

Академия здорового питания

A photograph of fresh oranges and orange slices on a teal-colored tray. In the foreground, there are several orange slices and one whole orange. In the background, a glass of orange juice is visible. The image is used as a background for the text.

**КАК ВЕГЕТЕРИАНЦУ
СБАЛАНСИРОВАТЬ ПИТАНИЕ?**

Рассмотрим какие типы питания бывают



Первый тип – «ем все»!



Второй тип - это избирательное питание, вегетерианство и его разновидности



Давайте рассмотрим основные виды



4 ТИПА

ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

И ПОСЛЕДОВАТЕЛИ ДРУГИХ БЛИЗКИХ ИМ ТЕЧЕНИЙ

ЛАКТО-ОВО- ВЕГЕТАРИАНЦЫ

- + ЯЙЦА
- + МОЛОКО
- + МЕД
- + РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА

ЛАКТО- ВЕГЕТАРИАНЦЫ

- ЯЙЦА
- + МОЛОКО
- + МЕД
- + РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА



ОВО-ВЕГЕТАРИАНЦЫ

- + ЯЙЦА
- МОЛОКО
- + МЕД
- + РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЦА



ВЕГАНЫ

- ЯЙЦА
- МОЛОКО
- + - МЕД*
- + РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЦА

**Некоторые веганы не едят мед, так как считают, что у пчел нельзя отнимать еду*

СЫРОЕДЫ-ВЕГАНЫ

- Яйца
- Молоко
- Мед
- + Растительная пища



ФРУКТОРИАНЦЫ

- Яйца
- Молоко
- Мед
- Овощи
- + Фрукты



Не все сыроеды – вегетарианцы. Существуют сыроеды, которые употребляют в пищу не только сырые овощи и фрукты, но и молоко, яйца и даже сырое мясо.

Разрешается только пища, не прошедшая термическую обработку (жарку, отваривание, запекание). Допускается сушка и замачивание.

Типы вегетарианства

	мясо	рыба	молочные продукты	яйца	орехи	море-продукты	фрукты	сырые овощи	злаки и бобовые
Вегетарианцы									
Лактовегетарианцы									
Лактоовоовегетарианцы									
Песко-вегетарианцы									
Веганы									
Сыроеды									

Миф 1. Вегетарианцы – «слабаки» и немного странные..



Вилл Перл — легенда бодибилдинга, 4-х-
кратный обладатель титула «Мистер
Вселенная», сказал: «Видя меня, люди
отказываются верить, что я не ем ни мясо, ни
рыбу»



Ума Турман - актриса



Я не ем мяса
с 11 лет...

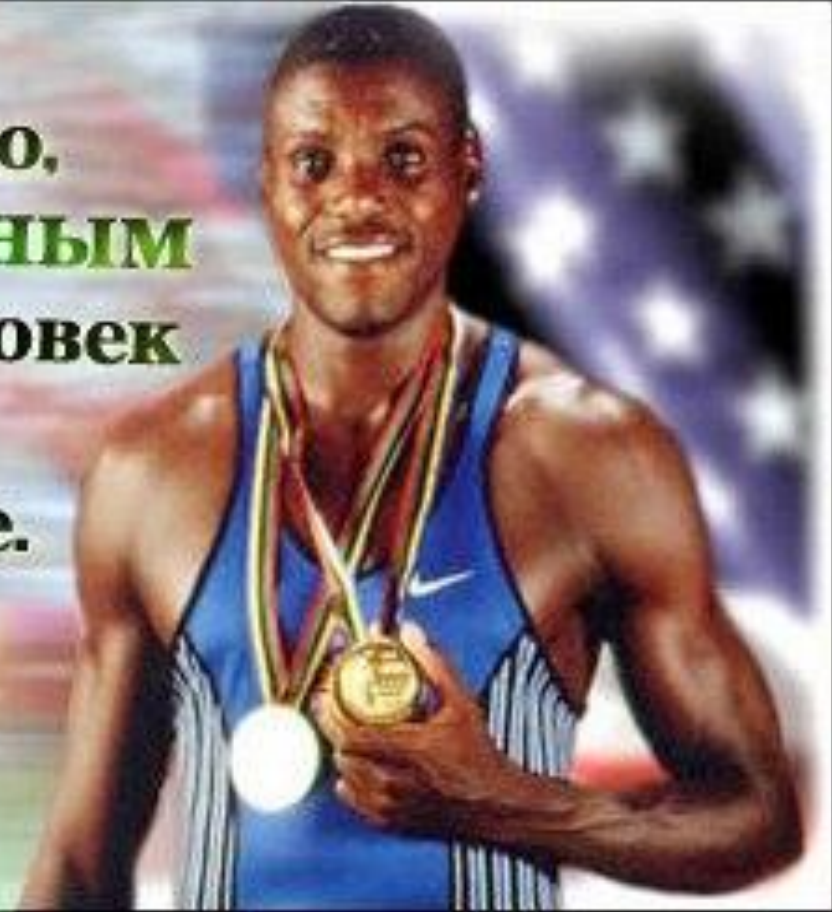
Ума Турман

Карл Льюис

Я обнаружил, что,
чтобы быть **успешным**
спортсменом, человек
не нуждается
в **животном белке**.

Карл Льюис

*9-ти кратный
Олимпийский чемпион*



Майкл Кларк - актер



Лучшая вещь из того, что я вегетарианец, - я знаю, что я не причиняю вреда никаким животным. Во вторых, у меня выросла сила. Я намного сильнее, чем был, когда ел мясо

Майкл Кларк

Памела Андерсен

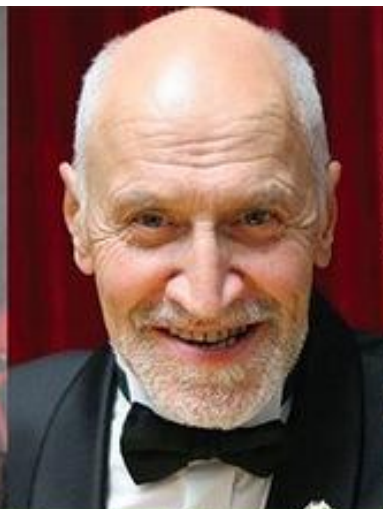




Брэд Питт



Натали Портман



Николай Дроздов



Ольга Шелест



Орландо Блум

ЗВЕЗДЫ – ВЕГЕТАРИАНЦЫ

Джеки Чан

Гвинет Пэлтроу

Пол Маккартни

Джулия Робертс

Ричард Гир



VITA.ORG.RU



Я не могу отнести их к числу
«слабых и странных людей»,
а вы?

Миф 2. В вегетарианском рационе не хватает белка и других элементов



Факт 2. При разумном подходе из растительной пищи можно получать все необходимое..и мы об этом поговорим



Миф 3. От вегетарианства может развиться железодефицитная анемия



Факт 3. Железом богаты самые различные продукты, в том числе растительные



Миф 4. *Витамин В12 содержится только в продуктах животного происхождения*



Факт 4.

- Витамин В12 содержится не только в мясе, рыбе, молочных продуктах и яйцах, но также в морской капусте, спирулине и хлорелле. Кроме того Витамин В12 синтезируется в здоровом кишечнике



Миф 5. Вегетарианство – это легкий способ похудеть



Факт 5. Да. Если вы тренируетесь, не переедаете и ведете активный образ жизни.



**Типичные
ошибки в
питании
вегетарианцев**

Питание одними углеводами

Отсутствует
баланс в пище и
понимание
откуда брать
микроэлементы

**Не замечают
сигналы
организма о том,
что что-то не так**

**Не пьют
достаточно
чистой питьевой
воды**

**И ВОТ
результат..**



Удели внимание белку!

- Белок – это молекулярная цепь, состоящая из аминокислот. В растительных продуктах (зерновые, бобовые, орехи) не хватает одной и более незаменимой аминокислоты (кроме кедрового ореха и водоросли спирулины, которые содержат все незаменимые аминокислоты).
- **Проблема решается путем сочетания зерновых и бобовых продуктов. Сочетая злаки (рис, пшеница и др.) и бобовые (фасоль, соя, чечевица, бобы, горох), можно получить полноценный белок.**
- Например, в обед можно съесть рис с фасолью и овощами.
- Согласно Британской Энциклопедии, «содержание белка в орехах, стручковых овощах (фасоль, горох и т.д.), злаках и молочных продуктах выше, чем в мясе и достигает 56 %».

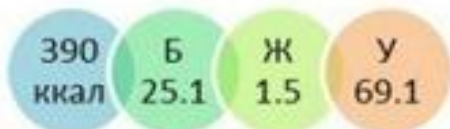
Источники белка



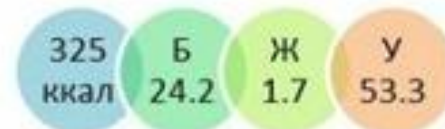
Источники белка



Белая фасоль



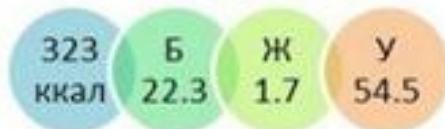
Красная чечевица



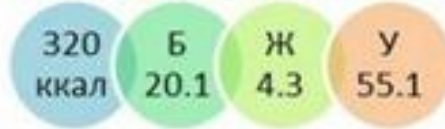
Бобовые



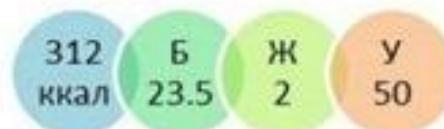
Красная фасоль



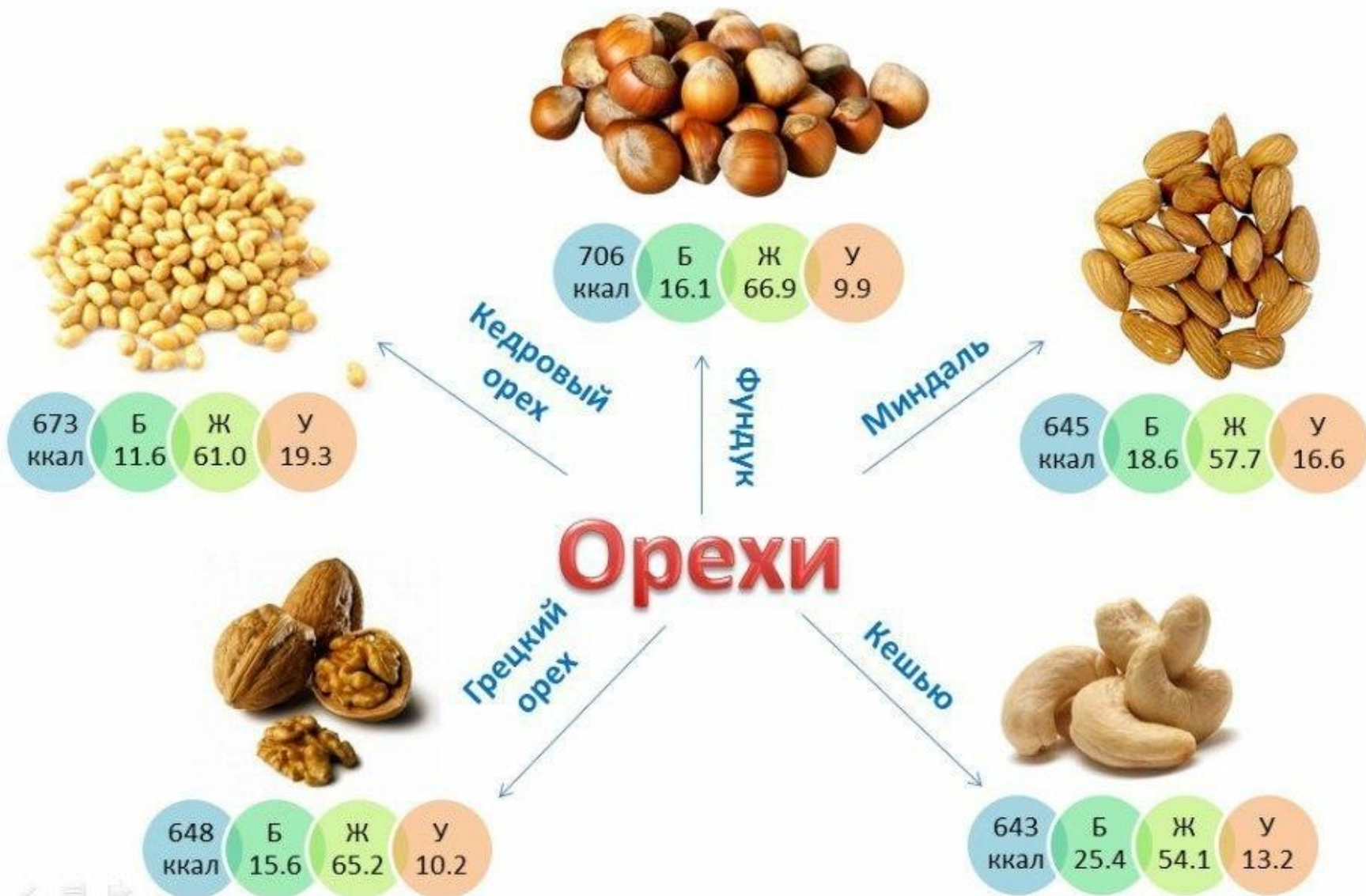
НУТ



Маш



Источники белка



Позаботься о том, чтобы хватало фосфора для умственной деятельности

- Часто можно услышать такое высказывание: «Рыбу нужно есть обязательно, там же фосфор! Фосфор способствует образованию клеток мозга».
- Источниками фосфора, кроме яиц, мяса, рыбы и молочных продуктов, являются бобовые (фасоль, соя, чечевица), цветная капуста, сельдерей, огурцы, редис, соя, орехи (грецкие, миндаль, фундук, арахис), семена подсолнечника, цельные зерна пшеницы, тыква, морковь, петрушка и другие продукты.
- Замачивание круп и бобовых перед кулинарной обработкой улучшает усвоение фосфора.

ИСТОЧНИКИ ФОСФОРА



ОТРУБИ



КУКУРУЗА



ГОРОХ



ОРЕХИ



СУХОФРУКТЫ



ЖЕЛТОК ЯЙЦА



СЕМЕЧКИ ПОДСОЛНУХА И ТЫКВЫ



ЧЕСНОК

Позаботься о том, чтобы железо, которое ты берешь из растительных источников, усваивалось

- чтобы усвоилось железо из пищи растительного происхождения, так называемое негемовое железо, растительные продукты богатые железом нужно употреблять совместно с продуктами, богатыми витамином С
- (например с лимонным соком, петрушкой или овощами, богатыми витамином С).
- Железо овощей и плодов, богатых витамином С, хорошо усваивается. Особенно полезно добавлять в пищу петрушку и укроп (богаты Витаминном С, железом и хлорофиллом). Чай (настой) из плодов шиповника является прекрасным средством пополнения в организме железа и витамина С (что является также профилактикой простудных заболеваний). Изделия из муки грубого помола (с отрубями), содержат всю палитру минеральных элементов. Кофе и крепкий чай подавляют усвоение железа.

Таблица содержания железа в 100 граммах продукта

Продукт	Железо (мг)	Продукт	Железо (мг)
Абрикосы	2,1-4,9	Налим	1,4
Алыча	1,9	Орехи (миндаль, кешью, фундук, арахис)	6,1
Ананас	0,3		
Апельсин	0,4		
Бананы	0,7	Персики	4,1
Баранина	3,1	Петрушка (корень)	1,8
Белок яичный	0,2	Печень свиная	19
Белый хлеб	1,5	Печень телячья	5,4-11
Бобы	5,5	Помидоры	0,6
Брусника	0,4	Почки говяжьи	7
Виноград	0,6	Пшеничная мука	3,3
Говядина	2,8	Ревень	0,6
Горох	8-9,4	Рыба морская	1,1
Гранаты	0,78	Сазан	2,2
Гречка	8	Салат	0,5

Помни о важности витамина В12, особенно если ты – веган / сыроед

- Витамин В12 содержится не только в мясе, рыбе, молочных продуктах и яйцах, но также в морской капусте, спирулине и хлорелле.
- Кроме того Витамин В12 синтезируется в здоровом кишечнике человека!

