

Протеиновое питание

Спикер встречи:
Екатерина Кичигина



Белки - это природные органические соединения, которые построены из аминокислот и получаемые из животной и растительной пищи.

Протеины - это простейшие белки, выстроенные только из остатков аминокислот. Из этого следует, что протеины это минимальные структуры, имеющие свойства белка и по этой причине между ними ставится знак равенства.

Что общего между белками и протеинами

Общее у них практически все: оба содержат белок, такой необходимый для организма. При помощи их эффективно выстраивается организм, улучшается состояние ногтей, кожи, волос.

Самое главное, они очень необходимы спортсменам, особенно тем, кто поставил перед собой цель – нарастить и увеличить мышечную массу. Очень полезен прием белков и протеинов тем, кто старается похудеть: белки активно поглощают жировые клетки, превращая их в мышцы.

Белок состоит из аминокислот, которые разделяют на заменимые и незаменимые.

Те аминокислоты, которые не вырабатываются в организме самостоятельно, и требуют получения извне, называются незаменимыми. К таким относятся:

**лейцин;
изолейцин;
валин;
гистидин;
лицин;
метионин;
треонин;
триптофан.**

К заменимым аминокислотам, которые содержатся в протеине, относятся: цистин, серин, тирозин, глютамин, глютаминовая кислота, пролин, ланин, аргенин, глицин, аспарагин и аспарагиновая кислота. Также в состав протеина добавляются дополнительные минералы и витамины.

Знаете ли вы?

В человеческом организме около 2 млн. белков, но для их построения необходимы всего 22 аминокислоты.

При отсутствии или дефиците одной из них белки уже не синтезируются, а пища сохраняется в виде шлаков и жировых отложений.

Таким образом, аминокислоты – жизненно важные строительные блоки, из которых выстраиваются белковые структуры.

Организм человека в среднем на 70% состоит из воды, на 24% – из белка, и, только, на 6% – из витаминов, минералов и пр.

В соответствии с этим должны выстраиваться приоритеты в питании: на первом месте – вода, а на втором – белок.

Функции белков.

1. **Строительная** – белки являются составной частью всех частей организма.
2. **Ферментативная** – белки ускоряют течение всех химических реакций, необходимых для жизни организма.
3. **Двигательная** – белки обеспечивают сокращение мышечных волокон, движение ресничек и жгутиков, перемещение хромосом при делении клетки, движение органов растения.
4. **Транспортная** – белки переносят различные вещества внутри организма.
5. **Энергетическая** – расщепление белка служит источником энергии для организмов.
6. **Защитная** – белки распознают и уничтожают опасные для организма вещества и др.
7. **Сигнальная** – реакция на изменение физических, химических факторов.
8. **Регуляторная** – белки-гормоны оказывают влияние на обмен веществ.

Роль аминокислот не ограничивается их участием в синтезе белка.

Каждая из них выполняет свои **особые функции**, направленные на поддержание гомеостатического равновесия в организме.

Аминокислоты не откладываются в нашем организме про запас. Они должны поступать в организм ежедневно!

Даже временное отсутствие одной незаменимой аминокислоты может отрицательно сказаться на синтезе белка. Фактически, снижение количества любой незаменимой аминокислоты или ее отсутствие пропорционально уменьшает эффективность всех остальных.

Лейцин. Необходим для роста и развития мышц, способствует заживлению ран, сращиванию костей, стабилизирует [уровень сахара в крови](#), снижает уровень плохого холестерина, стимулирует гормон роста. Дефицит лейцина приводит к задержке роста, снижению массы тела, нарушению обмена веществ и процессов восстановления.

Изолейцин. Способствует росту мышц, обеспечивает мышцы энергией, уменьшает воздействие стрессовых факторов на организм, участвует в выработке гемоглобина. Дефицит [изолейцина](#) может привести к возникновению возбуждения, беспокойства и ощущения тревоги, а также повышенному утомлению, чувству страха и головокружению.

Валин. Один из главных компонентов в росте и синтезе тканей тела, способствует укреплению мышц и поддержанию их тонуса. При дефиците валина могут возникнуть различные [кожные заболевания](#), нарушается координация движений и повышается чувствительность кожи.

Фенилаланин. Является предшественником норадреналина, который отвечает за уровень бодрствования, психическую энергию и активность. Используется организмом для синтеза нейромедиатора дофамина.

Поэтому [фенилаланин](#) улучшает настроение, [память и способность к обучению](#), уменьшает боль, подавляет чувство голода. Недостаток приводит к [депрессии](#), ожирению, [болезни Паркинсона](#), [витилиго](#), алкоголизму и наркомании.

Метионин. Важен в метаболизме жиров и белков, снижает уровень плохого холестерина в крови, усиливая выработку лецитина печенью, препятствует развитию жировой дистрофии печени, [атеросклероза](#), защищает почки, участвует в выводе тяжелых металлов из организма. [Метионин](#) является основным поставщиком серы, и тем самым предотвращает расстройства в формировании волос, кожи и ногтей, Дефицит метионина может вызывать снижение уровня гемоглобина и накопление жира в клетках печени. Метионин используют в комплексной терапии при лечении остеопороза, болезни Альцгеймера, рассеянного склероза, [сахарного диабета](#), ревматоидного артрита, гепатита и др.

Треонин. Важная составляющая в синтезе пуринов, которые, в свою очередь, разлагают мочевину, побочный продукт синтеза белка. Необходим для формирования эмали зубов, а также таких белков, как коллаген и эластин, участвует в борьбе с отложением жира в печени, поддерживает работу пищеварительного и кишечного тракта, помогает организму обезвреживать токсины. Дефицит [треонина](#) приводит к возникновению преждевременной

Триптофан. Является предшественником [серотонина](#), одного из важнейших нейромедиаторов. Серотонин управляет аппетитом, сном, настроением и болевым порогом. [Триптофан](#) также отвечает за качество сна, так как участвует в выработке гормона сна – мелатонина. Дефицит триптофана вызывает хронические головные боли, [нарушения сна](#) и расстройства нервной системы.

В Канаде и во многих странах Европы назначается в качестве антидепрессанта и снотворного.

Лизин. Эффективное средство профилактики [вирусных инфекций](#), в частности, герпеса, обеспечивает должное усвоение кальция, участвует в формировании коллагена, одного из основных белков опорно-двигательного аппарата человека, активно участвует в выработке антител, гормонов и ферментов. Дефицит [лизина](#) может замедлить восстановление мышечной и соединительной ткани и привести к потере костной массы тела.

*Для детей незаменимыми также являются **аргинин** и **гистидин** (Википедия):*

Аргинин. [Аргинин](#) влияет, практически, на все функции организма, но, в особенности, на иммунную систему и на репродуктивную сферу человека. Аргинин способствует выведению токсических отходов обмена веществ; усиливает выделение инсулина поджелудочной железой, и, тем самым, снижает уровень глюкозы в крови; стимулирует выброс гормона роста, который, в свою очередь, влияет на [омоложение](#) всего организма; уменьшает количество подкожного жира, способствует выработке спермы, полезен для почек и печени. Аргинин – главный поставщик азотистых соединений в организм человека, которые необходимы для поддержания тонуса сосудов, поэтому недостаток аргинина может привести к [повышению артериального давления](#). Дефицит аргинина также может привести к замедлению роста у детей и увеличению жировой массы тела.

Гистидин. Особенно необходим при стрессе и для восстановления после болезней и травм. Способствует усвоению таких важных микроэлементов, как цинк и медь. Используется при лечении ревматоидных артритов, [аллергий](#), язв и анемии. Дефицит [гистидина](#) может вызвать ослабление слуха.

**Для взрослых аргинин и гистидин являются
заменимыми.**

Симптомы дефицита аминокислот в организме:

Хроническая усталость и бессоница;

Плохое настроение и депрессия;

Болезни желудка;

Страх и нервозность;

Хронические боли;

Мышечная слабость и потеря мышечной массы;

Незаживающие раны;

Слабый иммунитет и подверженность организма инфекционным заболеваниям;

Излишний вес и неспособность потерять жир;

Сухая кожа, выпадение волос и ломкость ногтей;

Повышенный уровень сахара в крови;

Высокое артериальное давление.

Все эти недомогания и симптомы заболеваний можно устранить и никогда больше не испытывать, если ежедневно давать своему организму комплекс аминокислот и протеинов.



GMP
GMP – это высочайший стандарт фармацевтического производства, который учитывает все аспекты создания и тестирования продукта, влияющие на его качество.



НАДН
НАДН – российская некоммерческая организация, способствующая развитию, распространению и внедрению передовых знаний и современных технологий в области диетологии и нутрициологии. Oriflame является членом НАДН с 2009 года.



НАССР
НАССР (Hazard Analysis and Critical Control Point) – система стандартов пищевой и фармацевтической безопасности, которым должны отвечать физические, химические и биологические факторы производства.



НАУКА О ПИТАНИИ. ШВЕДСКАЯ ЭКСПЕРТИЗА
Собственный сертификационный значок означает, что наша продукция отвечает всем требованиям безопасности, обладает высоким качеством и разрабатывается в Швеции, согласно политике компании Oriflame.



КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ ПИТАНИЯ (КАП)
Казахская академия питания (КАП) является основным институтом UNICEF в странах Центральной Азии. КАП является самой авторитетной организацией по вопросам питания в Казахстане и Центральной Азии.



ВЕГАНСКОЕ ОБЩЕСТВО
Логотип Веганского общества удостоверяет, что ни сырье, ни конечная продукция не содержит ингредиентов животного происхождения.



НЕ СОДЕРЖИТ ГМО
Продукция Wellness от Oriflame не содержит ГМО.

ГЕРМАНСКАЯ ШКОЛА СПОРТИВНЫХ И ДОПИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
Германская школа спортивных и допинговых исследований тестирует продукты питания и пищевые добавки на содержание запрещенных веществ с целью определения пригодности продукции для употребления спортсменами. Тесты коктейля «Нэчурал Баланс» и «Шведского бьюти-комплекса» подтвердили, что продукты Wellness не содержат веществ, запрещенных к употреблению международными спортивными ассоциациями.

ISO/IFS/BRC СЕРТИФИКАЦИЯ

Продукция Wellness от Oriflame производится на предприятиях, имеющих сертификацию ISO*, IFS** или BRC***, что гарантирует ее безопасность и качество.

Международные сертификаты качества.

Лучшая компания - производитель в категории «Витамины и БАД»



Компания Орифлэйм
была отмечена премией
«Здоровое Питание»

7 ноября 2015 года состоялась ежегодная премия «Здоровое Питание», призванная привлечь внимание общественности к проблеме здоровья и правильного питания. Лауреатами премии, среди которых был отмечен и бренд Орифлэйм, стали компании-лидеры, внесшие существенный вклад в стимулирование и продвижение идей здорового питания.

Ежегодная общественно значимая награда «Здоровое Питание» была учреждена в связи с тенденцией ухудшения качества продуктов, а также замены натуральных ингредиентов на их искусственные аналоги. Все победители прошли строгий многоступенчатый отбор экспертным жюри по различным параметрам и характеристикам – это помогло сделать объективный выбор и выделить лучшего в своей категории.



Компания Орифлэйм была удостоена престижной награды, победив в номинации «Лучшая компания-производитель» в категории «Витамины и БАД», и подтвердила тем самым статус компании, производящей качественные и натуральные продукты. Заветную статуэтку из рук Антона Привольнова, ведущего программы «Контрольная закупка» на Первом канале, с гордостью получила Юлия Фатеева, Директор по поддержке ключевых категорий.

Для Орифлэйм большая честь получить премию в области правильного питания, так как эксперты компании на протяжении долгих лет работают над созданием натуральных эффективных формул, исполняя мечты миллионов людей по всему миру о поддержании здорового образа жизни.

ПРОДУКТЫ ВЭЛНЭС РАЗРАБОТАНЫ ВЕДУЩИМИ ШВЕДСКИМИ УЧЕНЫМИ



Профессор
Стиг Стен



Профессор
Свен-Улоф
Исакссон



Профессор
Йорген Серуп



Доктор
медицины
Стив Бартон



Нутрициолог
Бурчак Гомуч



Доктор
медицины
Аке Лигнелл



Менеджер по
питанию
Эва Ларссон

Все о Вэлнэс



**Стиг Стен,
доктор медицины, профессор
кардиохирургии, Лундский
университет, Швеция**

Всемирно известный специалист в реаниматологии и трансплантологии сердца и легких. Основатель Научного центра Игелёса; специализируется в вопросах питания и его влияния на здоровье. Запатентованная формула коктейля «Нэчурал Баланс» была создана Стигом Стеном и его командой по истечении 8 лет научных разработок.

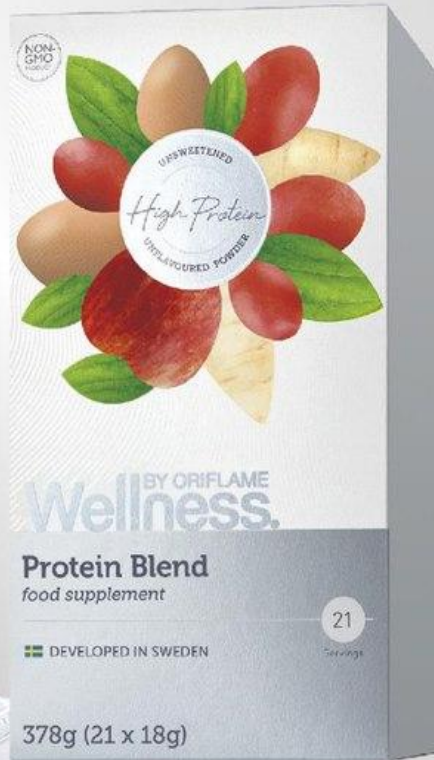
Шиповник:

натуральный источник клетчатки и витамина С



Горошек:

натуральный источник растительного белка без аллергенов, холестерина и лактозы



378g (21 x 18g)

378g (21 x 18g)

DEVELOPED IN SWEDEN



Яблоки: отличный источник натуральной клетчатки и витамина С

Свекла: почти на 70% состоит из клетчатки, не содержит глютен



Яйцо: натуральный источник ценного белка, богатый витаминами и минералами

ХЛЕБ ВЭЛНЭС

- 350 г теплой воды
- 6 г сухих дрожжей
- 190 г цельнозерновой муки
- 2 порции Протеинового комплекса (2 x 18 г)
- 25 г льняного семени
- 75 г вареной цельнозерновой крупы
- 25 г семян подсолнечника
- 25 г семян тыквы
- 3 г соли



Уникальный состав компонентов:



Яичный протеин содержит оптимальное количество Омега-3 и Омега-6 жирных кислот в той же пропорции, что и человеческий мозг



Протеин зеленого горошка обеспечивает насыщенное белковое питание



Молочный протеин считается наиболее биологически активным среди всех протеинов



Клетчатка из сахарной свеклы для восполнения жизненной энергии организма



Шиповник, укрепляющий иммунитет



Яблоко, придающее коктейлю неповторимый вкус



Сукралоза для улучшения вкуса и сохранения низкого гликемического индекса

Состав и диетические эквиваленты Коктейлей «Нэчурал Баланс» и Вэлнэс Пэка



7 г белка
(1 яйцо)



2,5 г жира (1/2
ложки
растительного
масла)

6 г углеводов
(1 апельсин)



Mg & Ca
(150 г листового
салата)

6 г
клетчатки
(1 яблоко)



274 мг
Омега-3
(порция
рыбы)

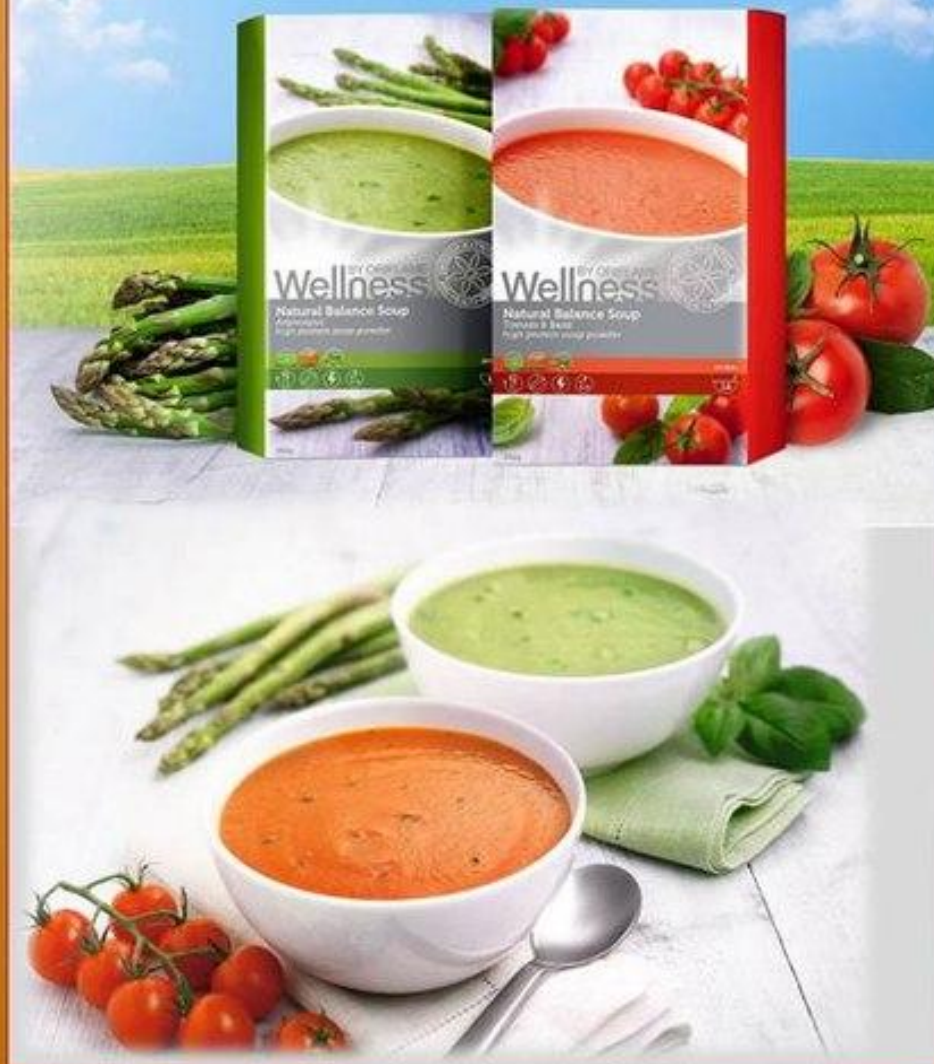


Астаксантин
(большая
порция
лосося)



Витамины и
минералы (ок. 100%
дневной нормы)

**Отличные супы для
отличного самочувствия!**



**Суп «Нэчурал Баланс»
ТОЛЬКО ПЛЮСЫ:**



ОПТИМАЛЬНЫЙ баланс питательных веществ: богат протеином и клетчаткой



СНИЖАЕТ чувство голода и тягу к перекусам



Повышает энергию и способность к концентрации



СОСТОИТ ИЗ 100% натуральных ингредиентов



НЕ СОДЕРЖИТ глютен, лактозу, искусственные красители и консерванты



БЫСТРО ГОТОВИТСЯ за 1 минуту

Будьте здоровы!

ЧТО ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ?

1. Питание и образ жизни
2. Медицинское обеспечение
3. Наследственность
4. Состояние окружающей среды

