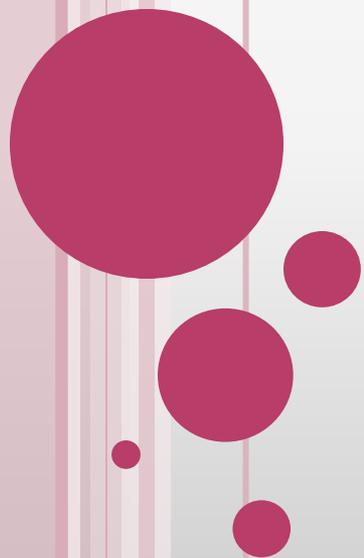


ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ –

**залог здоровья и
красивой фигуры**



Правильное Питание

- это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний

► Основа правильного питания – человек с избыточной массой тела должен систематически потреблять меньшее количество калорий, нежели способно потратить его тело в процессе ежедневной активности.

► Необходимо учитывать то, что питательная ценность употребляемой пищи (которая, кстати, не имеет ничего общего с калорийностью) должна быть на уровне. Другими словами это химический состав того или иного продукта, который учитывает содержание белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов, минералы и прочих элементов.



Пита́ние (физиологический акт) — поддержание жизни и здоровья человека с помощью пищи — процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности.



Правильное питание (здоровая диета)

- ЭТО ПИТАНИЕ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ РОСТ, НОРМАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЕГО ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ.



ГОТОВЬТЕ МЕНЬШЕ

БОЛЕЕ ВСЕГО ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ ИМЕЕТСЯ В РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩЕ, ПРИЧЕМ УПОТРЕБЛЯТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЛУЧШЕ СЫРЫМИ. В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ, ПРИГОТОВЬТЕ ИХ В ДУХОВКЕ ЛИБО НА ПАРУ.



ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА

А лучше вообще от него откажитесь! Сахар не лучшим образом действует на наши сосуды и состав крови. Тем более что на его усвоение требуется большое количество витаминов группы В, что со временем вызовет их недостаток в организме и усилит тягу к высококалорийной выпечке, в которой он имеется, что явно повредит вашей фигуре.



СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

ДАЖЕ САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА, СЪЕДЕННАЯ НА ХОДУ, НЕ ПРИНЕСЕТ ВАМ НИКАКОЙ ПОЛЬЗЫ. ТАК ЧТО ВЫДЕЛИТЕ ДЛЯ ПРИЕМА ПИЩИ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ, ПРИЧЕМ ПЕРВЫЙ ПРИЕМ НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОЗЖЕ ПОЛУДНЯ, А ПОСЛЕДНИЙ - НЕ ПОЗДНЕЕ СЕМИ ВЕЧЕРА.



ЕШЬТЕ В МЕРУ

Во время приема пищи желудок должен заполняться на две третьих своего объема. При этом, вставая из-за стола, вы можете почувствовать, что способны съесть также столько же, но это не стало быть, что вы остались голодными. Сытость вы почувствуете через тридцать минут после приема пищи, когда она начнет перевариваться.

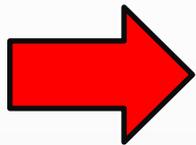
ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЙТЕ ПИЩУ

В процессе жевания пища обязана доводиться до киселеобразного состояния. В таком виде она лучше усваивается. К тому же сигнал о насыщении быстрее дойдет до головного мозга, что избавит вас от ненужного переедания. Если пища и правда, хороша и необходима для здоровья организма, она от долгого пережевывания становится только вкуснее. "Пустая" и вредная пища при пережевывании быстро теряет вкус.

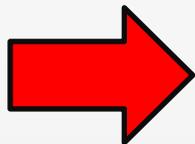


СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ВЫБОР!!!

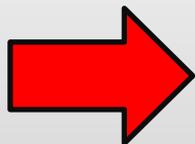




В первую очередь необходимо тщательно продумать и сбалансировать собственный рацион питания, чтобы не ощущать чувство голода на протяжении всего дня. Получая все необходимые питательные вещества из пищи, вы будете терять вес только за счет искусственного дефицита общей калорийности. К тому же, естественные продукты, созданные природой, априори не так калорийны, чем произведенные фабрично.



В отличие от энергетической ценности, существует также и *пищевая ценность продуктов*. Эта категория включает в себя содержание углеводов, жиров и белков в расчете на 100 грамм готового к употреблению продукта.



БЖУ – это соотношение белков, жиров и углеводов. Для того чтобы держать вес в норме, необходимо контролировать их употребление.



Типы голода

- 1. Физиологический голод:** «не хочешь яблоко-не хочешь есть»
- 2. Клеточный голод** (через 1-2 часа после еды, как будто чего-то не хватает - при «пустых» калориях)
- 3. Эмоциональный голод** - хочется чего-то конкретного. Часто заедаем проблему.
- 4. Рецепторный голод** (при недостатке вкусов, при узкой базе вкусов)



Терапевтическая ценность пищи

Пища не должна быть:

- Нутриентно-бедной
- Провоспалительной
- Повреждать кишечник
- Поддерживать дисбиоз
- Вызывать дисрегуляцию гормонов

Пища должна быть :

- Нутриентно-богатой
- Противовоспалительной
- Поддерживать здоровье
- Кормить здоровую микробиоту
- Регулировать гормональную сферу



Концепция «нутритивной плотности»

 Количество необходимых для здоровья микронутриентов на 1 ккал.

Чем более нутритивно плотная диета – тем быстрее
 восстановление здоровья.



Топ-30 нутритивно плотных продуктов

- Морские водоросли
- Печень (говяжья и куриная)
- Кейл, кольраби, одуванчик
- Брокколи, цветная капуста
- Экзотические ягоды: асаи, годжи, каму каму
- Шпинат, кресс-салат
- Кочанная капуста
- Красный перец
- Чеснок
- Петрушка
- Томаты
- Дикие грибы
- Кефирный гриб
- Черные бобы
- Ягоды (черника, малина, ежевика)
- Спаржа
- Морковь
- Свекла
- Дикий лосось и сардины
- Костный бульон
- Говядина зернового откорма



Оптимальные условия для пищеварения

1. Пепсин – главный фермент желудочного переваривания. Доказано вырабатывается в небольшом количестве при выпивании залпом 1 стакана воды. Также помогает яблочный уксус, имбирь, острые специи.
2. Если снижена кислотность ничего не усвоится! Для этой реакции важен фермент карбангидраза – на него уходит 90% нашего цинка! + соль! (солить обязательно, лучше всего неочищенная морская соль)
3. Гормон холицистокинин, сокращающий желчный пузырь, реагирует ТОЛЬКО на жир, поэтому жир в каждый прием пищи!
4. Ферменты поджелудочной – трипсин, эластаза (зависит от пепсина!)
5. Типы пищеварения: Собственное – происходит с помощью пищеварительных ферментов, Симбионтное – при участии микрофлоры, Аутолитическое – с помощью ферментов в пище (папаин, бромелайн), чем больше ферментов в пище, тем лучше она усвоится! (добавляем сырые фрукты и овощи в каждый прием пищи)



Белки - это материал для построения клеток, тканей и органов, для синтеза ферментов, пептидных гормонов, гемоглобина и т. д.

- ▶ Белки служат основой для создания тканей, например мышечных волокон.
- ▶ Белки выполняют транспортные функции в обменных системах организма.
- ▶ Также белки управляют функциями организма: некоторые важнейшие гормоны - белки, например инсулин.
- ▶ Белки участвуют в энергетическом обмене, в процессах пищеварения, обеспечивают защиту организма и выполняют многие другие функции.
- ▶ Белки образуют также соединения, обеспечивающие иммунитет к инфекциям, участвуют в процессе усвоения жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Аминокислоты - разновидность органических кислот. Белки строятся только из **22 аминокислот**, это, можно смело сказать, важнейшие из всех аминокислот.

13 заменимых аминокислот: аланин, аргинин, аспарагин, карнитин, цистеин, цистин, глутаминовая кислота, глутамин, глицин, гидроксипролин, пролин, серин, тирозин.

9 незаменимых аминокислот: гистидин (необходим для детей), лизин, метионин, триптофан, лейцин, изолейцин, валин, треонин и фенилаланин



Белки

Растительные (не полноценные)



Животные (полноценные)



Рекомендуемая суточная норма потребления белка составляет **0.75-0.80** грамм качественного белка на килограмм веса для взрослого человека, т.е. около 50-60 грамм в сутки для среднего мужчины и 40-50 грамм для женщины.

Проблемы, возникающие при недостатке белка:

Недостаточность белка в продуктах ведет к нарушению ряда функций организма, в том числе функций печени, поджелудочной железы, тонкой кишки, нервной и эндокринной систем.

Проблемы, возникающие при избытке белка:

Избыточное поступление белков с пищей не приносит пользу, поскольку они не могут накапливаться в организме. Вместо этого печень превращает излишки белков в глюкозу и азотистые соединения, такие как мочевины, которую почки должны активно выводить из организма.

белки – мясо нежирных сортов, рыба, яйца, молочные продукты



Правила употребления белка

- Ешь белок в каждый прием пищи, общая потребность 1,1-1,5 гр\ 1 кг веса.
- Выбирай наиболее экологичный белок!
- Поддерживай соотношение растительного и животного белка 1:1
- Пей больше воды для растворения токсинов от белка
- Проверь состав продуктов
- Самые чистые виды мяса : куриная грудка, индейка, телятина
- Самые чистые виды рыбы: хек, судак, форель, щука, горбуша
- Полностью отказаться от свинины и крольчатины
- Полностью исключи из рациона минтай, камбалу, сом, морепродукты
- Съедай хотя бы 1 яйцо в день
- Обрабатывай кулинарно не менее 20 минут мясо и 30 минут рыбу
- Замачивай бобовые не менее чем на 12 часов, есть хотя бы 1 раз в Неделю.



Жиры - это класс органических веществ, ведущее назначение которых - энергообеспечение организма.

ТИПЫ ЖИРОВ:

- насыщенные (животные) - это вредные жиры, и при их чрезмерном употреблении возникает риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- ненасыщенные жиры (полиненасыщенные и мононенасыщенные) - это полезные жиры.

Суточная потребность в жирах зависит от энергозатрат и возраста человека. В среднем суточная потребность в жирах составляет примерно 100 г, из которых 60% должны обеспечиваться ненасыщенными жирами (растительными маслами).

Жиры – жирное мясо, сладости, масло



Функции жиров:

1. Энергетическая.
2. Структурная .
3. Защитная.
4. Усвоение жирорастворимых витаминов: А, D, Е, К.



Жиры

Насыщенные



Сливочное масло, мясо, сало, кокосовое масло, сливочное масло

Полиненасыщенные : омега-3 (рыба и рыбий жир, льняное масол, масло грецкого ореха, мало зародышей пшеницы).
Омега -6 (подсолнечное, кукурузное масло, орехи и семечки)

Ненасыщенные



Мононенасыщенные: омега -9 (оливковое масло, арахисовое масло, авокадо, маслины, мясо птицы)



ТРАНС-ЖИРЫ НА НАШЕМ СТОЛЕ



картошка фри



гамбургеры



пицца



чебуреки



пирожки



пироги



чипсы



майонез, соусы



поп-крон



торты



печенье



Углеводы.

Функции углеводов

1. Энергетическая.
2. Регуляторная.



Углеводы

Простые



Сложные



Углеводы простые



Моносахариды
(глюкоза, фруктоза,
галактоза)



Дисахариды
(сахароза, лактоза, мальтоза)



Глюкоза: Основной источник энергии для клеток человеческого тела, особенно мозга. Содержится в винограде, фруктах, меде . Является конечным продуктом расщепления в организме сложных углеводов. Легко подвергается брожению. Основной регулятор выработки инсулина. ГИ 100. Норма потребления здоровым человеком 2,6 г на 1 кг массы тела.

Фруктоза: В 2,5 раза слаще глюкозы. ГИ 20. Не вызывает подъема инсулина. Содержится в меде (37%), фруктах. Хуже подвергается брожению. По метаболизму напоминает алкоголь- напрямую в печень=>заб-я печени (при употреблении в чистом виде).

Галактоза: Является составной частью лактозы. Содержится в молоке, сахарной свекле, томатах, киви. Самостоятельно синтезируется в организме. Является компонентом мембран, много в головном мозге. Незаменимый моносахарид. В высоких концентрациях токсичен для организма: галактоземия.



Сахароза: Столовый сахар. ГИ 70 . Сахароза = Глюкоза + фруктоза
Содержится в меде, финиках, винограде, инжире, хурме, черносливе, изюме. Из сахарозы, помимо глюкозы и фруктозы, образуются свободные радикалы, которые блокируют действие защитных антител. Вытесняет из организма медь, хром и витамины группы В, повышая риск развития ССЗ, провоспалительный агент.

Лактоза: Глюкоза + галактоза. ГИ 46. Одомашнивание скота произошло около 8 000 лет назад. Только после этого в организме взрослого человека начал появляться фермент лактаза.
Легко трансформируется в жировую ткань – используется для увеличения веса. Стимулирует рост молочнокислых бактерий в Кишечнике. Распространенность лактазной недостаточности в России 15 до 40% .



Углеводы сложные

Полисахариды
(крахмал, гликоген)

Пищевые волокна
(клетчатка, пектин, лигнин)



1. **Быстрые (простые) углеводы** — органические вещества с показателем гликемического уровня более 70.

К быстрым углеводам относят углеводы, содержащие маленькое количество сахаридов и быстро повышающие уровень содержания сахара в крови. Такие углеводы обладают высоким **гликемическим индексом** и противопоказаны при диетах, так как способствуют превращению излишков сахара в жировые отложения. В число быстрых углеводов входят моносахариды, представленные в виде фруктозы, глюкозы и галактозы, а также дисахариды, такие как лактоза, сахароза и мальтоза.

Основными источниками быстрых углеводов являются:

сахар,

мёд,

изюм,

мучные и хлебобулочные изделия,

а также алкоголь, употребление которого существенно влияет на организм, в том числе и на уровень сахара в крови.

Источниками быстрых углеводов также являются некоторые овощи и фрукты. К ним относятся бананы, виноград, финики, репа, тыква, пастернак и морковь, быстрые углеводы в большом количестве содержатся в кондитерских изделиях, шоколаде, конфетах и леденцах. Встретить их можно также в молочных продуктах, таких как молоко и йогурт, и в свежавыжатых фруктовых соках.



Гликемический индекс

+ Гликемический индекс представляет собой интенсивность влияния продуктов питания на уровень сахара в крови после их употребления. Проще говоря, это скорость расщепления того или иного углеводсодержащего продукта человеческим организмом.

Гликемический индекс (ГИ)

О чем говорит число рядом с ГИ?

Высокий ГИ: от 70 и выше

- вызывает резкий скачок уровня сахара в крови
- примеры: сахар, конфеты, арбуз, мед, белый хлеб, блины

Средний ГИ: от 56 до 70

- вызывают умеренное повышение уровня сахара в крови
- примеры: ананас, молодой картофель, апельсины, мучные изделия, продукты из муки грубого помола (макаронные изделия), персики

Низкий ГИ: до 55

- дает медленный рост уровня сахара в крови
- примеры: овсянка, яблоки, все бобовые, неочищенный рис, обезжиренное молоко, йогурты

Высокий ГИ
(от 70 и выше)

Средний ГИ
(от 56 до 70)

Низкий ГИ
(до 55)



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ВОДНЫЙ БАЛАНС

ВАШ ОРГАНИЗМ НА 70 ПРОЦЕНТОВ СОСТОИТ ИЗ ЖИДКОСТИ. ПОЭТОМУ ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ПИТЬ ВОДУ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ ДО 3-Х ЛИТРОВ В ДЕНЬ. ПРИ ЭТОМ ПОМНИТЕ, ЧТО ПРИЕМ ЖИДКОСТИ ВО ВРЕМЯ И СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ, А ЕЩЕ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КРАЙНЕ НЕЖЕЛАТЕЛЕН.



ФУНКЦИИ ВОДЫ

- Транспортная.
- Питательная.
- Утилитарная.
- Метаболическая.
- Вода способствует отдаче тепла.



Роль воды в питании

Количество выпиваемой за день воды напрямую влияет на наше Здоровье. Нужно понять, что вода в организме человека выполняет важную роль:

- Вода растворяет минеральные вещества в тканях, принимает участие в теплоотдаче, в выделении продуктов обмена.
- Вода нужна для образования новых клеток крови, костных тканей.
- При недостатке жидкостей у человека наблюдается малокровие и расстройство пищеварения.
- Вода необходима для суставов – действует как смазка, уменьшает боль в суставах и защищает их от износа.
- Недостаток воды приводит к снижению мыслительных способностей; кровь становится густой, так что сердце плохо справляется с её перекачкой.



ОЖИРЕНИЕ И ЛИШНИЙ ВЕС

- Связано это с ложным чувством голода. Люди систематически не употребляющие воду перестают различать голод и жажду. Начинают есть вместо того что бы пить.
- А дальше включается новый виток порочного круга – т.к. чем больше мы едим, тем больше нам надо пить!
- Для того чтобы этот круг разорвать нужно начать пить вместо того чтобы есть. Во-первых уменьшится объем еды, а во-вторых исчезнет ложное чувство голода.

Бонусом произойдет стимуляция обмена веществ! Что также скажется на лице и фигуре!

- Еще один важный момент - вода обеспечивает правильное функционирование почек. Ее недостаток приводит к тому, что почки плохо справляются со своей работой по переработке продуктов жизнедеятельности и часть из них попадает в печень. В свою очередь, печень выполняет важнейшую функцию в организме человека – переработка жира в необходимую людям энергию. Если печени приходится выполнять часть работы почек, то она начинает не справляться со своей функцией. В итоге, сжигается мало жиров, больше его остается отложенным в организме.



Завтрак



Каша (гречка, киноа, аморант, пшено, овсянка грубого помола (не часто), бурый рис)



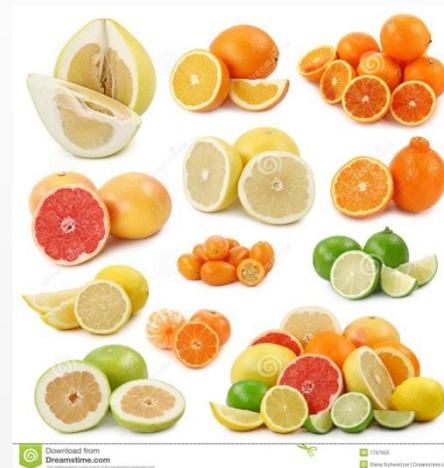
Белки
(яйцо, куриная грудка, рыба, постная говядина, индейка, сыр (моцарела, маасдам) .Возможно сочетание разные виды белка.



Жиры (авокадо, миндаль, оливковое масло, льняное масло, орехи, яичные желтки) .



Перекус



+



Обед



Крупы (в оболочке самое полезное) ,
макароны из твердых сортов пшеницы



Белки (мясо, кальмары вареные,
грудка, индейка)



Овощи и жиры !



Перекус



Творог

Либо



Любые белки
с овощами



УЖИН



Не позднее 18.00 или 19.00
Желательно считать разные овощи:

- отварные
- запеченные
- ферментированные
- сырые

+

Не жирные сорта белка: яйца,
рыба, морепродукты (хищники)



Витамин Д! Роль:

- Контроль экспрессии более 200 генов.
- Минеральный обмен
- Нейротрофика
- Гормональная регуляция
- Жизнь клеток
- Циркадианные ритмы
- Антиоксидант
- Иммунитет

Дефицит: СКВ, диабет 1 тип, аутоимунные поражения легких, РС, РА, целиакия, псориаз, ВЗК.

Где содержится:

- Рыба
- Молочные коров зернового откорма
- Устрицы
- Яйца (фермерских куриц)
- Креветки
- Ракушки
- Грибы
- Тофу



Железо! Роль:

- Гемоглобин
 - Семейство ЦИП 450
 - Метаболизм витаминов В
 - Ко-фактор ферментов
 - Метаболизм белков
- Дефицит:** анемия, РА,
аутоиммунный гастрит,
СКВ, с-м Шегрена,
целиакия

Где содержится:

- Печень и другое органическое мясо
- Ракушки
- Красное мясо
- Листовые овощи
- Зеленые овощи
- Бобовые
- Оливки
- Орехи
- Семена
- Темный шоколад



Йод! Роль:

- Гемоглобин
- Семейство ЦИП 450
- Метаболизм витаминов В
- Ко-фактор ферментов
- Метаболизм белков

Дефицит: тиреодит Хашимото, болезнь Грейвса.

Где находится:

- Морская капуста
- Рыба
- Моллюски
- Морская соль (неочищенная)
- Молочные продукты от коров зернового откорма
- Яйца
- Птица
- Бобовые
- Сливы
- Бананы



Магний! Роль:

- 300 ферментов
 - Синтез АТФ РНК и ДНК синтез
 - Сокращения мышц
 - Тестостерон и прогестерон
 - Метаболизм фосфора, кальция, натрия, калия, витаминов В, С, Е
 - Иммунитет
- Дефицит: СКВ, ССЗ, бессонница, судороги.

Где находится:

Морская капуста
Темные листовые овощи
Тыквенные семечки
Рыба
Соя
Бразильские орехи
Семена подсолнечника
Орехи и семена
Авокадо



Витамин С! Роль:

- Антиоксидант
- Иммунитет (профилактика гастритов, помощь в контроле H. Pylori).
- Защита от провоспалительных клеток

Дефицит: цинга, тромбоцитопеническая пурпура

Где содержится:

- Цитрусовое
- Крестоцветные
- Листовые овощи
- Перец
- Киви
- Ягоды
- Тропические фрукты
- Дыни
- Травы
- Сладкий картофель



Энергия, в нашем организме, расходуется :

1. Физическую активность.
2. Тепловой и холодовой термогенез.
3. Пищевой термогенез.
4. На основной обмен веществ.

