

Основные факторы, влияющие на наше здоровье

1. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



8%

3. СТРЕССЫ



6%

2. ЭКОЛОГИЯ



11%

4. ПИТАНИЕ



75%

Основные принципы правильного питания

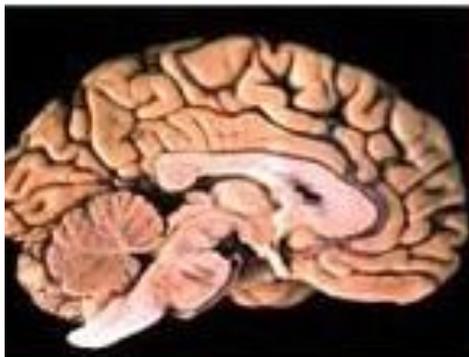
Правильное питание – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того продукты оказывают высокую пользу для развития организма.

1. Сбалансированность!

Питание современного человека не сбалансировано



**инфаркты
инсульты
гипертония**



**Сахарный
диабет**



**Метаболический
Синдром**
(нарушение обмена
веществ)

Рак



Ожирение



Пирамида Вашего здорового питания!

Сладости



свести до
минимума

Жиры, орехи



ограниченно –
до 50 г в день

Молоко,
мясо, рыба



200–300 г
в день

Зерновые,
хлеб



400 г в день

Овощи,
фрукты



не менее
500 г в день

Напитки
вода



не менее 1,5 л
за сутки*

- Вода
- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Пищевые
волокна
- Витамины
и минералы

Уровень воды в организме



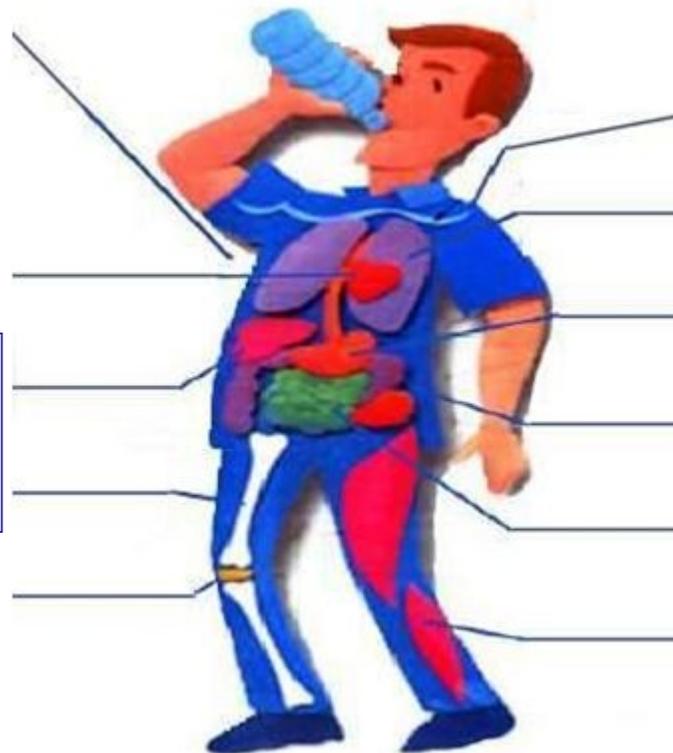
Помогает
в обмене
веществ

Регулирует
температуру тела

Очищает

Транспортирует
кислород и
питательные
элементы в клетку

Защищает и
увлажняет
организм



Мозг на **90%**
состоит из воды

Кровь на **83%**
состоит из воды

Кости содержат
22% воды

Мышцы на **75%**
состоят из воды

Помогает органам
лучше усваивать
питательные
элементы



КОЛИЧЕСТВО

Физиологическая норма
потребления воды –
это **35 миллилитров**
на каждый килограмм веса
человека **ежедневно** !

Белки- высокомолекулярные азотсодержащие соединения, состоящие из 20 аминокислот. 8 из них не синтезируются в организме. «Строительный» материал. 1 гр белка = 4 ккал

«Биологическая ценность белка» зависит от:

- Аминокислотного состава (8 налк)
- Степени переваривания аминокислот пищеварительными ферментами в ЖКТ.

Продукты «полноценного» белка:
яйца, творог, молочные продукты,
рыба, морепродукты, белое
куриное мясо, индейка, телятина,
говядина, конина, кролик, печень.

Физиологическая норма потребления белка по рекомендации РАМН- 1 гр на
1 кг веса

Потребность в белке меняется в зависимости от возраста, пола, уровня
физической активности и состояния здоровья

Жиры- органические соединения, которые состоят из глицерина и жирных кислот.

Насыщенные (животного происхождения)- «твердые» жиры.

Ненасыщенные (растительного происхождения)- «жидкие» жиры.

1 гр жира = 9 ккал



Являются источником:

Энергии, «запасной» материал

Ненасыщенных жирных кислот

Витаминов А, D, E

Строительных материалов для
мембраны клеток

участниками:

Усвоения минеральных
веществ

Усвоения жирорастворимых
витаминов

В выведении «плохого» холестерина

ПНЖК- это Омега 3 и
Омега 6 не
синтезируются в
организме!

Омега 3 (0,3 -0,8 гр):
северная морская рыба,
орехи, льняное масло.

Омега 6 (10 гр) :
подсолнечное,
кукурузное, горчичное,
миндальное, соевое,
арахисовое масла.



Оптимальный дневной рацион должен состоять из:

70%

растительных жиров и жиров рыб

30%

животных жиров



Простые

УГЛЕВОДЫ

Сложные



Углеводы- органические соединения,
мономером которых является глюкоза.
Основной источник энергии

1гр= 4 ккал

**Простые углеводы - дают нам много сахара
при минимуме питательной ценности**

**Сложные углеводы - дают нам минимум сахара
при максимуме питательной ценности**

Простые углеводы: Сахара (моносахариды, дисахариды) - 1-2 мономеров глюкозы - это глюкоза, фруктоза, обычный сахар, молочный сахар, солодовый сахар, мед, шоколад, мармелад, сухофрукты.

Олигосахариды (3-9) - это мальтодекстрин (в качестве добавок)

Сложные углеводы: «Крахмальные» полисахариды- более 9. крупы, картофель, макароны, мучные изделия.

«Некрахмальные» или

Пищевые волокна . Это фрукты, овощи, зерновые и отруби, фос, гос, целлюлоза.

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС- это показатель влияния продуктов после их употребления на уровень сахара в крови.

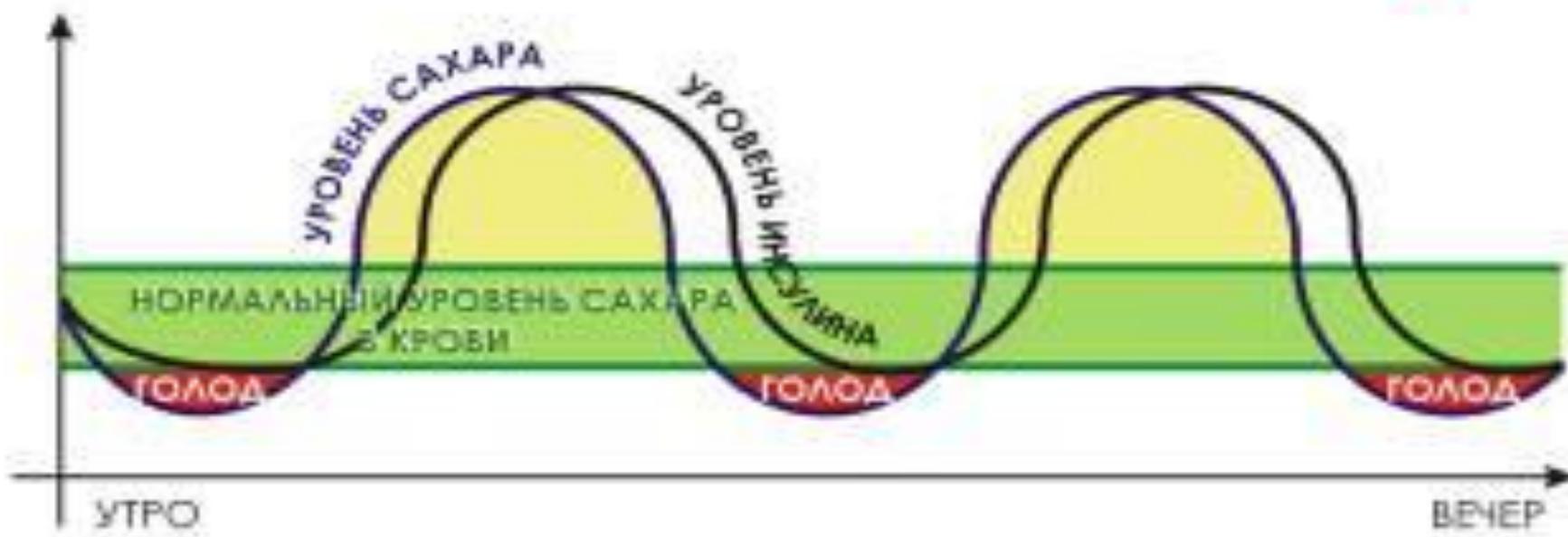
За 100 принимается 50 грамм глюкозы.

Высокий GI - более 70

Средний GI - 40-70

Низкий GI - 10-40

Для того чтобы быть здоровыми, снижать, набирать и контролировать вес, необходимо выбирать продукты со средним и низким гликемическим индексом.



2. «Настоящая» еда. Ограничение (исключение) вредных продуктов!

Полезные продукты



Вредные продукты



3. Режим питания!

- ▶ Перед принятием пищи необходимо молиться.

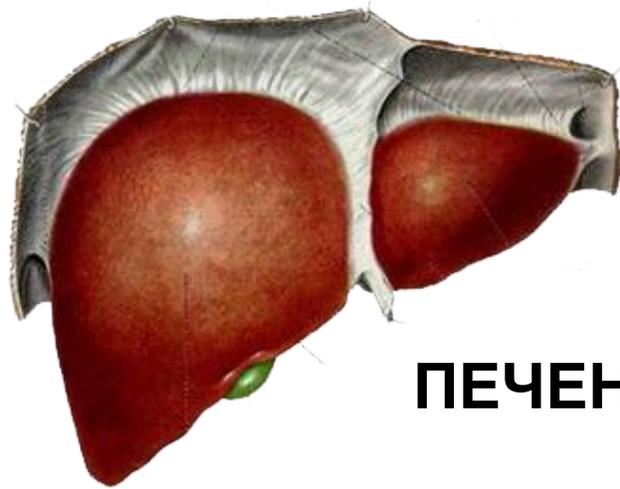
1 Тим.4:4-5: «Ибо всякое творение Божие хорошо, и ничто не предосудительно, если принимается с благодарением, потому что освящается словом Божиим и молитвою».

- ▶ Есть нужно часто (минимум 3 раза), но понемногу, медленно пережевывая пищу.
- ▶ Завтрак (25% от СЭТ), перекус (10% от СЭТ), обед (35% от СЭТ), полдник (15% от СЭТ), ужин (15% от СЭТ), с перерывом 2-2,5 часа.
- ▶ Есть в одно и то же время.
- ▶ Ужинать не позднее, чем за 3 часа до сна.

5. Очищение организма!

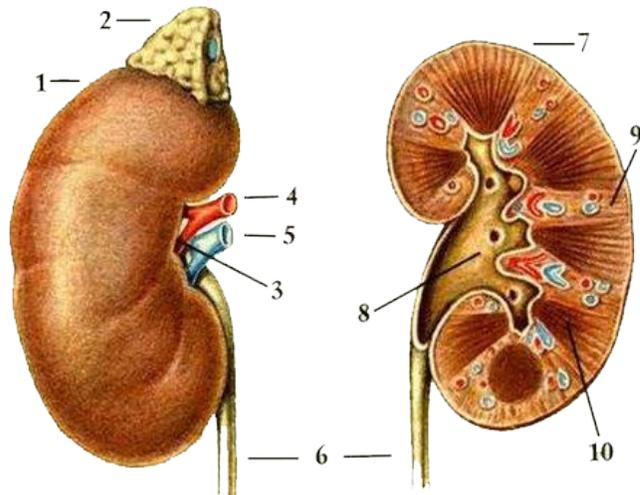
Эндоэкология.

- ▶ Токсины - это яды биологического происхождения, образующиеся в ходе жизнедеятельности вирусов, бактерий и прочих паразитов.
- ▶ Шлаки - вредные вещества из остатков переваренной пищи, откладываемой на стенках кишечника.



ПЕЧЕНЬ

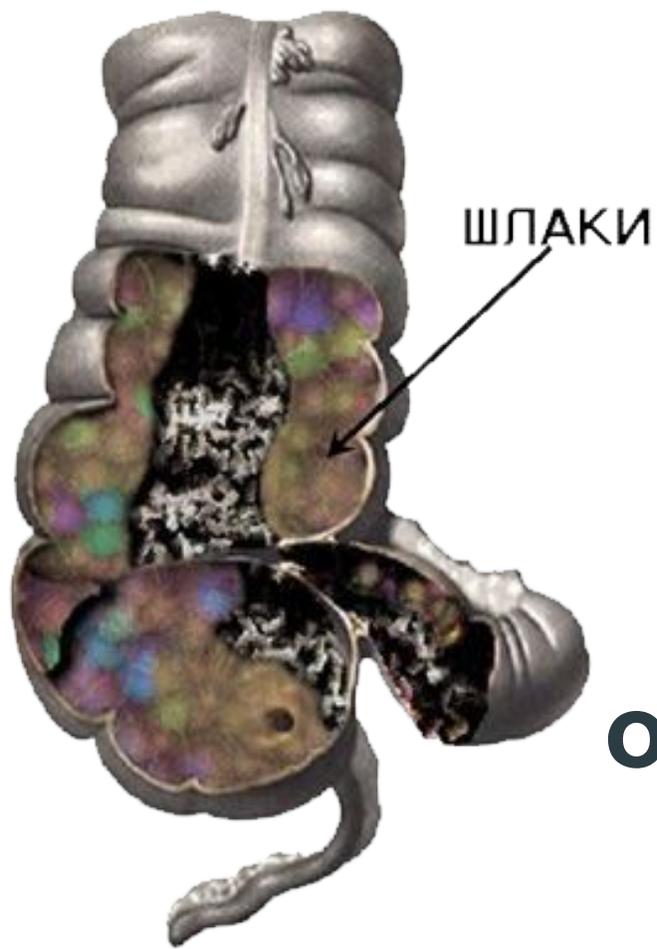
Три важных
органа страдают
из-за **ОДНОГО**



ПОЧКИ



КОЖА



Причина - ЗАШЛАКОВАННЫЙ КИШЕЧНИК

Поэтому,
очистка кишечника
2 раза в год

6. Тратить больше, чем получили.
Движение - это ЖИЗНЬ!

Лучший способ изменить сидячий образ жизни — просто начать больше ходить.

Заниматься ходьбой можно всем.

Прогулка обычным шагом сжигает в среднем 270 ккал в час.

Всем ЗДОРОВЬЯ:
духовного, душевного
и физического!