


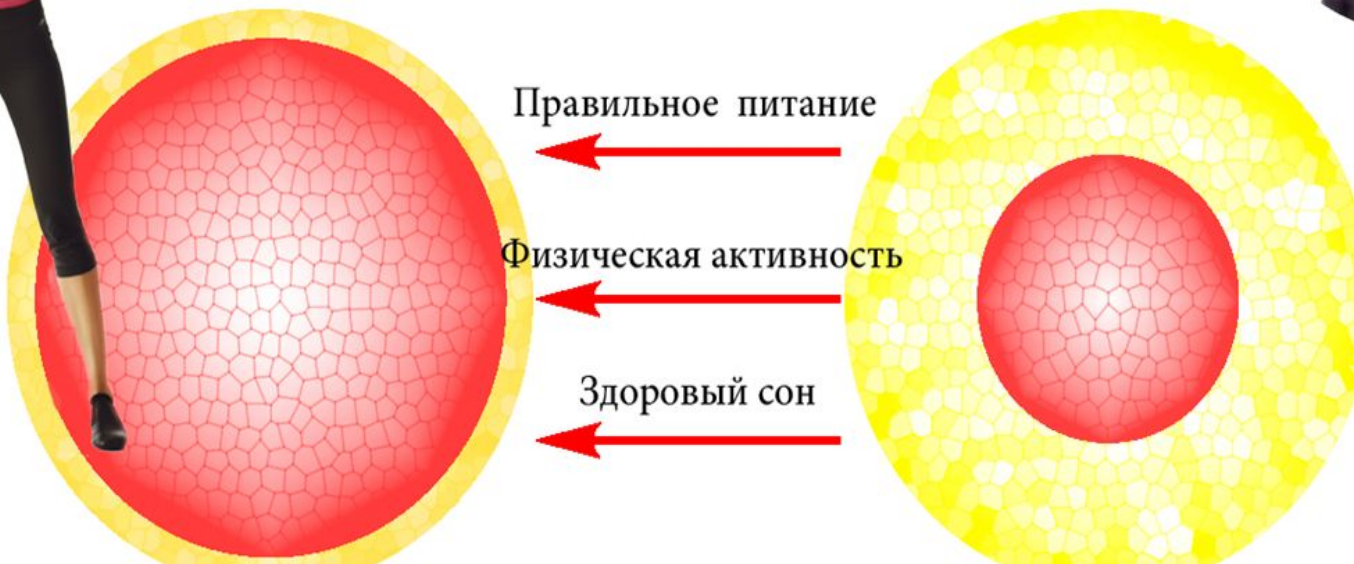
Лекция
по
питани
ю

Правильное питание

— это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний

 - жировая ткань

 - мышечная ткань



- Снижение веса
- Поддержание
 - Рельеф

Каждый для себя выбирает выдержку БЖУ по поставленной для себя задачи:

✓ **Увеличение Веса**

Б- 30 %, Ж- 20%, У-50%.

✓ **Снижение веса**

Б- 45%, Ж-20%, У- 35%.

✓ **Поддержание веса**

Б-32%-27%, Ж-20%, У- 43%-48%.



Как посчитать?

1 гр Белка – 4 ккал

1 гр Углеводов - 4 ккал

1 гр Жиров – 9 ккал

Белки

- Растительные
- Животные

Жиры

- Насыщенные (жирное мясо, фаст фуд, кондитерка, пальмовое масло)
- Ненасыщенные (рыба, орехи, растительные масла кроме пальмового и кокосового)

- ✓ Питайтесь регулярно
- ✓ Питайтесь часто - 5-6 раз через каждые 2,5-3 часа
- ✓ Не переедайте и не голодайте
- ✓ Кушайте разнообразную пищу
- ✓ Устраняйте животный жир
- ✓ Снижайте потребление сахара
- ✓ Сокращайте потребление соли до минимума

**Что
есть ???**



Завтрак

1. Каша/ каша с сухофруктами/ +яйцо+чай
2. Омлет +яблоко+ чай
3. Творог с фруктами /ягодами

Перекус (100гр):

1. Фрукт
2. стакан кефира
3. Орехи
4. Овощ
5. Яйцо
6. Творог



Обед

1. Постное мясо + бурый рис + листья салата, помидор
2. Куриная грудка + овощи (на выбор) на пару + гречка
3. Рис с кукурузой(20-30г вареной) + запеченная рыба
4. Бобовые с овощами (чечевица / фасоль / горох)

Перекус

1. Творог
2. Салат овощной
3. Омлет
4. Фрукт-?



Ужин

1. Креветки варенные + овощной салат
2. Отварная рыба + тушеная капуста
3. Куриная грудка + запеченные кабачки

Перекус (если сильно хочется есть):

огурец

перец

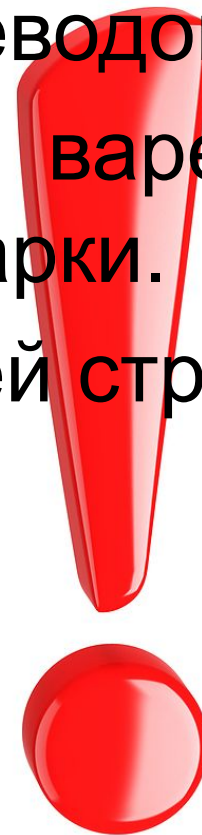
Кефир (пол стакана)

Протеин (белок)



Итоги:

- ✓ Едим в основном овощи и фрукты
- ✓ Пьем в чистом виде воды 2-2,5 л (8 стаканов)
- ✓ Отказываемся от простых углеводов
- ✓ Переходим на печеные и вареные продукты. Отказываемся от жарки.
- ✓ На время отказываемся от всей стряпни (пп выпечка в том числе)
- ✓ Отказываемся от алкоголя



- ✓ Не едим консервированные продукты
- ✓ Углеводная пища до 16 часов
- ✓ Фрукты до 16 часов
- ✓ Орехи до 16 часов
- ✓ Кушаем медленно, не отвлекаясь
- ✓ Обязательно завтракаем, не пропускаем приемы пищи, едим перед тренировкой
- ✓ Соблюдаем порции и режим питания





Каждый
наполняет
себя **сам**
© 2008



Молочные продукты



- ✓ Срок хранения
- ✓ Жирность
- ✓ Состав
- ✓ Реакция на лактозу
- ✓ Отдаем предпочтение натуральным продуктам

САХ ЗАМЫ

Консервы

Сухофрукты

Батончики

Углеводы

Простые

Сложные



Гликемический индекс (ГИ)

О чем говорит число рядом с ГИ?

Высокий ГИ: от 70 и выше


- вызывает резкий скачок уровня сахара в крови
- примерь: сахар, конфеты, арбуз, мед, белый хлеб, блины

Средний ГИ: от 56 до 70

- вызывают умеренное повышение уровня сахара в крови
- примерь: ананас, молодой картофель, апельсины, мучные изделия, продукты из муки грубого помола (макаронные изделия), персики

Низкий ГИ: до 55

- дает медленный рост уровня сахара в крови
- примерь: овсянка, яблоки, все бобовые, неочищенный рис, обезжиренное молоко, йогурты



Высокий ГИ
(от 70 и выше)

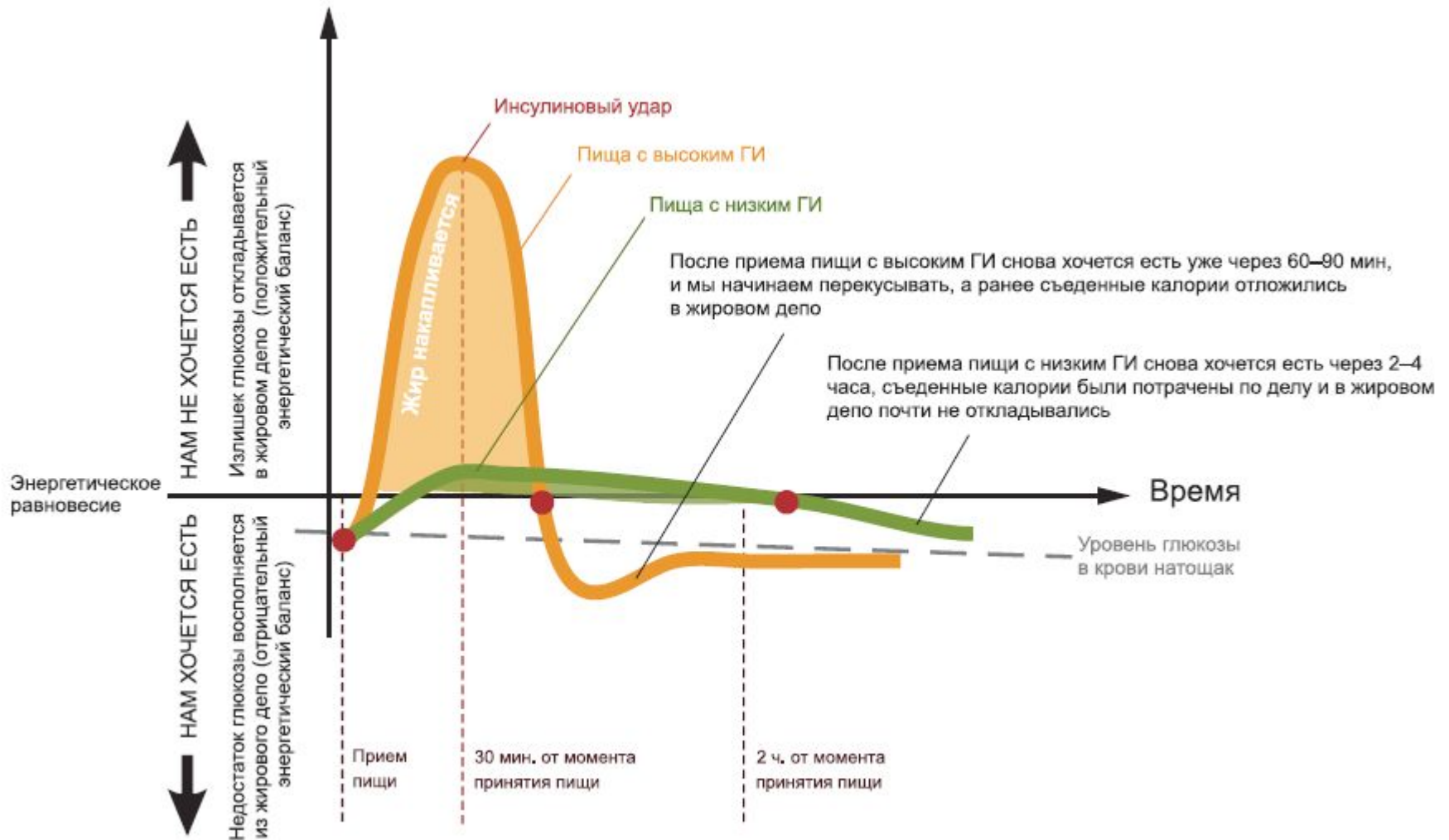


Средний ГИ
(от 56 до 70)



Низкий ГИ
(до 55)

Гликемический индекс



**ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ
ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ**

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ГИ
финики	146
хлеб длинный французский	136
лапша рисовая	131
пиво	110
печенье песочное	106
арбуз	103
бублик пшеничный	103
тост из белого хлеба	100
брюква	99
глюкоза	96
песочные корзиночки с фруктами	96
картофель печеный	95
рисовая мука	95
булочки французские	95
булочки для гамбургеров	92
абрикосы консервированные	91
спагетти, макароны	90
картофельное пюре	90
мед	90
рисовая каша быстрого приготовления	90
пончики	88
мороженое	87
кукурузные хлопья	85
морковь отварная	85
поп корн	85
хлеб белый	85
хлеб рисовый	85
картофельное пюре быстр. приготовления	83
картофель вареный	83
рис белый, обработан. паром	83
бобы кормовые	80
картофельные чипсы	80
крекеры	80
мюсли с орехами и изюмом	80
рис коричневый	79
кукуруза сладкая консервир.	78
вафли несладкие	76
кабачки	75
тыква	75
сок апельсиновый, готовый	74
сухари молотые для панир.	74
батат	74
пшено	71
фруктовые чипсы в сахаре	70
шоколад молочный	70
крахмал картофельный, кукурузный	70
кукуруза вареная	70
фруктовые чипсы в сахаре	70
мармелад, джем с сахаром	70
марс, сникерс (батончики)	70
репа	70
сахар	70
пельмени, ravioli	70

**ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ
ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ**


НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ГИ
лепешки пресные	69
мука пшеничная	69
булгур (крупа из пшеницы)	68
круассан	67
крем, с добавл. пшенич. муки	66
мюсли швейцарские	66
овсяная каша, быстрораствор.	66
суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
ананас	66
бисквит	66
картофель, вареный "в мундире"	65
консервированные овощи	65
манная крупа	65
бананы	65
дыня	65
хлеб черный	65
изюм	64
макароны с сыром	64
суп-пюре из черных бобов	64
свекла	64
зерна пшеничные, пророщенные	63
оладьи из пшеничной муки	62
твикс (батончик)	62
рис белый	60
пицца с помидорами и сыром	60
суп-пюре из желтого гороха	60
пирожки	59
сахароза	59
папайя	58
пита арабская	57
рис дикий	57
манго	55
печенье овсяное	55
печенье сдобное	55
салат фруктовый с взбит. сливками	55
йогурт сладкий	52
суп томатный	52
отруби	51
гречка	50
картофель сладкий	50
киви	50
тортеллини с сыром (паста)	50
хлеб, блины из гречневой муки	50
щербет	50
овсяная каша	49
амилоза (крахмал)	48
горошек зеленый, консервированный	48
сок виноградный, без сахара	48
сок грейпфрута, без сахара	48
хлеб фруктовый	47
M&Ms (конфеты)	46
сок ананасовый, без сахара	46
хлеб с отрубями	45
груши консервированные	44
суп-пюре чечевичный	44
фасоль цветная	42
горошек турецкий консервир.	41

**ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ
ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ**

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ГИ
виноград	40
горошек зеленый, свежий	40
мамалыга (каша из кукуруз. крупы)	40
сок апельсиновый свежеежат.	40
сок яблочный, без сахара	40
фасоль белая	40
хлеб зерновой пшеничный, ржаной	40
хлеб тыквенный	40
рыбные палочки	38
спагетти из муки грубого помола	38
суп-похлебка из фасоли	36
алельсины	35
вермишель китайская	35
горох зеленый, сухой	35
инжир	35
йогурт натуральный	35
йогурт обезжиренный	35
курага	35
маис (кукуруза)	35
морковь свежая	35
мороженое из соевого молока	35
груши	34
зерна ржаные, пророщенные	34
молоко шоколадное	34
арахисовое масло	32
клубника	32
молоко цельное	32
фасоль лимбовая	32
бананы зеленые	30
бобы черные	30
горошек турецкий	30
мармелад ягодный без сахара	30
молоко 2-процентное	30
молоко соевое	30
Персики	30
яблоки	30
сосиски	28
молоко снятое	27
чечевица красная	25
вишня	22
горох желтый дробленый	22
грейпфруты	22
перловка	22
сливы	22
соевые бобы, консервированные	22
чечевица зеленая	22
шоколад черный (70% какао)	22
абрикосы свежие	20
арахис	20
соевые бобы, сухие	20
фруктоза	20
рисовые отруби	19
орехи грецкие	15
багдажаны	10
броколи	10
грибы	10
зеленый перец	10
капуста	10
лук	10
помидоры	10
салат листовой	10
салат-латук	10
чеснок	10
семечки подсолнуха	8

**КАК ВЫЖИТЬ ЗА
ПРАЗДНИЧНЫМ
СТОЛОМ?**

«Чит Мил?!»

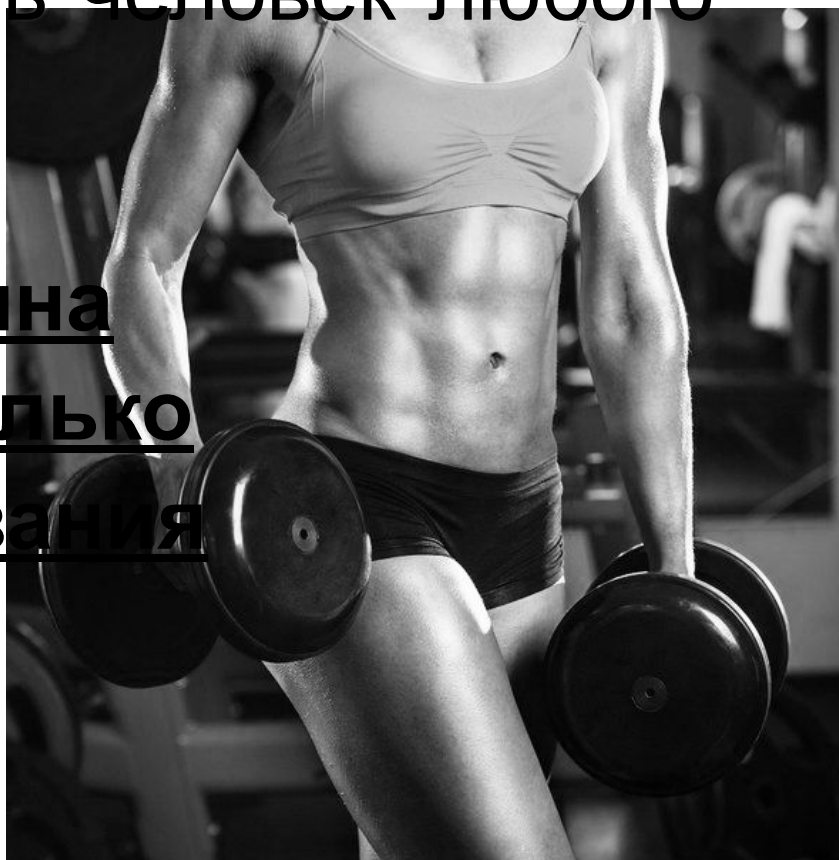


Спортивное питание

— это пищевые добавки, разработанные специально для людей, активно занимающихся спортом. Они помогают быстрее восстанавливаться после нагрузок, улучшают спортивные показатели и повышают выносливость

- ✓ **Протеин** - это белок в концентрированном, легкоусвояемом виде
- ✓ Его может употреблять человек любого пола и возраста.

Осторожность при использовании протеина должны соблюдать только те, у кого есть заболевания почек



Функциональное питание

- ✓ дает организму максимальное количество белков, углеводов, витаминов, аминокислот и минералов.
- ✓ Это продукты, которые оказывают оздоровительный эффект на функции органов человека

Причины появления функционального питания:

- ✓ Некачественная пища
- ✓ Нарушение питания человека
- ✓ Рост количества заболеваний

Функциональное питание

ПОЗВОЛЯЕТ:

- ✓ откорректировать вес (набрать или сбросить килограммы)
- ✓ улучшить обмен веществ
- ✓ выработать, укоренить правильные пищевые привычки
- ✓ научиться контролировать и оптимизировать рацион питания
- ✓ обогатить организм витаминами, минералами, аминокислотами
- ✓ избавиться от вредных продуктов из меню (жаренных, острых блюд, копченостей, кондитерских изделий)
- ✓ выработать график приемов пищи

Очищение организма

