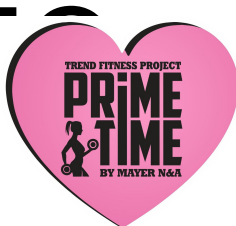


ЕКЦИЯ Г
ПИТАНИИ



КАК ПОНЯТЬ,
ЧТО

ПОЛЕЗНО, А
ЧТО НЕТ?



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

сбалансированное
рациональное питание
для жизнедеятельности
организма, которое
позволяет нам быть
здоровыми, красивыми,
энергичными, сильными.



Ежедневно нужно
по 100 грам

БЕЛКИ



Строительный материал,
иммуномодулятор

ЖИРЫ



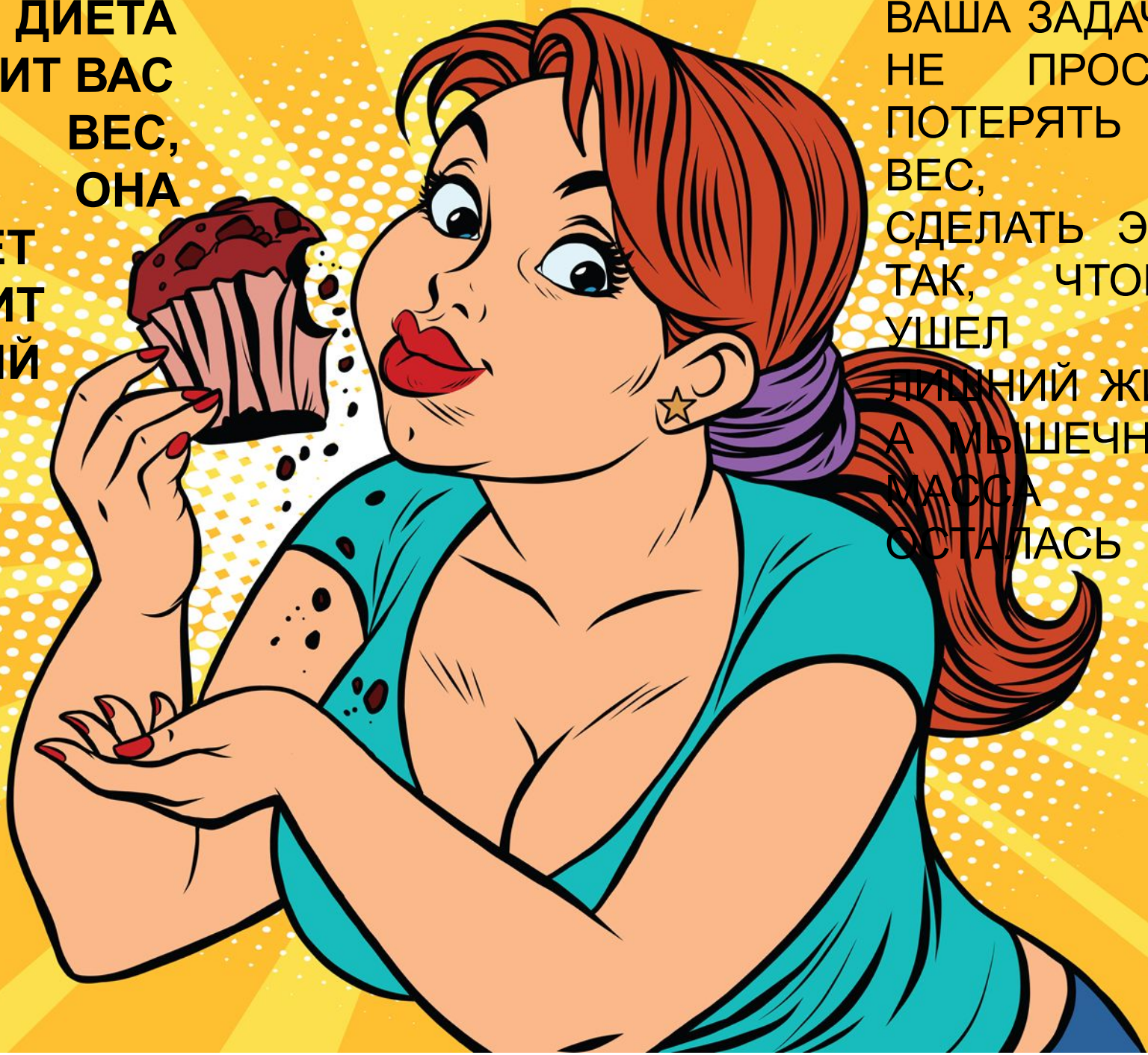
Гормональный
фон

УГЛЕВОДЫ



Энергообеспечение
организма

**ЛЮБАЯ ДИЕТА
ЗАСТАВИТ ВАС
ТЕРЯТЬ ВЕС,
ЕСЛИ ОНА
СОЗДАЕТ
ДЕФИЦИТ
КАЛОРИЙ**

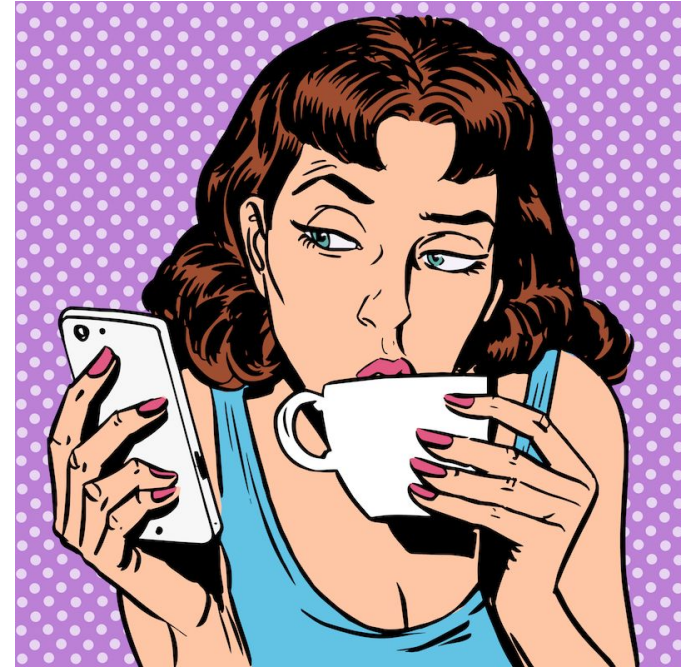


**ВАША ЗАДАЧА,
НЕ ПРОСТО
ПОТЕРЯТЬ
ВЕС, А
СДЕЛАТЬ ЭТО
ТАК, ЧТОБЫ
УШЕЛ
ЛИШНИЙ ЖИР,
А МЫШЕЧНАЯ
МАССА
ОСТАЛАСЬ**

Все, что с вами происходит – результат ваших действий!!!

Психологические причины лишнего веса:

- Удовольствие – еда
- Награда (поощрение успеха) – еда
- Демонстрация отношения – еда
- Стресс – еда
- Скука – еда
- Плохое настроение – еда
- Обида – еда
- Увлечение (просмотр кино) – еда
- и др.



Аппетит и голод можно легко различить на физическом уровне по ощущениям выше и ниже уровня диафрагмы.

Все, что выше (душевные переживания, мысли о еде, восприятие вкусовых рецепторов) - **АППЕТИТ**

Все, что ниже (ощущения в желудке, слабость в ногах, сексуальное безразличие) - **ГОЛОД**



WHY?



Если человек хронически не спит
ночами, он просто не может быть

Многочисленными исследованиями
доказано, что люди, которые спят
меньше 7 часов в сутки, в 4,5 раза
чаще страдают лишним весом,
ожирением и депрессией.

8

СТЕОМ
22:30
ЧАСОВ

Мелатонин —
23:00 — 01:30
СИГ — 23:00 —
01:00
СНА!



Мелатонин, серотонин, дофамин
— мотивация, настроение, сон,
аппетит, вес!

ПОДЪЕМ до
07:00

Кортизол - пик 6-7
утра, если не
проснулся — гормон
стресса



Потребность в воде зависит от массы тела, температуры воздуха, тяжести физической нагрузки, пробуждение — выпиваем, рациона и в среднем стакан воды в комнатной температуре составляет 30-40 мл/кг. Температура и завтракаем в первый час после пробуждения. Снижает уровень кортизола и запускает правильную работу всех органов и систем. Взрослые часто принимают жажду за голод и заедают ее. Или пьют чай, кофе, которые еще больше

БЕЛ КИ

- Потребность белка
1,4-1,8г/кг!!!
- Следует чередовать
различные
продукты,
содержащие белок.



Оптимальный
прием пищи:
20—30 г белка

Меньшие порции допустимы,
если остальные приемы пищи
обеспечивают суточную норму белка

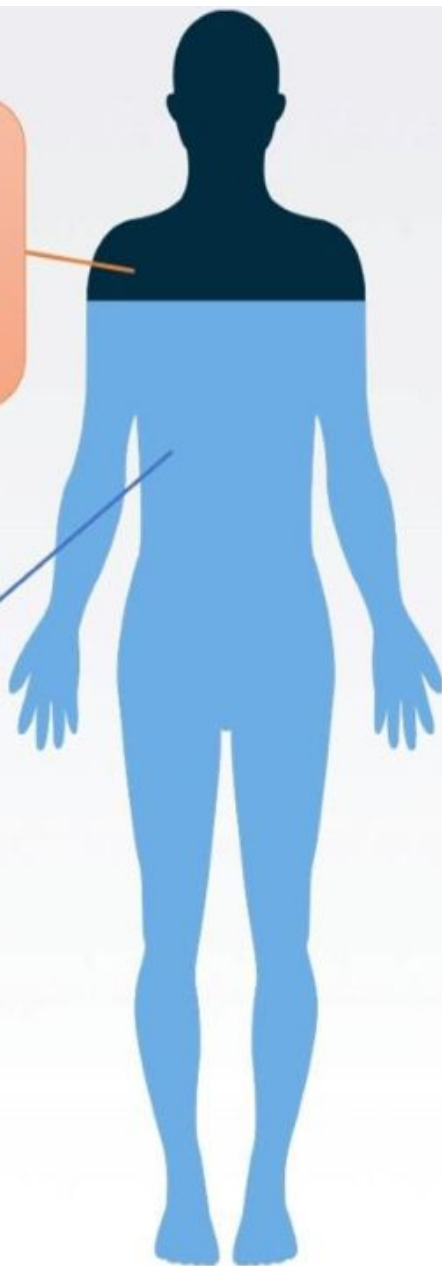
Большие порции допустимы,
если прием пищи комфортен,
оптимален по объему и т. д.





85 % сухого
остатка
составляют
белки

80 % вода



Ключевые функции белка

Строительный материал для клеток

Ферменты

Гормоны

Медиаторы

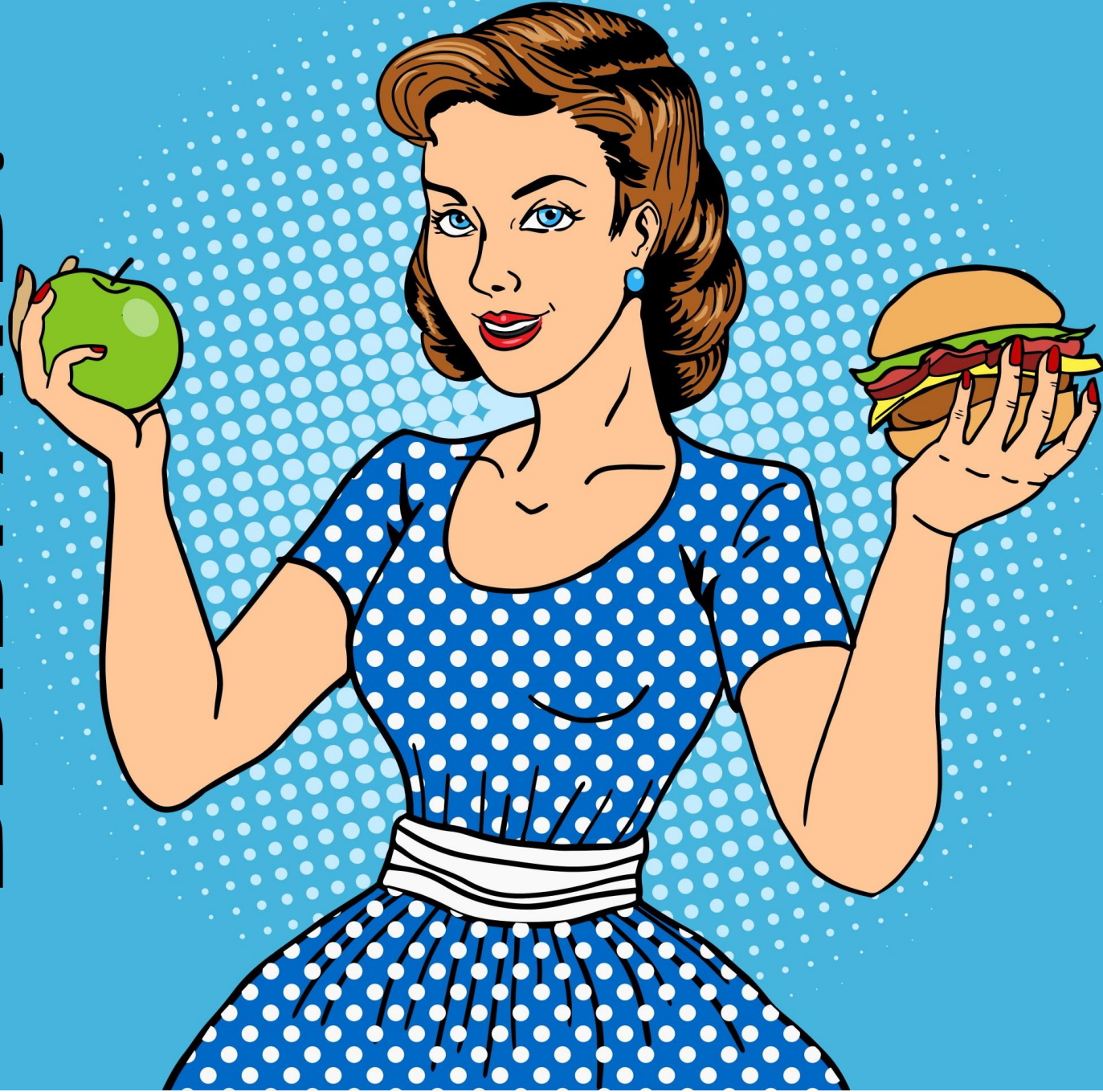
Транспорт кислорода, липидов, витаминов и др.

Участвуют в водном обмене

Иммунитет

Источник энергии

**КАК
ВЫБРАТЬ?**



Источники белка

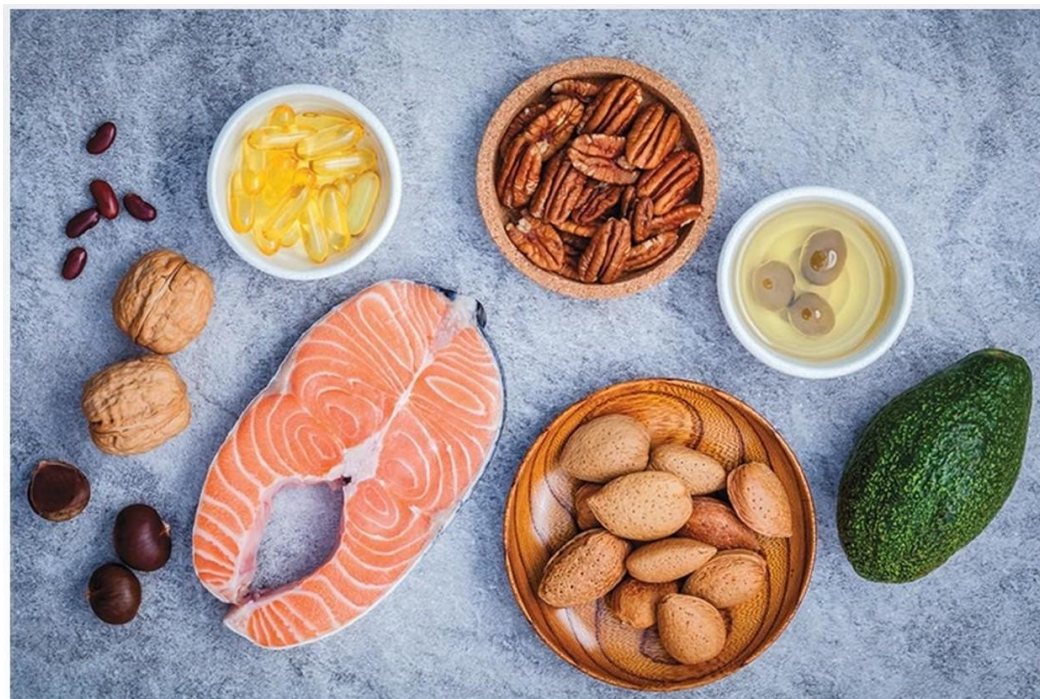
	+	-
1	Мясо куриной грудки, без кожи и видимого жира	Бекон
2	Индейка	Свинина
3	Крольчатина	Баранина
4	Конина	Утка
5	Телятина	Мясные консервы
6	Говядина	Колбасы
7	Яйца	Сардельки
8	Творог	Сосиски
9	Рыба	Сушеная, соленая, копченая рыба
10	Морепродукты	Маринованные коктейли из морепродуктов в масле
11	Печень	Мясные полуфабрикаты
12	Бобовые (соя, горох, фасоль)	Консервированные бобовые
13	Соевое мясо	Гусь
14	Сердце, почки, язык, мозги говяжьи	Сердце, почки, язык, мозги свиные

ЖИР Ы

Потребность 0,7-1 г/кг
массы тела

Избыток :

- ожирение
- сердечно-сосудистые заболевания



Источник энергии

Входят в состав мембран клеток

Усвоение и транспорт жирорастворимых витаминов

Из холестерина образуются стероидные гормоны

Сохранение тепла в организме

Защищают внутренние органы

Незаменимые жирные кислоты

Дефицит жиров :

- понижение работоспособности
- проблемы в половой сфере (снижение либидо, нерегулярный менструальный цикл)

Источники насыщенных и ненасыщенных жиров

	+	-
1	Натуральный йогурт	Майонез Йогурт с сахаром, фруктами, с красителями
2	Постные сорта мяса	Жирные сорта мяса (свинина, баранина, сало)
3	Домашняя колбаса	Жирные сорта колбас
4	Домашний фруктовый лед	Мороженое
5	Молочные продукты до 5%	Жирные молочные продукты более 9%
6	СЫР до 24% (легкие, мягкие)	Сыр с жирностью 24% и более
7	Сливочное масло	Маргарин, СПРЭД
8	Рыба - горбуша, хек, минтай, окунь, дорадо, сибас	Жирные сорта рыб (скумбрия, сельдь, сом)
9	Авокадо	Трансжиры (блюда во фритюре, жидкие масла, фри, чипсы)

СТРЕСС



Источник энергии



Основное «топливо» для нервной системы, клеток крови, коры надпочечников и др.



Регулируют обмен белков и жиров



Поддерживают работу кишечника и микрофлору

Простые



Сложные



ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА:

- **НИЗКАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ –
ВЫСОКАЯ ПОЛЬЗА**
- **НАГРУЗКА НА ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ
АППАРАТ**
- **БОГАТЫ КЛЕТЧАТКОЙ**
- **ВИТАМИНЫ И
МИКРОЭЛЕМЕНТЫ,
ФИТОНЦИДЫ,
АНТИОКСИДАНТЫ**
- **5-8 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ**
- **ВО ФРУКТАХ И ОВОЩАХ
РАЗНОГО ЦВЕТА СОДЕРЖАТСЯ
РАЗНЫЕ БАВ**

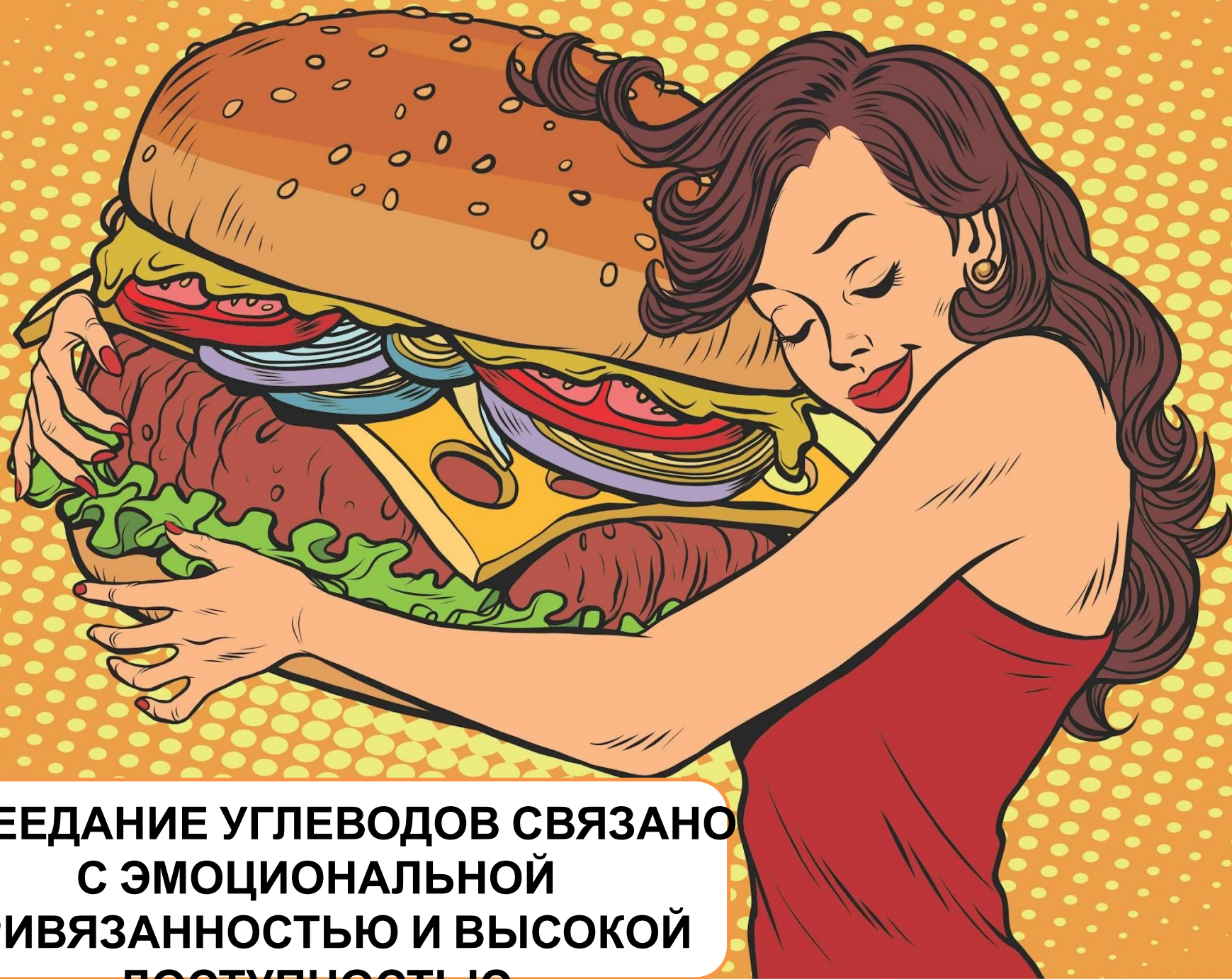


Источники "медленных" углеводов

+	-
Картофель в мундире	Картофель жареный
Бурый, черный, красный рис	Белый рис
Макароны из цельного зерна	Макароны из муки ВС
Хлеб зерновой	Хлеб из муки ВС
Хлебцы цельнозерновые	Батон
Гречневая крупа	Кукурузные хлопья
Овсянка 20 мин варки (каши долгой варки)	Овсянка 5 мин варки (каши минутки)
Перловка	Манная каша

Источники "быстрых" углеводов

Курага, инжир	Финики
Ананас	Арбуз
Киви, апельсины, яблоки	Хурма
Чуть зеленоватые бананы	Переспевшие бананы
Мед	Сахар
Сушеные яблоки	Чипсы



**ПЕРЕЕДАНИЕ УГЛЕВОДОВ СВЯЗАНО
С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
ПРИВЯЗАННОСТЬЮ И ВЫСОКОЙ
ДОСТУПНОСТЬЮ**

Питание в течение дня

ЗАВТРАК	25%
Перекус	15%
ОБЕД	30%
Перекус	10%
УЖИН	20%



Питаемся не менее 3-х раз в

~~день~~ **соотношение Б/Ж/У МОЖЕТ**
ПОМОЧЬ В ЖИРОСЖИГАНИИ,
КОНКРЕТНЫЕ ПРОДУКТЫ САМИ ПО
СЕБЕ НЕ!

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов. Избегайте сливочное масло и транс-жиры.



Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше.
(кроме картофеля в любом виде).

Употребляйте в пищу больше разнообразных по виду и цвету фруктов.



БУДЬТЕ АКТИВНЫ!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Пейте воду, чай или кофе (без/или с небольшим количеством сахара). Ограничьте употребление молока (1-2 порций в день) и сока (1 небольшой стакан в день). Избегайте сладкие напитки.

Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис). Ограничьте очищенные зерна (например, белый рис и хлеб).

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



менструальный цикл, гормоны, питание и тренировки

Фолликулярная (7-10 дней)

- время идеально для похудения
- **Питание:** бобовые, пшеница, семечки тыквы сырые, семена льна молотые, рожь, пшеничные отруби, цветная капуста, брокколи, листовые овощи, авокадо, лимон, грейпфрут, апельсин, гранат, сушеная кислая вишня; проростки семян, б

Овуляция (3-4 дня)

- время коммуникации
- **Питание:** не налегать на углеводы, ешьте больше овощей и фруктов; малина, клубника, ананас, абрикос, кокос, инжир, спаржа, авокадо, сладкий перец, шиповник, брюссельская капуста, баклажан, шпинат, помидор, чеснок, красная чечевица, миндаль, фисташки, орех pekan, креветки, устрицы, яйца.
- Ограничить кофеин

Лютеиновая (10-14 дней)

- задержка жидкости, идет накопление жировой массы. Уровень энергии снижается, частая смена настроения, тяга к определенному виду еды.
- Внимание на внутреннее состояние, заботимся о себе, соблюдаем режим и ухаживаем за собой
- **Питание:** включайте больше белка, продукты, содержащие калий и магний- курага, бананы, орехи, цельные злаки, морская рыба, кисломолочка.
- Есть чаще небольшими порциями (4-5 раз в день). Убрать простые углеводы, заменить на сложные.
- За неделю до месячных не

Менструальная (3 – 7 дней)

- время для всяческих озарений, открытий, размышлений о жизни.
- Для нашего тела это время генеральной уборки отходов, накопившихся в течение всего прошлого месяца.
- Лучше есть все теплое, много отдыхать, много пить воды, а также употреблять продуктов, богатые железом
- **Налегаем на:** гречку, дикий рис, каштаны, орехи кешью, морские водоросли, черника, голубика, клюква, гранат, богатые водой фрукты и овощи, мясо, бобовые, все

ЗАЧЕМ
МНЕ
СПОРТПИ
Т?



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

- помогает быстрее восстанавливаться после нагрузок
- улучшает спортивные показатели

ПОВЫШАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ

ПРОТЕИН БЕЛОК

- помогает добрать суточную норму
- удобная форма приема белка

ПОВЫШАЕТ КАЛОРИЙНОСТЬ

КРЕАТИН

- улучшает работоспособность, силовую выносливость
- может приводить к

Спортивные добавки не заменяют приемов пищи, а лишь дополняют рацион.



ВСАА – аминокислоты

- Для сохранения мышечной массы на низкокалорийной диете
- Увеличивают выносливость на силовых тренировках



ЖИРОСЖИГАТЕЛИ

- Дают эффект (подавляют аппетит, уменьшают усвоение жиров или углеводов, дают мочегонный эффект- кг уходят), но имеют серьезные побочные эффекты

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

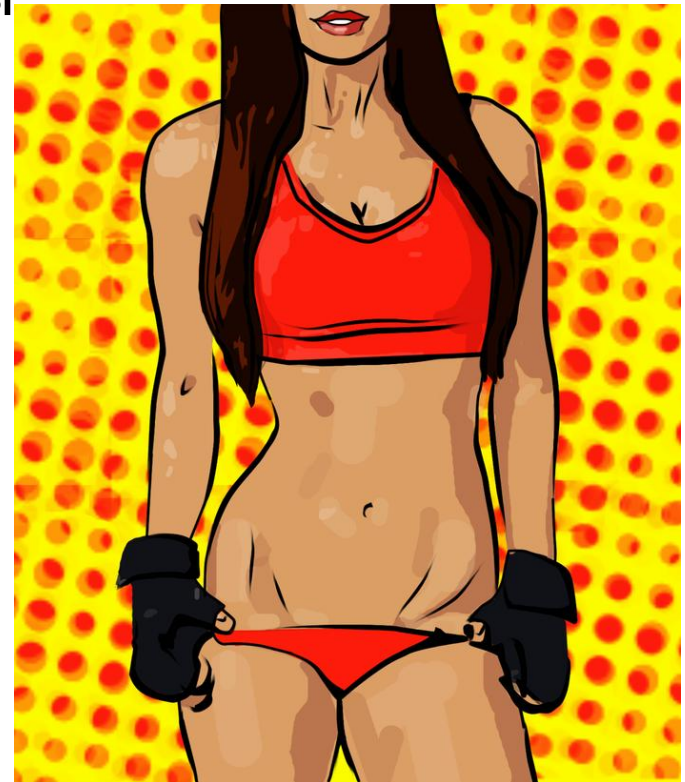
- Поливитаминные препараты для профилактики осенью(зимой) и весной- 1-2 месяца
- Во время восстановления после болезней
- В периоды **высоких** физических и психологических нагрузок
- Во время низкокалорийной диеты

Физически активные люди, соблюдающие принципы рационального сбалансированного питания, в большинстве случаев не

нуждаются в приёме витаминов и

СЛЕДУЕТ

- Разнообразить рацион
- Употреблять больше свежих продуктов
- Принимать **ОМЕГА-3** или рыбий жир



ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- питание, при котором организм получает необходимое количество минералов, аминокислот, витаминов, углеводов и белков
- оказывает общее оздоравливающее действие на организм, укрепляет иммунитет и поддерживает функции всех внутренних органов и систем
- Функциональные продукты



ENERG

Y DIET

- полноценный
заменитель еды,
выпускаемый в виде
сухих смесей, которые,
при разбавлении с
молоком или водой,

Для кого?

превращаются в готовый
продукт

- Для тех, кто хочет похудеть.

- Для тех, у кого нет времени на завтрак, обед или ужин.
- Для тех, кто любит вкусно и полезно перекусить.
- Для тех, кто за

В порции Energy Diet,
приготовленной на молоке,
около 200 килокалорий (на
воде около 180) и практически
все микронутриенты,
необходимые организму.



КАК ХОДИТЬ В МАГАЗИН?



- Самые полезные и питательные продукты располагаются обычно по периметру магазина
- Не ходите в магазин голодными, составляйте список заранее
- Старайтесь брать **свежие** овощи разного цвета
- Отдавайте предпочтение сезонным или замороженным

Сезонные продукты сентября

Овощи



Баклажан
Брокколи
Зелёный горошек
Кабачок
Капуста белокочанная
Капуста брюссельская
Капуста цветная
Лук-порей
Лук репчатый
Картофель
Кукуруза

Лук порей
Лук репчатый
Морковь
Огурец
Пастернак
Перец сладкий
Помидор
Репка
Сельдерей
Свекла
Тыква
Фасоль стручковая
Чеснок

Фрукты



Арбуз
Брусника
Виноград
Груши
Дыня
Ежевика
Инжир
Клюква
Нектарины
Персики
Сливы
Черника
Яблоки

Зелень

Салат листовой
Укроп
Шпинат

*Бasilik
*Мята
*Петрушка
*Розмарин
*Тимьян
*Шалфей



* на балконе или подоконнике

И КАК
ТЕПЕРЬ

ГОТОВИТЬ?



- ✓ Кожицу с курицы (индейки) и видимый жир с мяса всегда убираем
- ✓ Супы- овощные, пюре, бобовые, грибные
- ✓ Сокращаем потребление сахара и соли в больших количествах. При приготовлении еду подсаливаем + приправы
- ✓ Сахар только в виде фруктов: 1 раз в день до 12 часов
- ✓ Приучаем себя к сложным углеводам: каши, крупы, бобовые
- ✓ Продукты либо варим, тушим, либо запекаем, делаем на гриле. Жарка должна быть исключена.

- Скачиваем себе на телефон калькулятор калорий (Fat Secret)
- Заранее планируем свой рацион
- Записываем всё, что едим в калькулятор калорий и пищевой дневник
- Взвешиваем продукты на кухонных весах
- Приемы пищи в одно и то же время





□ Следуй
всем
рекомендац
иям и
результат
не заставит
себя ждать

□ ПП – это не
диета, это
на всю
жизнь.
Соблюдай
простые
правила и
будь всегда
здорова и



YOU CAN DO IT!



Добейся
своей цели