

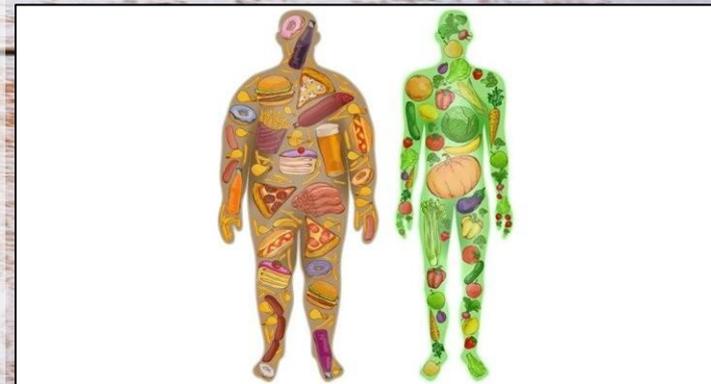
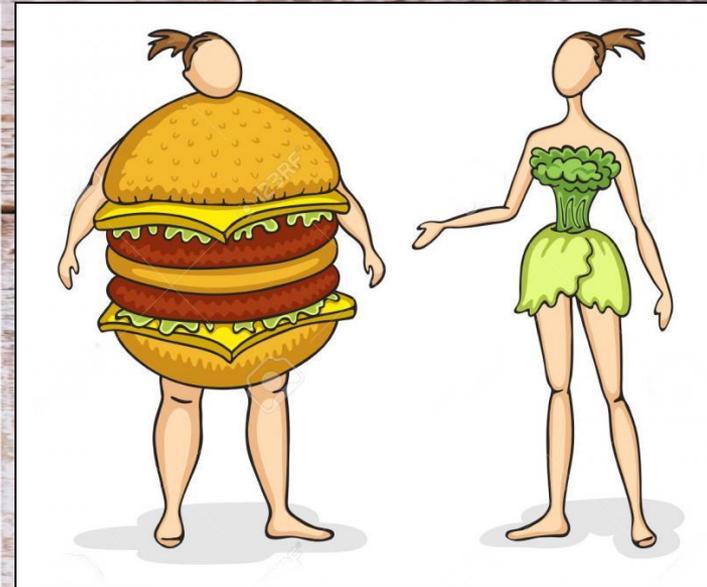


Правильное питание

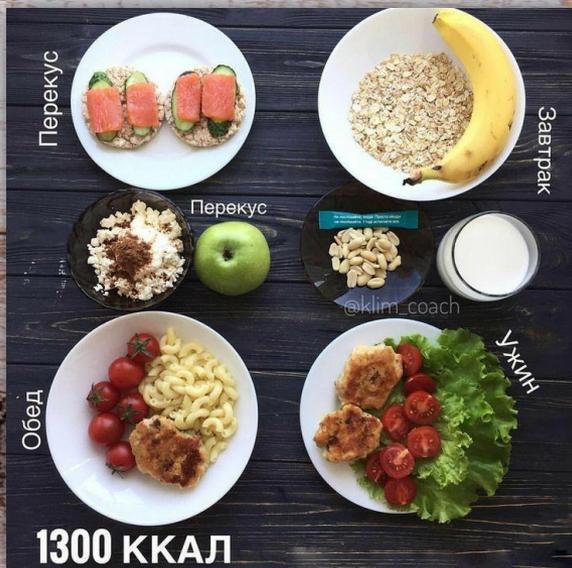
Выполнила:
Кузьминская Екатерина
Студент группы ЭП-41

«Мы – то, что мы едим»

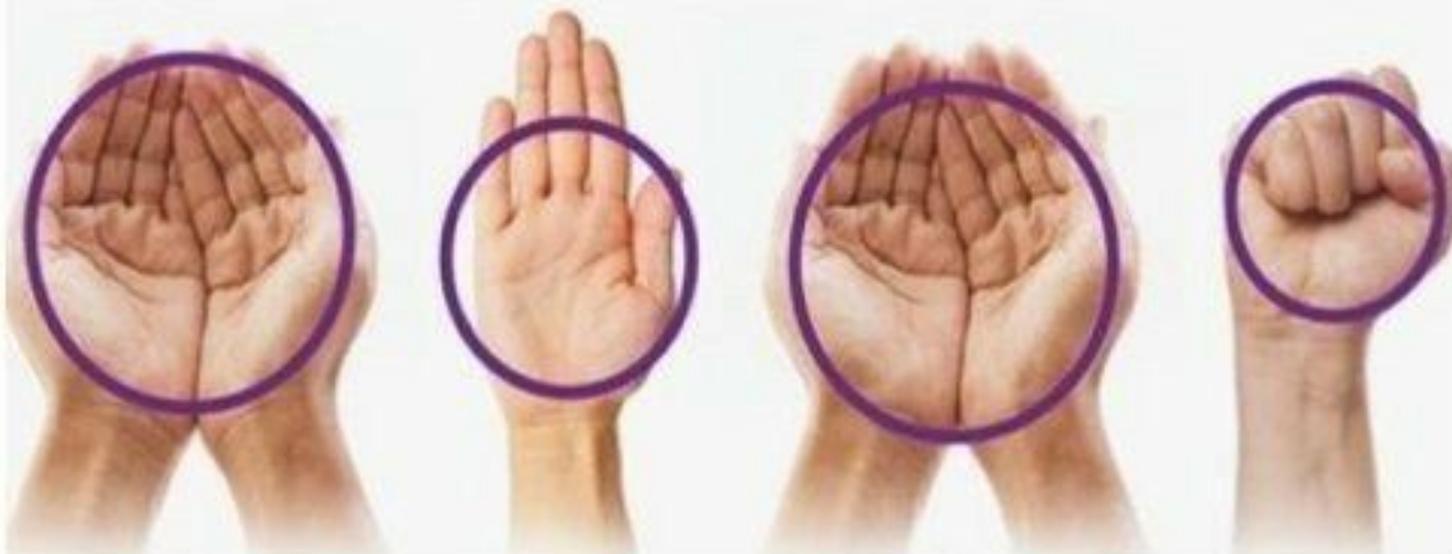
Вне зависимости от пола, возраста и прочих особенностей организм каждого человека функционирует одинаково – для нормальной работы ему необходимы биологические активные вещества, основная масса которых поступает именно с пищей.



Основы правильного питания



Соотношение объемов пищи за день



1. Завтрак

Перекус

2. Обед

3. Ужин

Три приема пищи и один или два перекуса

Завтрак
7:30



130 ккал

Завтрак 2
10:00



326 ккал

Обед
12:30



358 ккал

Перекус
15:00



80 ккал

Ужин
17:30



212 ккал

Ужин 2
19:30



84 ккал

Завтрак
7:30



181 ккал

Завтрак 2
10:00



332 ккал

Обед
12:30



349 ккал

Перекус
15:00



199 ккал

Ужин
17:30



152 ккал

Ужин 2
19:30



273 ккал

Завтрак
7:30



182 ккал

Завтрак2
10:00



247 ккал

Обед
12:30



420 ккал

Перекус
15:00



348 ккал

Ужин
17:30



247 ккал

Ужин2
19:30



200 ккал

Завтрак
7:30



166 ккал

Завтрак2
10:30



332 ккал

Обед
12:30



358 ккал

Перекус
14:30



366 ккал

Ужин
17:00



200 ккал

Ужин2
19:00



95 ккал

Регулярность питания



О важности белков, жиров и углеводов в правильном питании

Правильное питание – это, прежде всего, грамотные пропорции белков, жиров и углеводов.

Так, к примеру, людям, занимающимся умственным трудом, рекомендуется в сутки употреблять не менее 100 граммов белка, 300 граммов углеводов и порядка 90 граммов жиров. При занятиях физическим трудом рекомендуется употреблять углеводов не менее 400 граммов, белков – 110–120 граммов, 90 граммов жиров.



Правильное питание и возраст



Полезные продукты в правильном питании

Таблица калорийности в продуктах на 100 грамм

Гречневая каша	132 ккал
Рис белый отварной	116 ккал
Рисовая каша на молоке	90 ккал
Пшеника на воде	90 ккал
Овсянка на молоке	102 ккал
Овсянка на воде	88 ккал
Отварной картофель	82 ккал
Лапша из твёрдых сортов пшеницы	112 ккал
Куриная грудка отварная	137 ккал
Варёный минтай	79 ккал
Свежий лосось	142 ккал
Икра лосося	263 ккал
Креветки отварные	95 ккал
Говядина варёная	254 ккал
Индейка (грудка)	95 ккал
Яйцо куриное в 100 гр	157 ккал
Грибы шампиньоны	27 ккал
Молоко 2,5%	52 ккал
Творог 9%	159 ккал
Сметана 20%	206 ккал
Орехи грецкие	654 ккал
Миндаль	645 ккал
Морская капуста	49 ккал
Оливки и маслины	115 ккал
Груша	57 ккал
Мёд	304 ккал
Банан	89 ккал

Вредные продукты для правильного питания

Рекомендуется свести к минимуму употребление: консервов; колбасных и копченых изделий; фаст-фуда; сахара, который при желании можно заменить медом; газированных напитков; чипсов; маргарина; майонеза и кетчупа; алкоголя; мучных изделий; мясных полуфабрикатов, самым распространенным из которых являются любимые многими пельмени.



Пищевая пирамида



Здоровое питание и похудение



Расчет дневной нормы калорий DCI

$$DCI = \left(\begin{array}{l} \text{ВЕС} \\ \text{в кг} \\ \times 10 \end{array} + \begin{array}{l} \text{РОСТ} \\ \text{в см} \\ \times 6,25 \end{array} - \begin{array}{l} \text{ВОЗРАСТ} \\ \text{в годах} \\ \times 5 \end{array} \begin{array}{l} - 161 \text{ } \text{♀} \\ + 5 \text{ } \text{♂} \end{array} \right) \times \text{А} \begin{array}{l} \text{коэфф.} \\ \text{активности} \end{array}$$

Коэфф. А	Физическая активность
1,2	Физическая нагрузка отсутствует или минимальная
1,38	Тренировки средней тяжести 3 раза в неделю
1,46	Тренировки средней тяжести 5 раз в неделю
1,55	Интенсивные тренировки 5 раз в неделю
1,64	Тренировки каждый день
1,73	Интенсивные тренировки каждый день или по 2 раза в день
1,9	Ежедневная нагрузка + физическая работа

Что нужно знать, собираясь похудеть?

- 1. Важно понимать, что диета для похудения без занятий спортом быстрого результата не принесет.
- 2. Подбирая диету, лучше всего проконсультироваться с врачом-специалистом или, по крайней мере, остановить свой выбор на известной программе, эффективность которой уже проверялась другими людьми.
- 3. Если вы стали плохо спать или чувствуете постоянную усталость и раздражительность, ухудшилось самочувствие в целом – это верные признаки того, что диета плохая или количество потребляемой пищи недостаточно, что может нанести ущерб здоровью и, следовательно, программу нужно пересмотреть или изменить.
- 4. К большинству низкоуглеводных диет нужно подходить взвешенно.
- 5. Количество приемов пищи – 4-5 в день
- 6. Полезные продукты для худеющих, позволяющие поддерживать в организме баланс витаминов и минералов: яблоки, брокколи, лесные ягоды, гранатовый сок, фасоль, чеснок и орехи.
- 7. Главное – это позитивный настрой, сила воли и решительность.

Правильное питание для роста МЫШЦ





Белки
30-40%

Жиры
10-20%

Углеводы
50-55%



DIET PLAN

	Breakfast	Lunch	Dinner
Sunday			
Monday			
Tuesday			
Wednesday			
Thursday			
Friday			
Saturday			





20

распространенных
мифов о правильном
питании

1. Чем меньше в продукте жиров, тем он полезнее

Жиры считаются злейшими врагами фигуры. И напрасно. Организму эти вещества жизненно необходимы. Вредны только трансжиры и насыщенные жиры. А растительные и животные жиры в умеренном количестве обязательно должны поступать в организм. Это, например, рыба, орехи, кисломолочная продукция.



2. Фруктовые соки такие же полезные, как и свежие плоды

Распространено мнение, что фрукты очень полезны абсолютно в любом виде. Однако разница все же есть. В соках практически не содержится ценной клетчатки, а концентрация витаминов и минералов заметно падает. Именно поэтому предпочтение лучше отдать свежим плодам. Кстати, речь идет о свежавыжатых соках. Про пакетированные нектары из магазина смело можно забыть навсегда. В них слишком много сахара, консервантов и других пищевых добавок.

3. Правильное питание — это невкусно

Люди, которые знают о правильном питании лишь понаслышке, иногда приводят совершенно абсурдные аргументы в пользу своей лени и отсутствия силы воли. Правильное питание — это не безвкусная пища.

Можно экспериментировать и находить для себя новые интересные сочетания и блюда.



4. Здоровая еда стоит дорого

Еще одна любимая отговорка оппонентов здорового образа жизни - это утверждение, согласно которому, чтобы правильно питаться, необходимо обладать несметными богатствами. Это миф. Правильное питание может быть вполне доступным. Например, цена на крупы и сезонные овощи является вполне приемлемой. Вовсе не обязательно покупать продукты с пометкой "органический". Это далеко не всегда означает, что перед вами действительно что-то полезное.



5. Уменьшение калорий — это единственный способ похудеть

Сокращать количество калорий, если хочешь похудеть, вполне естественно и логично. Только если речь идет не о голодных диетах. Питание должно оставаться сбалансированным и полноценным. Вы должны потреблять чуть меньше калорий, чем расходуете в течение дня. Чтобы увидеть хороший результат, необходимо также обязательно включить физические нагрузки и спорт в свое расписание.

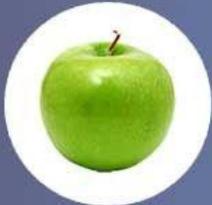


6. Суши и роллы являются диетическим продуктом

Сами по себе суши и роллы не нанесут большого вреда фигуре. Хотя белый рис, который используется для приготовления этого продукта, не является лидером среди диетических продуктов. Большую опасность все же представляет именно соевый соус, без которого не обходится ни один обед или ужин в ресторане японской кухни. Он очень калориен и никак не поможет приобрести плоский живот.



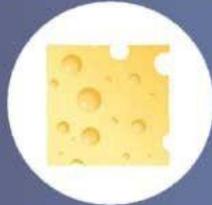
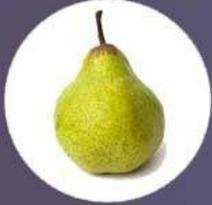
😊 ХОРОШИЙ ПЕРЕКУС



стаканчик натурального йогурта + яблоко = 100 ккал



стаканчик кефира + кусочек темного хлеба = 120 ккал



груша + ломтик нежирного сыра = 110 ккал



кусочек хлеба + ломтик индейки + салат = 120 ккал



яйцо - 60 ккал творог 1,8% - 100 ккал орехи - 200 ккал

7. Перекусывать вредно

Перекусы — это не вред, а абсолютная необходимость. Они должны присутствовать в рационе каждого здорового человека, ведь в течение дня необходимо пополнять запасы бодрости и энергии. Важно лишь уметь правильно выбирать эти самые перекусы. Шоколадные батончики и прочие сладости не подходят.

8. Диетическая газировка полезна

Умные маркетологи, придумавшие диетическую "Кока-Колу", не устают убеждать нас, что в ней не содержится никаких лишних калорий. Кто-то охотно верит уловкам и считает, что сладкая газировка вполне вписывается в каноны здорового питания. Это не так. В диетические продукты зачастую добавляют еще больше красителей, консервантов и сахаров, чтобы перебить своеобразный вкус.



9. Следует покупать только органические продукты

Этот пункт очень похож на предыдущий. Ярлыки и этикетки на продуктах, которые гордо гласят "100% натуральный" или "органический", зачастую не имеют ничего общего с действительностью и ничем не отличаются от своих обычных аналогов. Такие надписи призваны скорее стимулировать продажи, чем объективно оценить состав того или иного продукта.



10. Углеводы стоит сократить или исключить из рациона

Худеющие ошибочно недолюбливают не только жиры, но и углеводы. В случае с последними также не обошлось без недопониманий и искажений. Углеводы бывают разные: простые и сложные. Вот потребление простых углеводов лучше действительно свести к минимуму, так как чувство сытости после них быстро проходит. А сложные углеводы, напротив, обязательно стоит включить в рацион, если вы решили начать питаться правильно.

11. Свежие овощи полезнее, чем замороженные

Современные технологии заморозки позволяют сохранять в составе овощей абсолютно все витамины, минералы и другие полезные вещества. Это особенно актуально в зимнее время года, когда на прилавки попадают овощи и фрукты не первой свежести, в которых уже практически нет никакой пользы.



12. Весь шоколад без исключения вреден

Если вы приходите в тихий ужас от одной мысли о шоколаде, самое время пересмотреть свое мнение. Не весь шоколад вредит фигуре. Есть горький шоколад, в котором очень много витаминов. Он укрепляет иммунитет, стимулирует умственную деятельность, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Так что одна долька горького шоколада с утра пойдет лишь на пользу.



13. Гранола — это всегда питательно и полезно

Этот популярный снэк, который пришел к нам из Соединенных Штатов Америки, считается одним из самых питательных перекусов. Однако далеко не всегда этот продукт действительно полезен. В составе гранолы порой присутствуют искусственные подсластители, призванные снизить калорийность продукта. Они, в свою очередь, лишь провоцируют повышенный аппетит и желание съесть больше чем нужно. Выбирайте гранолу внимательно.



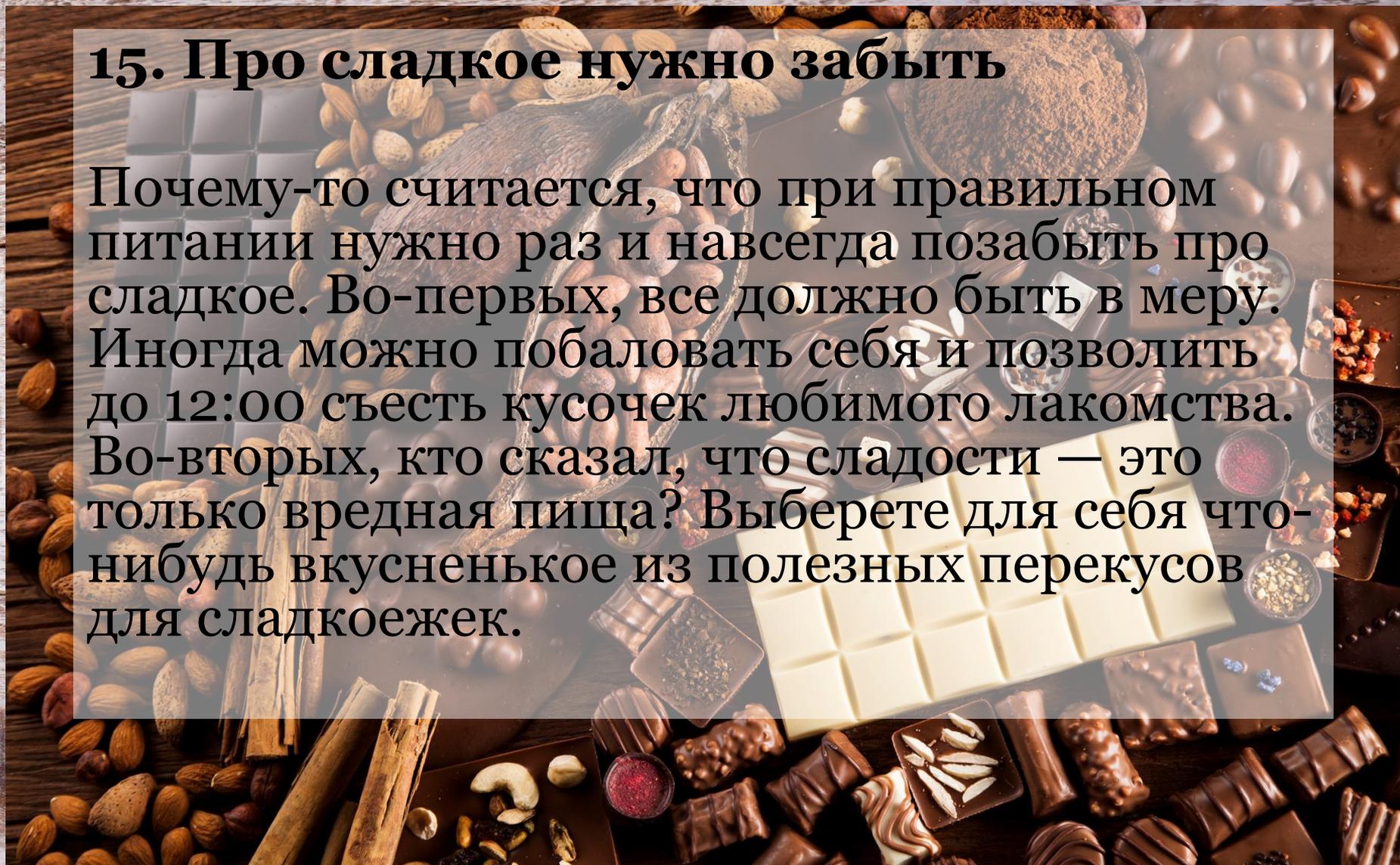
14. Чем меньше приемов пищи, тем лучше

Чем меньше вы едите, тем больше ваш организм оставляет про запас. Для человека 2 приема пищи в день — это мало. Даже если они очень большие и сытные. Это даже еще хуже. Желудок растягивается, а избыточные калории превращаются в жир. В идеале приемов пищи должно быть около 5-6: полноценные завтрак, обед, ужин и 2 перекуса в течение дня.



15. Про сладкое нужно забыть

Почему-то считается, что при правильном питании нужно раз и навсегда позабыть про сладкое. Во-первых, все должно быть в меру. Иногда можно побаловать себя и позволить до 12:00 съесть кусочек любимого лакомства. Во-вторых, кто сказал, что сладости — это только вредная пища? Выберите для себя что-нибудь вкусненькое из полезных перекусов для сладкоежек.



16. Раздельное питание обязательно поможет похудеть

Природа запрограммировала человека и его пищеварительную систему на смешанное питание. Желудок и поджелудочная железа в процессе еды вырабатывают целый набор ферментов, которые способны переварить сразу и белки, и жиры, и углеводы. Научно не доказано, что раздельное питание эффективнее в борьбе с лишним весом. Исследования показывают, что никаких преимуществ у такой системы, кроме психологических, нет. При раздельном питании человек тщательнее следит за порцией и, как следствие, накладывает себе меньше еды.



17. Черный хлеб полезнее, чем белый

Это не всегда так. Темный цвет хлеба может означать не высокое содержание в нем клетчатки, а действие карамельных красителей. Что касается калорийности, то она у черного и белого хлеба практически идентична. По-настоящему полезен хлеб с отрубями и цельнозерновой.



18. Не следует есть после шести

Популярное правило, которому следовать никак нельзя. Особенно если учесть, что при современном ритме жизни многие ложатся только к полуночи. Есть не рекомендуется за 3-4 часа до сна. Это нужно для того, чтобы организм отдыхал, а не перерабатывал вашу пищу.



19. Чтобы перебить аппетит, нужно съесть фрукт

Фрукты — это очень полезно, а значит, ими можно подавить чувство голода, если оно вас внезапно настигло. Лучше, правда, этого не делать. Дело в том, что сладкие и при этом некалорийные фрукты, как яблоки или апельсины, способны пробудить волчий аппетит, заставляя скакать уровень сахара в крови. После такого перекуса уровень инсулина еще какое-то время будет повышенным. Гораздо эффективнее выпить чашку несладкого зеленого чая.

20. Овсянка — это самый полезный завтрак

Этот миф верен лишь наполовину. Овсянка полезна только в том случае, если вы готовите ее из овса грубого помола. Такой продается не во всех магазинах и супермаркетах. Обработанная овсянка в основном лишена своих полезных свойств и не насыщает организм так, как того хотелось бы. Избегайте также каш быстрого приготовления. Это совсем не источник полезных веществ.

Выводы

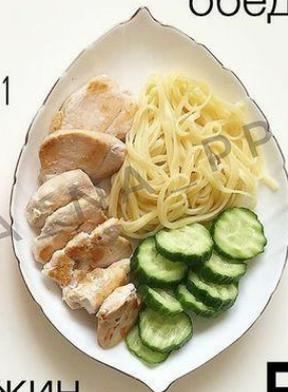


завтрак

обед



перекус 1



ужин

перекус 2



1600 ККАЛ

Спасибо за внимание!

