас в РФ у 55% взрослых людей старше 30 лет.**

**Сегодня 2/3 детей в возрасте 14 лет
имеют хронические
заболевания,
до 80% выпускников школ из-за
этого получают ограничения в
выборе профессии.**

**Из материалов Парламентских слушаний
Государственной Думы РФ от 15 ноября 2012 г.**

Особенности ситуации в Санкт-Петербурге :

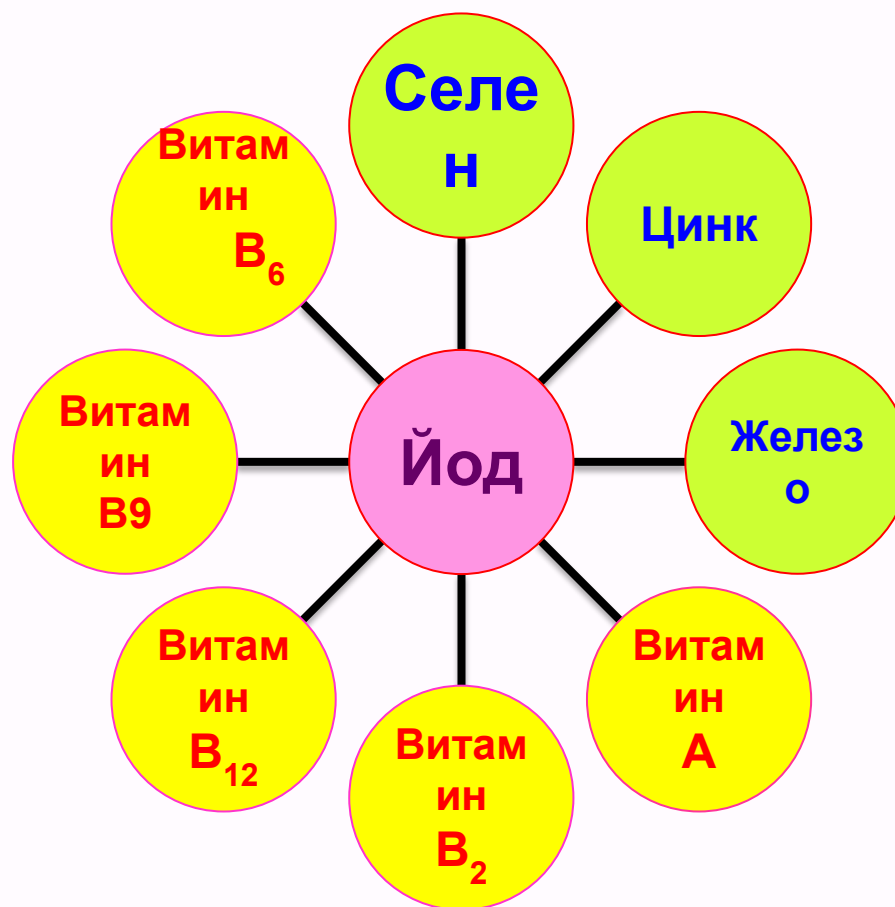
1. Крайне низкое содержание в питьевой воде макроэлементов
кальция, магния, калия
2. Дефицит микроэлементов
йода, селена, цинка,
в связи с низким содержанием в почве
3. Дефицит солнечных дней (и витамина D)
4. Неблагоприятный климат и другие природные условия
5. Высокая химическая загрязненность воздуха, воды, почвы, жилых помещений, а также пищевых продуктов
6. Высокая шумовая и электромагнитная нагрузка
7. Влияние геопатогенных зон

Оптимальное здоровье каждый день

БАД	Показания к применению
Дэйли	Содержит 12 витаминов и 8 минералов Способствует нормализации обменных процессов Оказывает общеукрепляющее действие
Жевательные таблетки с мультивитаминами	Оказывает общеукрепляющее действие Способствует нормализации обменных процессов Содержит 11 витаминов и 4 минерала



Гипофункция щитовидной железы – это дефицит не только йода



Железо-дефицитная анемия: Это – дефицит не только железа !



Оптимальное здоровье при больших нагрузках

БАД	Показания к применению
DoubleX	<p>Обеспечивает повышенную потребность в витаминах, минералах и фитонутриентах</p> <p>Содержит 13 витаминов, 9 минералов и активный концентрат из 24 различных растительных источников</p>
В-комплекс плюс	<p>Источник витаминов группы В</p> <p>Оказывает общеукрепляющее действие</p> <p>Регулирует обменные процессы</p>



Оптимальное здоровье при больших нагрузках

БАД	Показания к применению
Концентрат овощей и фруктов	Содержит комплекс фитонутриентов из овощей и фруктов Способствует защите от свободных радикалов
Жевательные таблетки с витамином Е	Оказывает общеукрепляющее действие, способствует защите от свободных радикалов
Омега-3 Комплекс	Является источником незаменимых ПНЖК Омега-3 и витамина Е Влияет на гормональную и иммунную систему ДКГ помогает поддерживать память, улучшает концентрацию внимания



Оптимальные вес ,холестерин и сахар крови

БАД	Показания к применению
Пиколинат хрома плюс	Является дополнительным источником хрома и ванадия Оказывает влияние на инсулинозависимые механизмы регуляции аппетита Регулирует уровень сахара в крови
Жевательные таблетки Смесь пищевых волокон	Сбалансированная смесь натуральных пищевых волокон, необходимых для правильного функционирования пищеварительной системы Нормализует уровень холестерина Регулирует уровень сахара в крови



Надёжный иммунитет

БАД	Показания к применению
Эхинацея плюс	Стимулирует иммунную систему Повышает естественные защитные силы организма Оказывает противовоспалительное действие
Ацерола С	Содержит концентрат всех форм витамина С и концентраты из мякоти и кожуры цитрусовых Оказывает иммуномоделирующее действие

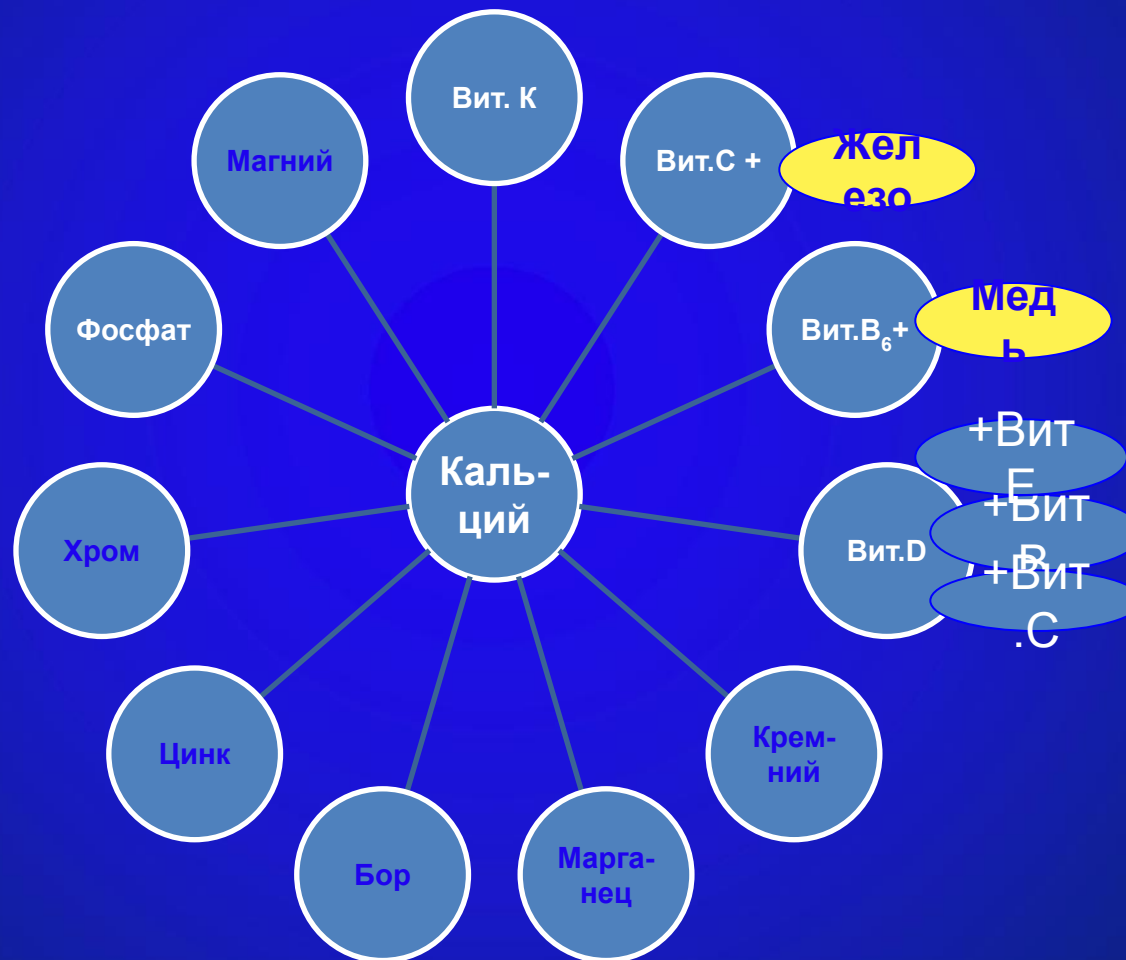


Надежный иммунитет ,здоровые кости и зубы



Биологически активные Добавки	Показания к применению
Омега-3 Комплекс	Дополнительный источник ПНЖК и витамина Е Помогает сохранить эластичные свойства хрящевой ткани
Жевательные таблетки с Кальцием и Магнием	Устраняет дефицит кальция и магния Способствует нормализации обмена двух важных минералов
Кальций, Магний с витамином D	Является дополнительным источником кальция и магния и витамина D3 Поддерживает здоровье костей и зубов

Кальциевый дефицит костной ткани: кальций, фосфат и витамин D – ЭТО ЕЩЁ НЕ ВСЁ !



Здоровье женщины

БАД	Показания к применению
<p>Железо плюс Жеватель ные т-ки с железом</p>	<p>Содержит фумарат железа – биодоступную органическую форму железа, и концентрат шпината</p> <p>Является дополнительным источником фолиевой кислоты, которая положительно влияет на функцию сердечно-сосудистой системы, а также играет важную роль для здоровья женщины</p> <p>Устраняет дефицит железа и способствует нормализации его обмена в организма</p> <p>Входит в состав гемоглобина</p>
<p>Женская Гармония</p>	<p>Экстракты дягиля , витекса священного и ПНЖК влияют на метаболические процессы и регулируют гормональный баланс женщин</p> <p>Антиоксиданты способствуют защите от негативного воздействия окружающей среды</p> <p>Растительные масла помогают снять эмоциональное напряжение</p>



Красивая и здоровая кожа

БАД	Показания к применению
Натуральный мультикаротин	<p>Является дополнительным источником каротиноидов</p> <p>Оказывает общеукрепляющее действие</p> <p>Благотворно влияет на кожу, помогает защитить ее от фотостарения</p>
Жевательные таблетки с витамином Е	<p>Дополнительный источник витамина Е</p> <p>Способствует защите от свободных радикалов</p> <p>Помогает сохранить молодость кожи</p>





Вялотекущее

получасовое

голодание.

Создай свою котоматрицу на kotomatrix.ru

- Согласно «Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» Таможенного союза (2013 г.):

« ...биологически активные добавки к пище – продукты, содержащие пищевые и (или) биологически активные вещества (их концентраты) природного происхождения или идентичные им вещества

для оптимизации рациона человека...»

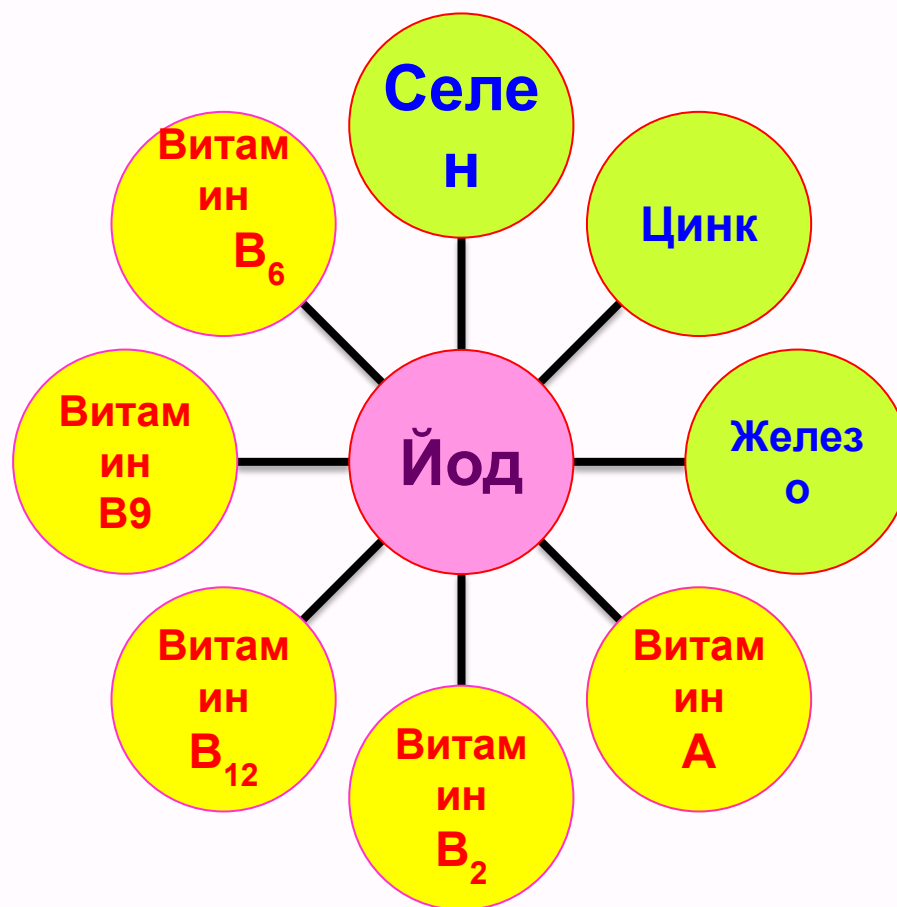
Кофермент Q10 или убихинол - убихинон являются естественными компонентами любой клетки, определяющими обеспеченность клеток, тканей и органов и организма в целом *ЭНЕРГИЕЙ*.

Убихинол в 8 раз эффективней убихинона в профилактике

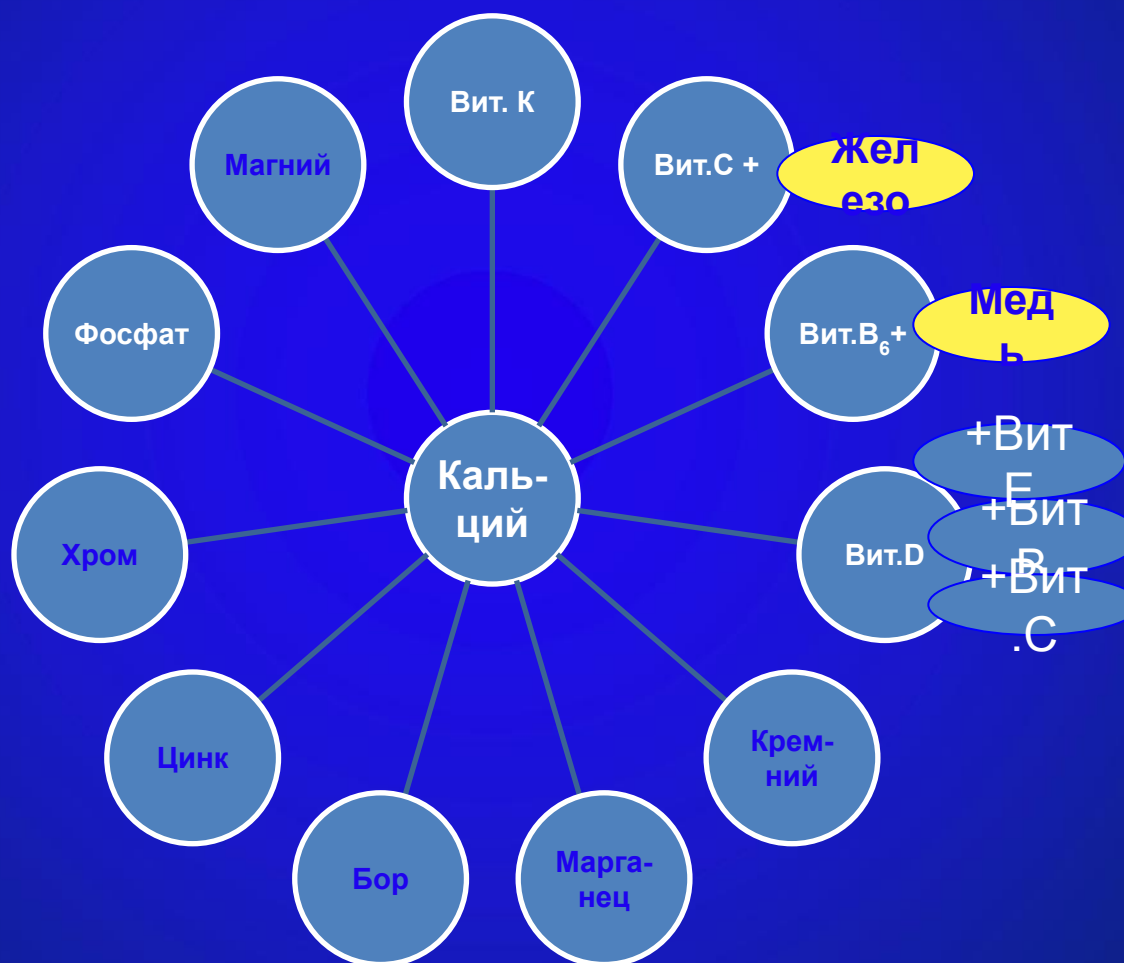
- тканевой гипоксии
- заболеваний сердца и сосудов
- гипертонии
- осложнений диабета
- метаболического синдрома
- болезни Альцгеймера
- болезни Паркинсона
- в повышении фертильности
- как высоко эффективный энергизатор в фитнесе, спорте и при других видах высокой физической нагрузки.

однако убихинол крайне нестабилен

Гипофункция щитовидной железы – это дефицит не только йода



**Кальциевый дефицит костной ткани:
кальций, фосфат и витамин D
– ЭТО ЕЩЁ НЕ ВСЁ !**





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

