

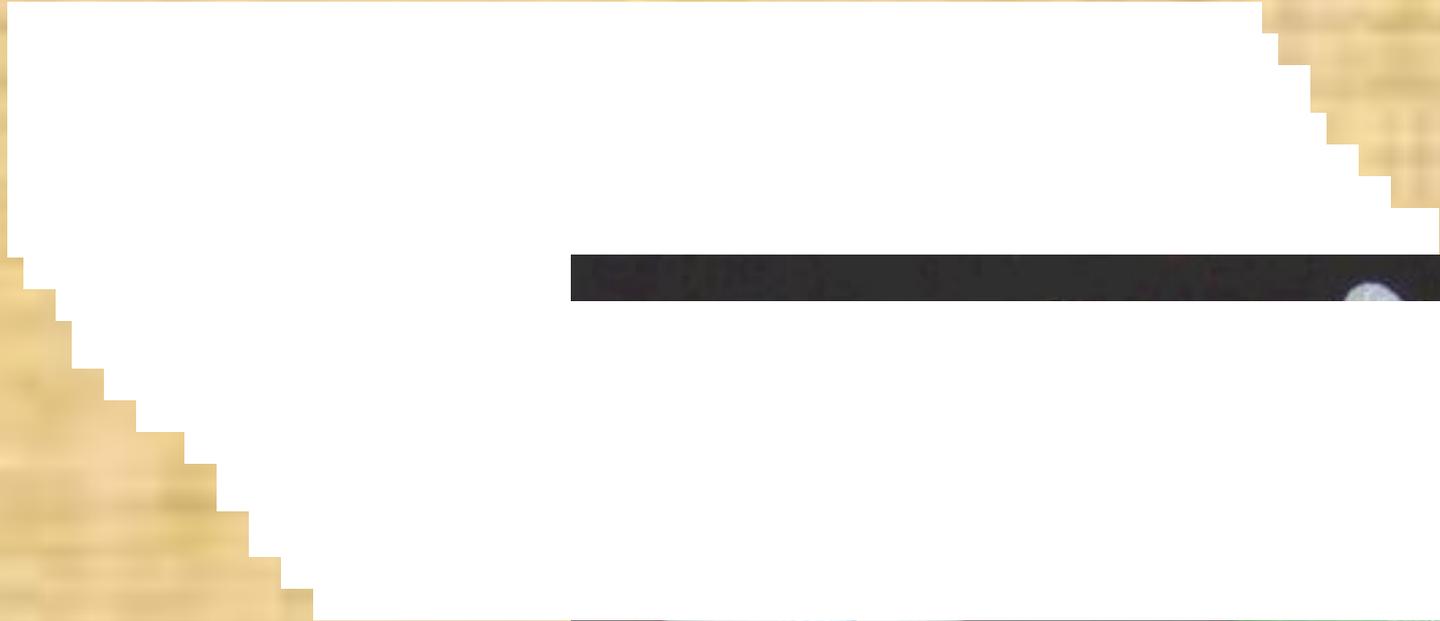


Занятие 7

Сахар

Подсчет сахара в калориях и в чайных ложках

Таблица продуктов со скрытым сахаром Наименование продукта (г)	Сахар (ч. л.)	Наименование продукта (г)	Сахар (ч. л.)
Сгущенное молоко (3 ч. л.)	2,8 (44 ккал)	Газированная сладкая вода (200 г)	9 (144 ккал)
Вафли (50 г)	1 (16 ккал)	Мол. шоколад (50 г)	10 (160 ккал)
Шоколадная конфета (1 шт.)	1 (16 ккал)	Батончик <i>Mars</i> (50 г)	7,5 (120 ккал)
Мороженое (50 г)	5 (80 ккал)	Шоколадный торт (1 кусок)	15 (240 ккал)
Варенье (3 ч. л.)	3 (48 ккал)	Жевательная резинка (1 шт.)	1
Кока кола (200 г)	8 (128 ккал)	Йогурт сливочный или молочный (50 г)	1



**10—12 чайных
ложек
сахара на один
стакан напитка**

Рафинированные сахара

78

Сахар

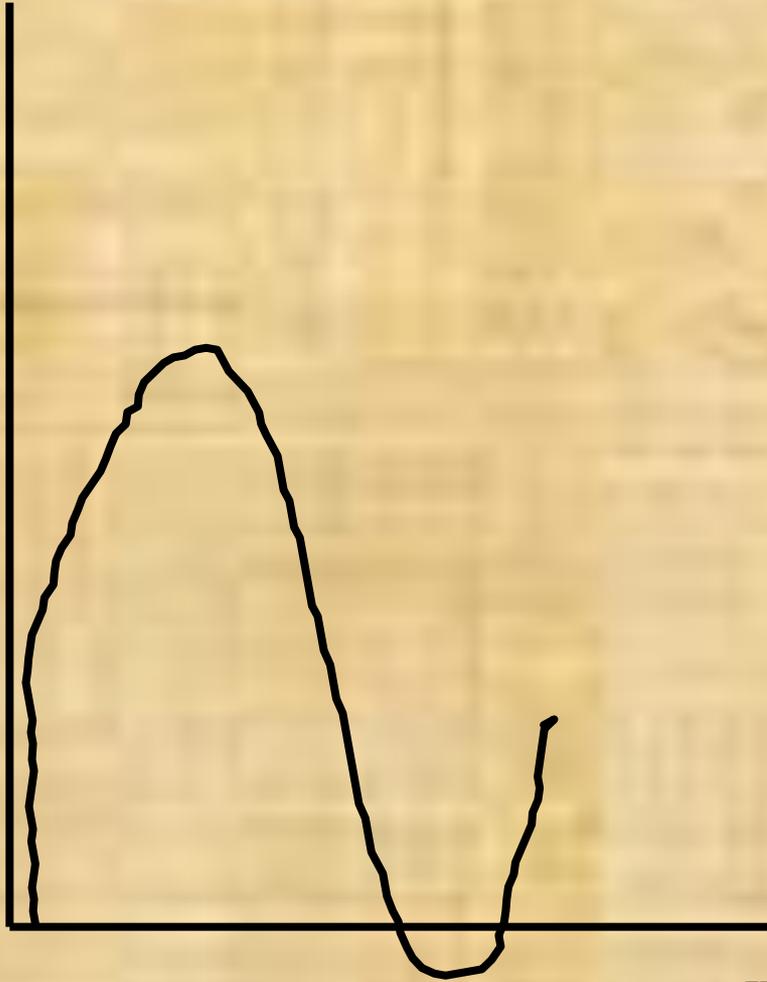
Сахар

Сахар

Из книги *Facts to Relax By*, автор: Dr. Glen Schiraldi (используется с разрешения).



Уровень сахара в крови для простых углеводов



Из книги *Facts to Relax By*, автор: Dr. Glen Schiraldi (используется с разрешения).

Сахар «ослабляет» способность белых клеток уничтожать бактерии

Ч. л. сахара

Разрушение бактерий

0 14.0

6 10.0

12 5.5

18 2.0

24 1.0



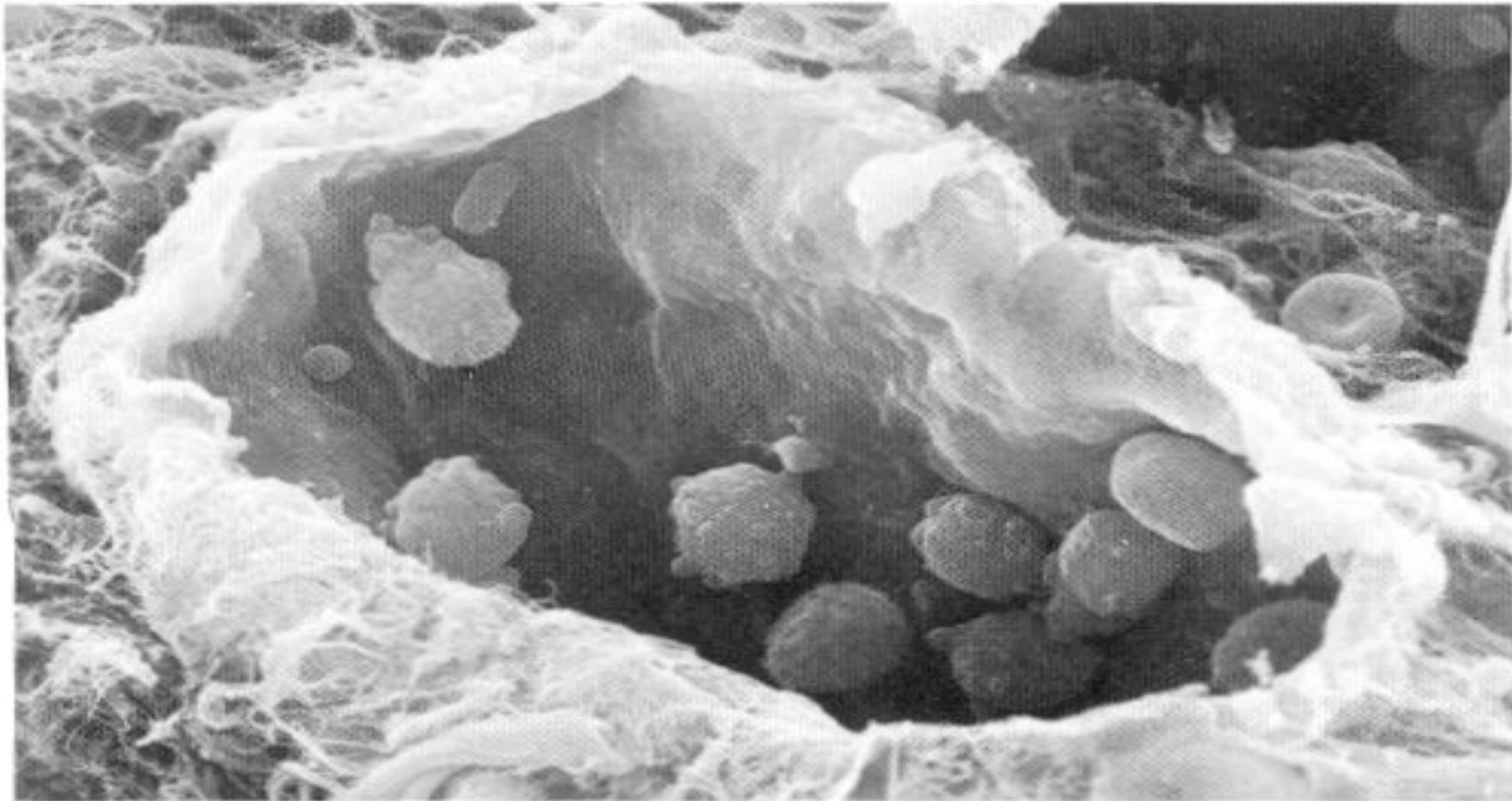
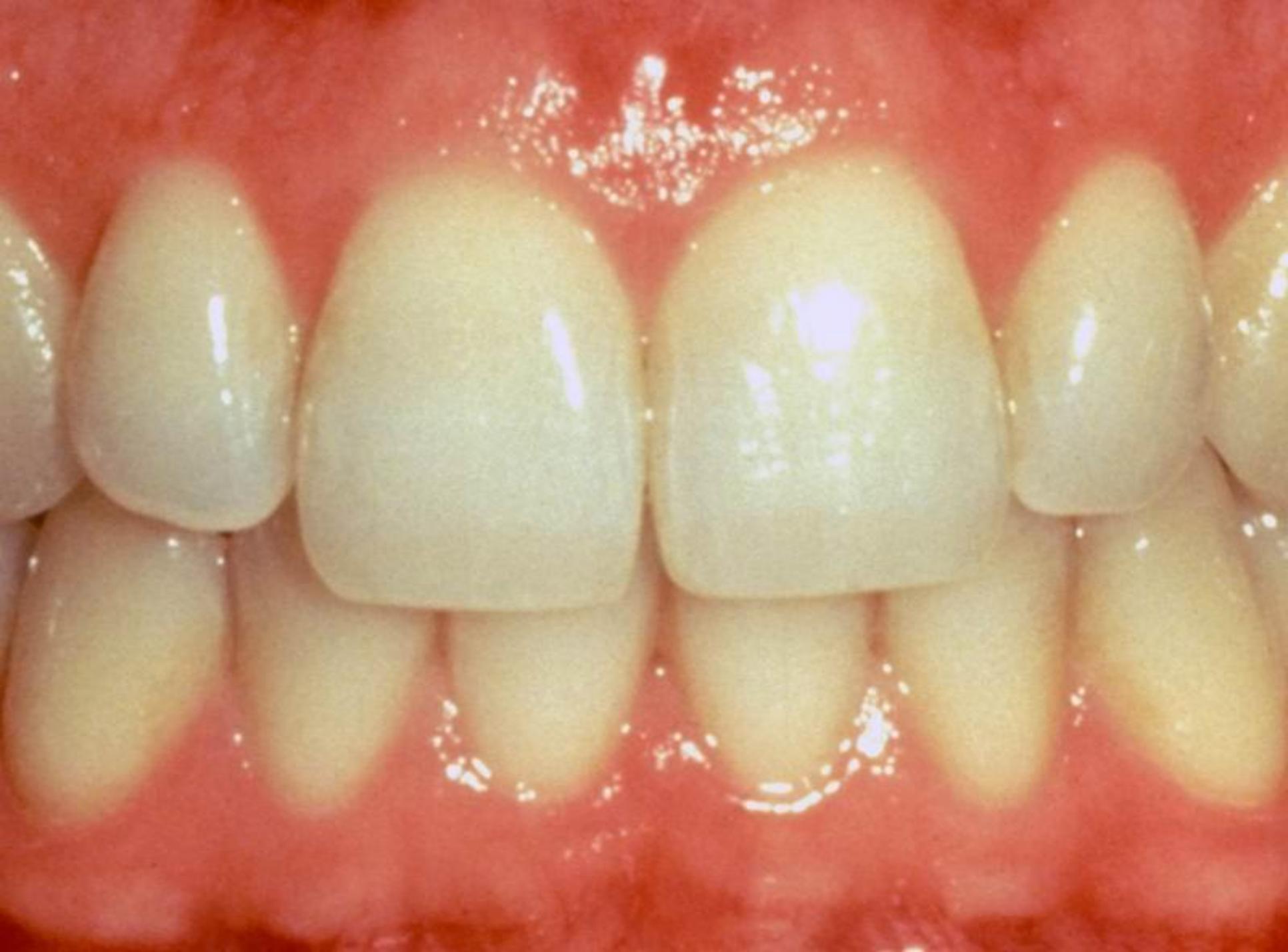


Fig. 1.12 Scanning electronmicrograph showing leucocytes adhering to the wall of a venule in inflamed tissue. x16,000. (Courtesy of Professor M. J. Karnovsky.)



Восемь видов рака, связанные со злоупотреблением сахара

- Рак толстой кишки
- Рак прямой кишки
- Рак груди
- Рак яичников
- Рак матки
- Рак простаты
- Рак почек
- Рак нервной системы





Что сахар делает с питательными веществами?

Он вымывает много витаминов и
минералов...

Селен,

Кальций,

Магний....

В1, В2, В3, В5, В6, В12



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

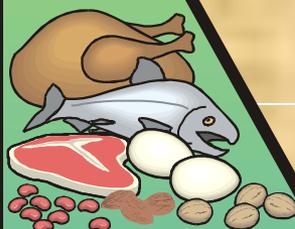
ЖИРЫ, МАСЛА, СЛАДОСТИ



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



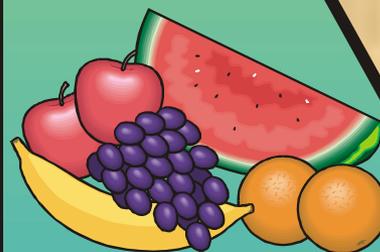
МЯСО, ОРЕХИ, ЯЙЦА



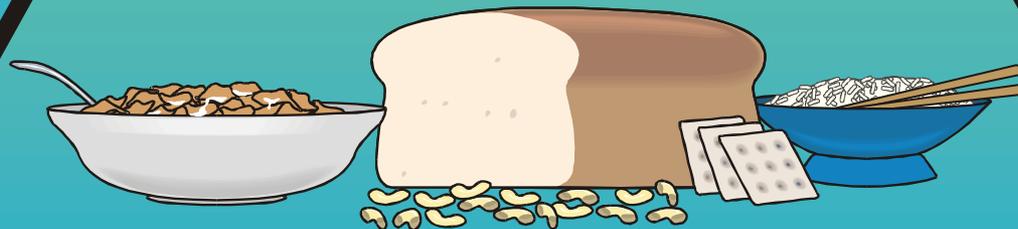
ОВОЩИ



ФРУКТЫ



БОБОВЫЕ



ЗЕРНОВЫЕ





Сахар содержит только пустые калории!

(в мг)	Калории	Ca	Fe	K	Vit B1	B2
1 ст. л. сахара	46	0	0	0	0	0
1 ст. л. меда	48	4	0.2	0	2	14
2 финика	55	11.8	0.6	129	16	20
2 ст. л. изюма	58	12	0.8	152	20	20





Проблемы при избытке сахара в питании

- Потеря витаминов и минералов
- Гиперактивность детей
- Нервное истощение
- Ослабление иммунной системы
- Потеря энергии
- Увеличение кислотности в организме
- Нагрузка для поджелудочной железы
- Кариес
- Увеличение уровня холестерина и триглицеридов
- Заболевания сердца / высокое артериальное давление





В наше время особых перемен,
когда мы ускоряем темп нашей
программы, большое
количество сахара на столах
присутствовать не должно

Для снижения веса и для здоровья



Зависимость от?

Сизер Барбер из США



- Обвинение, что получил свои заболевания — диабет и инфаркт, плюс избыточный вес — в свои 56 лет



Пища, излишне богатая жирами и сахаром, может привести к определенным изменениям, что человеку трудно отказаться от употребления данных продуктов



Пропорция жира и сахара





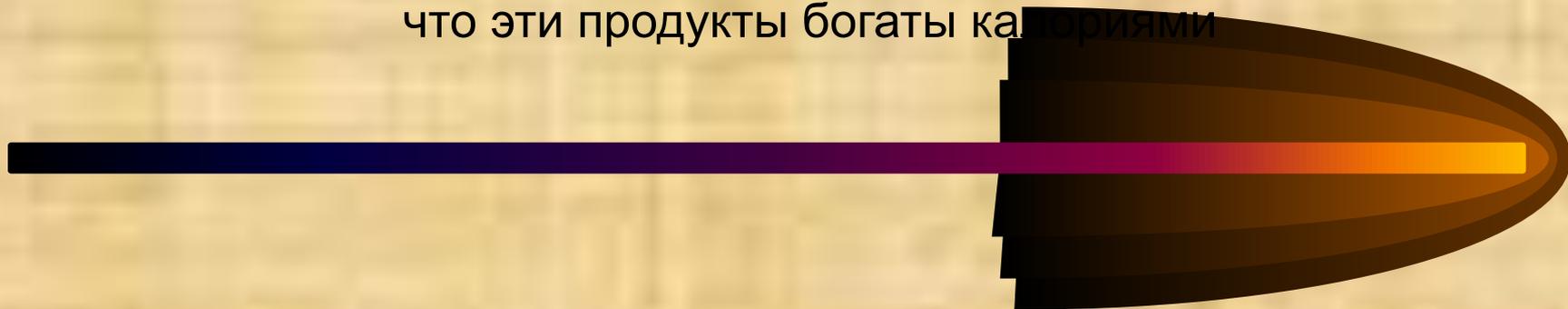
Лучиано Розетти,
представитель Медицинского колледжа
«Альберт Эйнштейн» (Нью-Йорк)
После 72 часов кормления крыс пищей, насыщенной жирами,
Животные теряли свободу реагировать на лептин

Сара Лейбовиц, исследователь из Университета Рокфеллера доказала



**«Избыток жиров в пище приводит к гормональным
изменениям, требуя от организма
Все больше и больше жиров»**

Достигнутый эффект нарушения гормональных процессов происходит не под действием сахаров или жиров, а в результате того, что эти продукты богаты калориями





Продукты, имеющие высокую энергетическую ценность, вызывают переизбыток и приводят в действие высвобождение эндорфинов и энкефалинов, естественных опиатов мозга, которые стимулируют появление дофамина в мозговой структуре



Семь страдавших
крайней степенью
ожирения

Гиппокамп и полосатое тело головного мозга



Исследования Джона Хобеля из Университета Принстон (Нью-Джерси)



рацион
составлял
на 25%
больше
сахара

СИМПТОМЫ:
боязнь,
дрожь всего
тела и стук
зубов

ВЫВОДЫ



- Несмотря на сигналы о насыщении,
- у страдающих ожирением людей сохранялась непреодолимая тяга к еде, приводившая к перееданию и дальнейшему увеличению веса. Мы видим зависимость от переедания
- Сладкие продукты. Мозг становится зависимым от собственных опиоидов точно так же, как это происходит в случае использования морфина или героина. Не от сахарных веществ, а от собственных опиатов



*Где и как вы можете
переесть и стать
зависимыми от переедания?*



*1. Если вы любите вечерние
застолья в семейном кругу...*



*2. Если вы любите
употреблять пищу во
время просмотра
телевизора...*



3. Даже в момент начала программы «Снижение веса» у вас может возобновиться зависимость от переедания или может перейти в другую фазу



*4. Если вы уважаемый человек,
вам часто приходится бывать
на празднованиях, вам часто
приходится бывать в гостях, на
торжествах ...*



*5. Вы испытывайте
привычку поощрять или
награждать себя пищей с
самого детства...*



*6. Если у вас есть
возможность кушать в тех
местах, где готовят
высококалорийную пищу,
значит, вам легко переесть ...*



*7. Если вы едите очень быстро,
вы обязательно переедите,
поскольку ваш центр насыщения
срабатывает только через 20
минут...*



*8. Если вы перекусываете перед
основным приемом пищи, то
съедаете больше
положенного ...*

Победа над зависимостью

- Нужда иметь знания, что привычка — разрушитель
- Нужда, чтобы выбрать победить.
- Нужда, чтобы реализовать духовный аспект.
- Позвольте идти, но позвольте Богу.

«Ибо без Меня не можете делать ничего»

(Евангелие от Иоанна, глава 15, стих 5)

«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе»

(Послание к Филиппийцам, глава 4, стих 13)

Библия о зависимости

**«Доброго, которого хочу, не делаю,
а злое, которого не хочу, делаю.**

**Если же делаю то, чего не хочу,
уже не я делаю то, но живущий
во мне грех»**

*(Послание к Римлянам,
глава 7, стихи 19, 20)*

Библия о зависимости



«Бедный я человек!

**Кто избавит меня от сего тела
смерти?»**

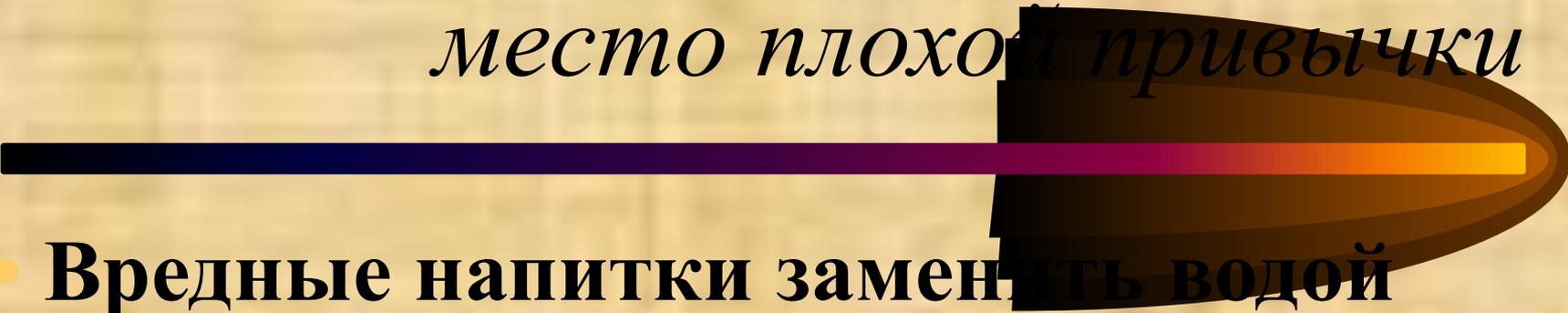
*(Послание к Римлянам,
глава 7, стих 24)*



*«Благодарю Бога моего
Иисусом Христом, Господом
нашим»*

*(Послание к Римлянам,
глава 7, стих 25)*

*Хорошая привычка занимает
место плохой привычки*



- **Вредные напитки заменить водой или травяными чаями**
- **Телевизор заменить прогулками, чтением книг**
- **Жирную пищу заменить пищей со здоровым источником протеина**
- **Сладости заменить**
- **Плохих друзей заменить на хороших**



ВЫВОДЫ

- 1. Убегаем от переедания,
которое может привести к
нашим неудачам,
неблагоприятным последствиям,
к ожирению*
- 2. Полагаемся на Бога*

Группа поддержки



- Как прошла неделя?
- Каким образом была построен ваш план физических упражнений?
- Готовы ли вы выдержать еще одну неделю подобного рациона питания?



*Физические
упражнения*

Выводы:

- Исключаем десерты
- Понимание вопроса, связанный с употреблением сахара
- Выполняем физические упражнения для формирования мышечной ткани
- Понимаем принципы зависимости от пищи

