



ФОМИНЫХ Анастасия Александровна

СПОРТИВНЫЙ ДИЕТОЛОГ, ПОБЕДИТЕЛЬ В СОРЕВНОВАНИЯХ
ПО БОДИБИЛДИНГУ В НОМИНАЦИИ ФИТНЕС БИКИНИ.

Что же такое правильное питание?

- ▶ Употребление соответствующей суточной нормы ккал;
- ▶ Режим питания (не более 4 часов голодания, кроме сна соответственно);
- ▶ Способы приготовления продуктов (любая термическая обработка, кроме жарки на масле);
- ▶ Качественный состав продуктов;
- ▶ Питьевой режим.

Макронутриенты

Белки (животного и растительного происхождения)

Жиры (насыщенные, мононасыщенные, полинасыщенные)

Углеводы (Простые (быстрые), сложные)

Микронутриенты

Витамины

Минералы

Биологически активные вещества

Виды сахаров

- ▶ Сахароза
- ▶ Фруктоза
- ▶ Лактоза
- ▶ Глюкоза
- ▶ Мальтоза
- ▶ Черная патока

Продукты, снижающие сахар в крови



Мясо, рыба, птица



Яйца, морепродукты

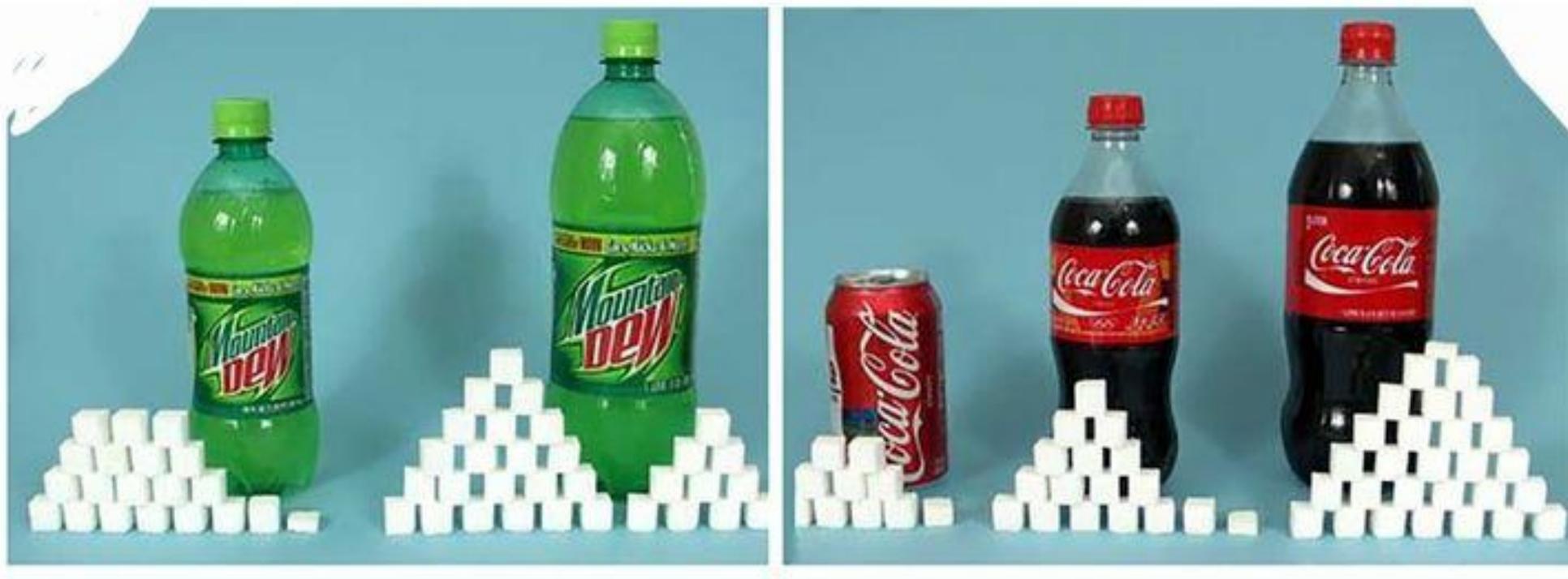


Сыр, сливочное масло

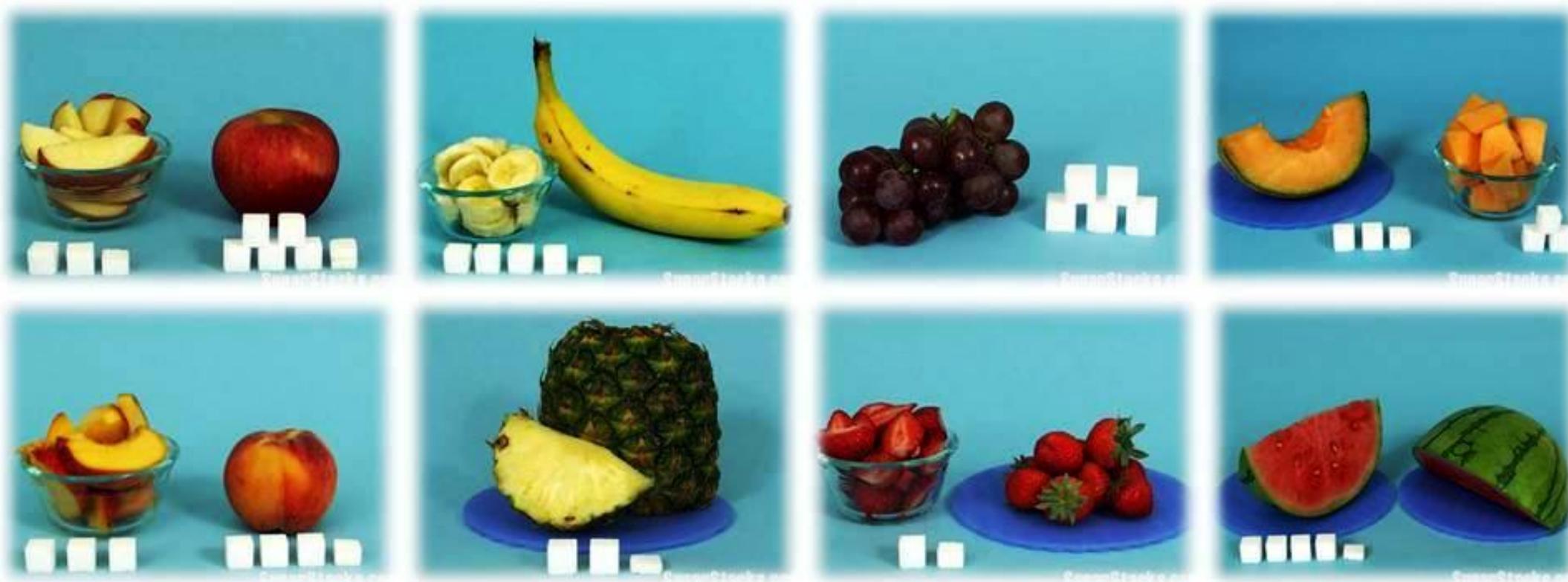


Зеленые овощи, грибы

Сколько содержится сахара в Кока-коле?



СКОЛЬКО СОДЕЖИТСЯ САХАРА В ФРУКТАХ?



Сколько сахара в йогуртах и молоке?



Сколько сахара в сладостях?



Составы продуктов:



АРОМАТИЗИРОВАННЫЙ С МАССОВОЙ ДОЛЕЙ ЖИРА 2,5 %, ВКУС ПЕРСИК-МАРАКУЙЯ.

Состав (см. букву в строке маркировка): А - молоко нормализованное, фруктовый наполнитель (персик, сахар, вода, глюкозно-фруктозный сироп, стабилизатор - дикрахмалфосфат оксипропилированный, сок маракуйи концентрированный, ароматизаторы идентичные натуральным (персик, маракуйя, сливочно-ванильный), краситель натуральный - аннато, эмульгатор - Твин 80, регуляторы кислотности (лимонная кислота, цитрат натрия)), сахар, стабилизаторы (дикрахмалфосфат оксипропилированный, желатин, пектин, гуаровая камедь), трегалоза, закваска; В - молоко нормализованное, вода, фруктовый наполнитель (персик, сахар, вода, глюкозно-фруктозный сироп, стабилизатор - дикрахмалфосфат оксипропилированный, сок маракуйи концентрированный, ароматизаторы идентичные натуральным (персик, маракуйя, сливочно-ванильный), краситель натуральный - аннато, эмульгатор - Твин 80, регуляторы кислотности (лимонная кислота, цитрат натрия)), сахар, молоко цельное концентрированное, молоко сухое обезжиренное, стабилизаторы (дикрахмалфосфат оксипропилированный, желатин, пектин, гуаровая камедь), трегалоза, закваска. Изготовлено с использованием сухого молока. Пищевая ценность 100 г продукта: жир - 2,5 г, белок - 3,0 г, углеводы - 15,4 г (в т.ч. сахара - 9,2 г), энергетическая ценность - 98 ккал/410 кДж. Содержание молочнокислых микроорганизмов в продукте не менее 1 x 10⁶ КОЕ/г. Дата производства, употребить до: см. обратную сторону упаковки. Хранить при t от +2 °C до +6 °C. ТУ 9222-047-052689/1-05. Произведено: ОАО «Вимм-Билль-Данн», Россия, 127591, г. Москва, Дмитровское ш., д. 108. См. на упаковке (буква указывает на адрес производства): (Б) Россия, 194292, г. Санкт-Петербург, Промзона «Парнас», 6-й Верхний пер., д. 1, тел. (812) 313-87-57; (S) Россия, 115201, г. Москва, 1-й Варшавский пр-д, д. 6, тел. (495) 745-80-80. Импортёр в Республику Беларусь: ИООО «ПелсиКо Продактс», 220073, Республика Беларусь, г. Минск, переулок 1-й Загородный, д. 20, каб. 24, тел. +375-44-590-17-74. ОДО «Мостра-груп», г. Минск, ул. В. Хоружей, 29-101, тел. 8(017)3890600. Информация для потребителей по тел.: 8-800-200-74-77 (звонки по России бесплатны).



МАССА ЧЕТТО: 315 г

ТАБЛИЦА ЭНЕРГОЗАТРАТ ЧЕЛОВЕКА

Чтобы узнать свои энергозатраты, нужно умножить коэффициент на свой вес и на продолжительность физической активности.

Например, человек весом 55 кг за 30 мин. интенсивной аэробики потратит:

$$0.123 \times 55 \text{ (кг)} \times 30 \text{ (мин)} = 202,95 \text{ калории.}$$



Например, человек весом 55 кг за 180 мин.
интенсивной работы за компьютером: **0.024×55**
 $(\text{кг}) \times 180 (\text{мин}) = 237,6$ калории.

Интенсивной работы за компьютером 360 мин:
 $0.024 \times 55 (\text{кг}) \times 360 (\text{мин}) = 475,2$ калории.



Интенсивной работа в огороде (общая) 30 мин:

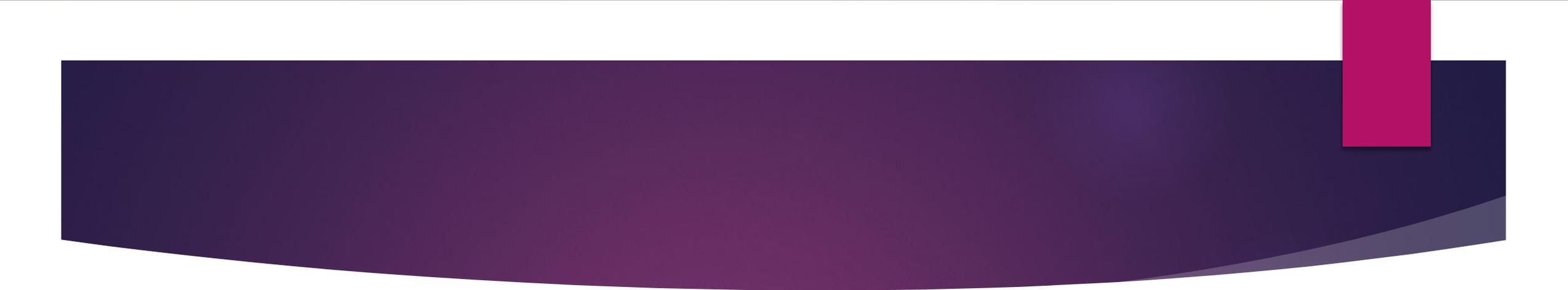
$$0.079 \times 55 \text{ (кг)} \times 30 \text{ (мин)} = 130,35 \text{ калории}$$



Стояние в очереди 10 мин:

$$0.0219 \times 55 \text{ (кг)} \times 10 \text{ (мин)} = 12,045$$





***Мы едим, что бы жить, а не живем, что бы
есть» – это главная идея рационального питания
человека.***