

# Основы питания

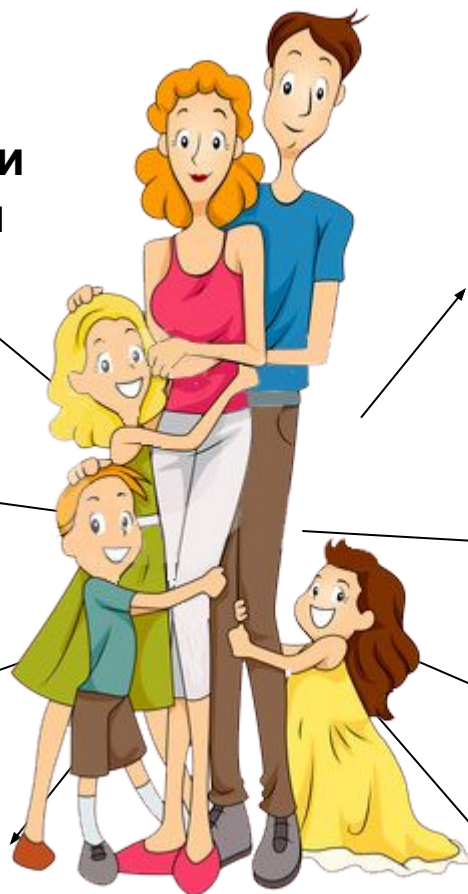
## Что нужно Вашему организму? – Многое!

**Белок** – для построения и поддержания мышечной массы

**Углеводы** – основной источник энергии

**Ненасыщенные жиры**  
– поддержание здорового сердца

**Витамины и минералы** – для роста и развития



**Жирные кислоты Омега 3** – для поддержания здоровья сердца, мозга, глаз, кожи, суставов, волос и иммунной системы

**Клетчатка** – для поддержания естественного очищения от отходов и токсинов

**Вода** – для поддержания водного баланса  
**Физические упражнения и расслабление** – для поддержания здоровья сердца

# В реальности изменилось все....

## Знаете ли Вы, что за последние 30 лет из-за применения химикатов и ухудшения экологии

- **Капуста** потеряла **85%** кальция, **81%** железа;
- **Яблоки** - потеряли **40%** железа и **42,5%** витамина С!
- С 70-х годов содержание железа в **Шпинате** упало **с 27 до 2 мг.**
- За последние 100 лет в организме человека найдено более 500-ти новых химических веществ, которые поступают в организм прежде всего с продуктами питания.
- Это - пестициды и гербициды и другие химически соединения



# Химические консерванты

E	Название	Показатель ADI мг/кг веса тела	Примеры применения
E 200-203	Сорбиновая кислота и ее соли	0-25	Варенье с низким содержанием сахара, маргарин, майонез, вино
E 210-213	Бензойная кислота и ее соли	0-5	Овощные и фруктовые консервы, маринады, майонез
E 214-219	Сложный эфир парагидроксibenзойной кислоты	0-10	Рыбные маринады, сладости
E220-227	Сернистая кислота и ее соединения	0-0,7	Овощные консервы, картофельные изделия, сушеные фрукты, вино
E236-238	Муравьиная кислота и ее соли	0-6	Копченая рыба, консервы с добавлением уксуса
E249-250	Нитрит калия и нитрит натрия	0-0,2	Соленое мясо и мясные продукты, рыбные продукты и сыр



# ПРОБЛЕМА! НАШ ПЛАН ПИТАНИЯ- ЭТО ДВОЙНАЯ ЛОВУШКА

## Избытки ведут к лишнему весу и болезням с ним связанными

- Высококалорийные продукты (Белая мука, Крахмал)
- Животные жиры, Фаст-Фуд с высоким содержанием жиров.
- Сахар – огромное количество «пустых калорий»
- Ежедневно много: Соли, Кофеина, Алкоголя, Никотина
- Консерванты и Красители

...естициды и другие удобрения, которые попадают к нам  
... вместе с овощами и фруктами

## Баланс

- Витамины
- Микроэлементы и Минералы
- Клетчатка и полезные Травы
- Ненасыщенные жирные Кислоты
- Белок
- Вода

Недостатки ведут  
к ухудшению  
здоровья  
с годами и к болезням



# Ученые установили, что нашему организму требуется каждый день

## 114 питательных макро- и микроэлементов.

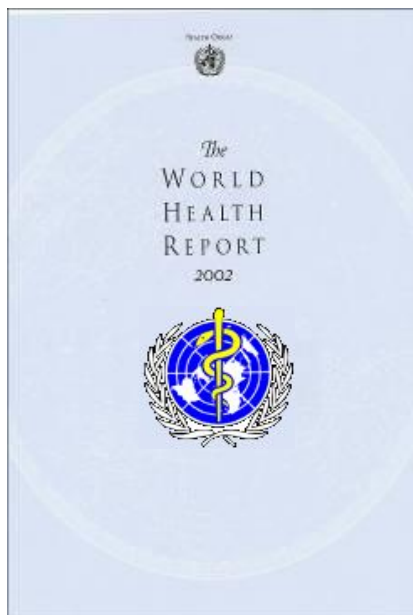
- Но из чего состоит в основном современное питание?
- Для удешевления производимых продуктов в результате конкурентной борьбы, производители используют самые дешевые ингредиенты:
  - сахар или еще более дешевый фруктозо-глюкозный сироп ,
  - белую муку, крахмал, маргарин и соль. Разнообразие вкусов достигается с помощью вкусовых добавок и ароматизаторов, которые вырабатывает Химическая промышленность.
- В результате в нашем питании не хватает белков, незаменимых жирных кислот( Омега 3), витаминов, минералов и антиоксидантов.

# Итог: Глобальная эпидемия ожирения



# Всемирная Организация Здравоохранения считает: что...

Причинами многих заболеваний  
являются неправильные привычки  
питания..



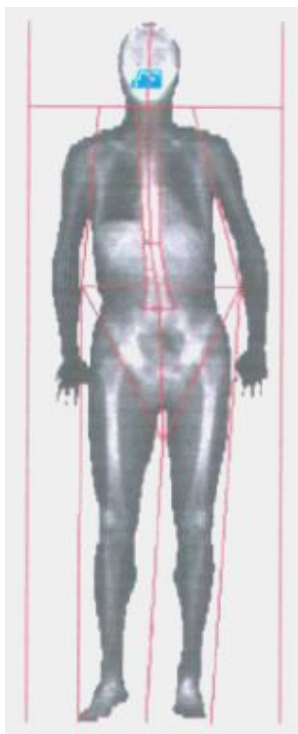
**70%**

Всех обращений к врачам  
можно избежать при  
улучшении привычек  
питания и образа жизни

**Но если человек выглядит худым, это не значит, что у него нет лишнего жира  
Очень часто есть «скрытое ожирение»**

**Индекс массы тела**

**22.3      22.3**



**% жира в организме**

**9.1%      21.2%**

*Courtesy: Prof. John Yudkin, University College, London*

**У нас в Клубе вы можете сделать Веллнесс-Тест и узнать основные параметры своего организма**



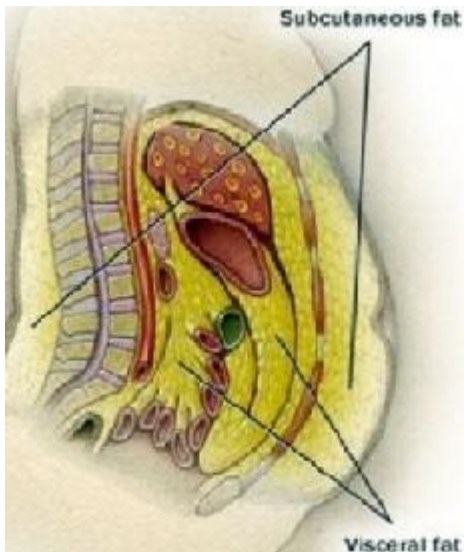
# Почему лишний ЖИР опасен? ФАКТ



□ **Вы:** Подсчитано: 1 кг жировой массы влечет за собой формирование **2,2 километра** дополнительных кровеносных капилляров, что приводит к излишней работе сердца и его быстрому изнашиванию.

□ **Установлено:** по мере роста массы тела все больше суживаются артерии сердца.

□ **У 80% людей,** страдающих ожирением, имеются патологические изменения сердечно - сосудистой системы, повышение артериального давления.



# Процентное содержание жира в организме человека



10-12%



15-17%



20-22%



25%



30%



35%



40%



45%



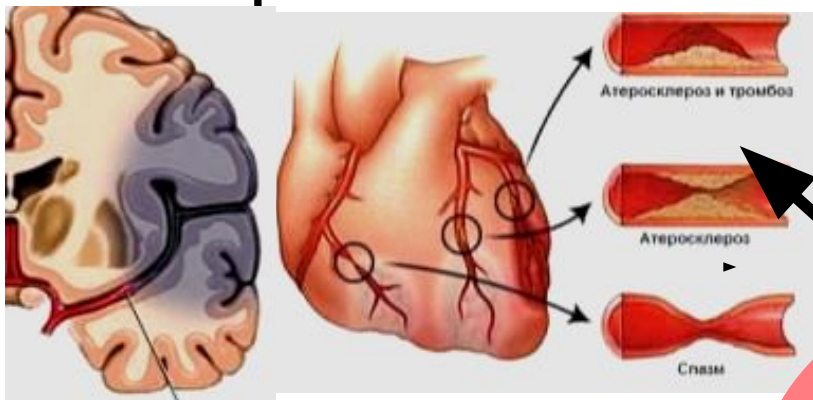
50%

VIA 9GAG.COM

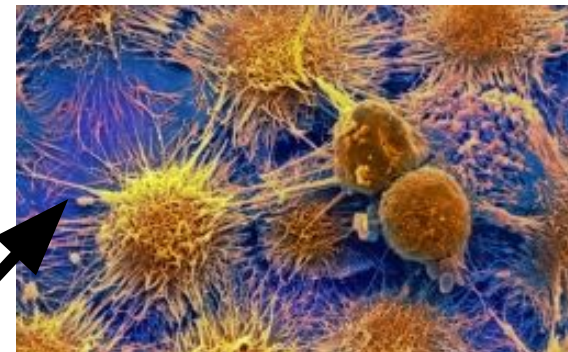
Очень важно знать количество жира, так как каждый килограмм жира содержит 1,5 км. дополнительных кровеносных сосудов, что значительно увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Кроме того, избыток жира оказывает повышенную нагрузку на позвоночник и суставы.

# Смертельный квартет

Инфаркты,  
Инсульты  
Гипертония



Рак



Ожирение



Сахарный диабет



Метаболический  
Синдром  
(нарушение обмена веществ)

A central pink oval containing the text 'Метаболический Синдром (нарушение обмена веществ)' with four black arrows pointing outwards to the four associated conditions.

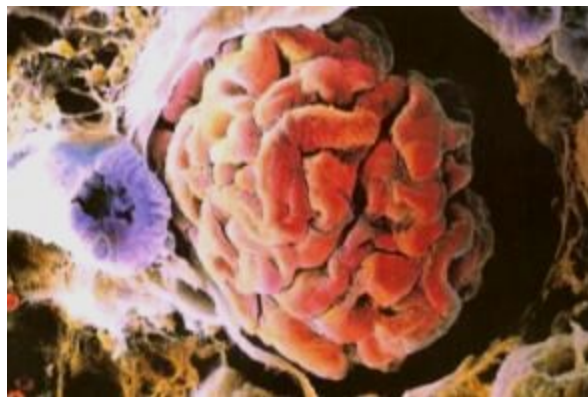
# Обновление тела человека

- Человеческий организм постоянно обновляется. Каждую минуту основные структуры организма изнашиваются и заменяются новыми.
- Исходный материал, которое человеческое тело использует, чтобы восстановить себя, поступает с пищей.
- **Это означает, что ваше тело в основном состоит из съеденного вами за предшествующий год.**

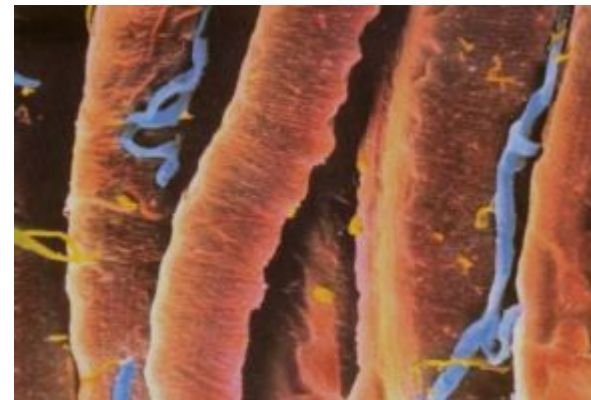
Обновляется все!



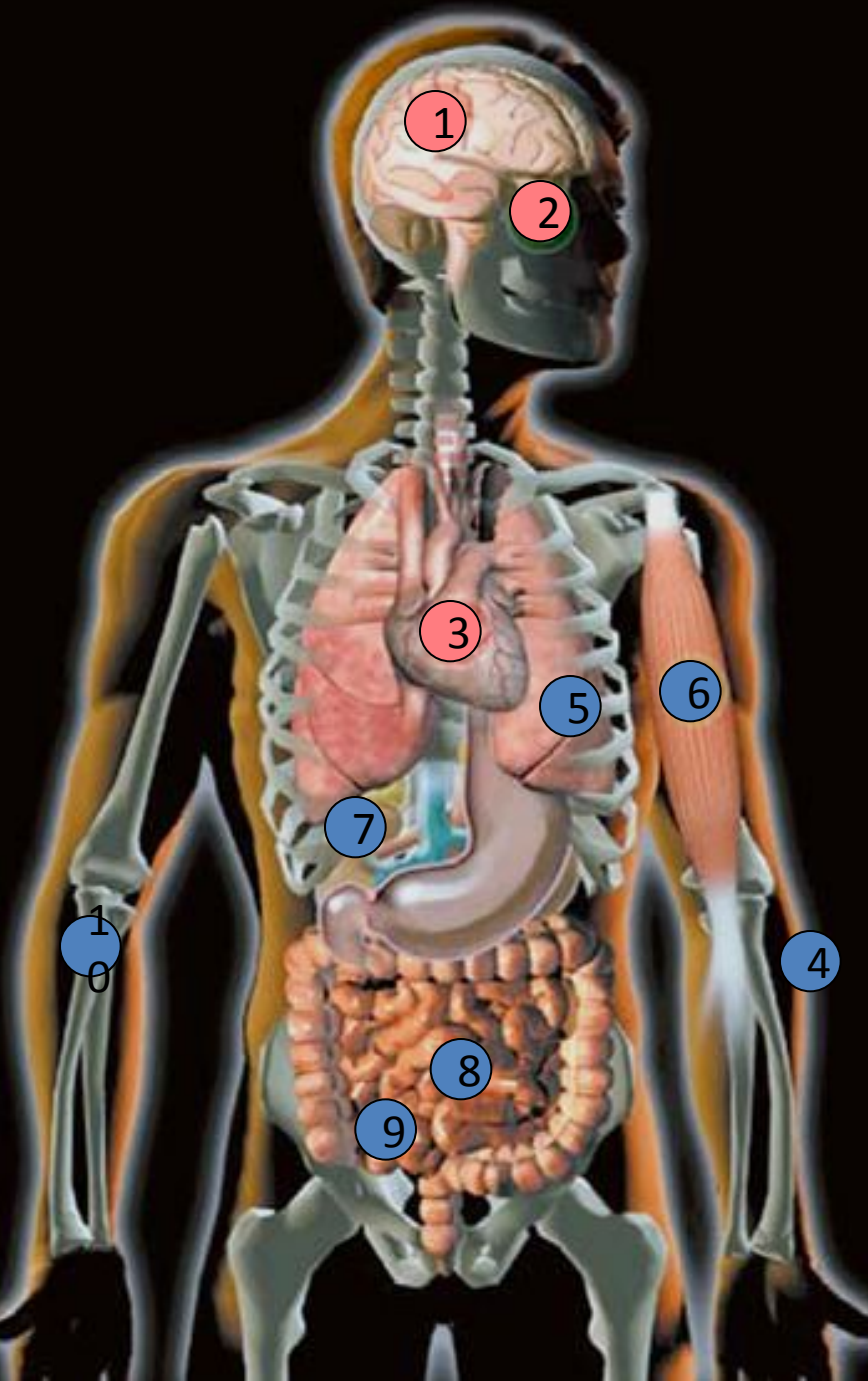
Легкие



Почки



Мышцы



## Сроки полного обновления клеток различных органов человека

1. Кора головного мозга – **не обновляется**
2. Хрусталик глаза – **не обновляется**
3. Сердце – **не обновляется**
4. Эпидермис – две недели
5. Реберные мышцы – 15 лет
6. Красные кровяные тельца – 120 дней
7. Печень – 300-500 дней
8. Эпителий кишечника – 5 дней
9. Кишечник – 16 лет
10. Скелет – 10 лет

# Самая главная проблема!



Современные  
продукты питания  
не соответствуют  
стандартам

**Глобальная  
эпидемия  
ожирения**





Стиль жизни изменился:  
Движения меньше –  
стрессов больше!

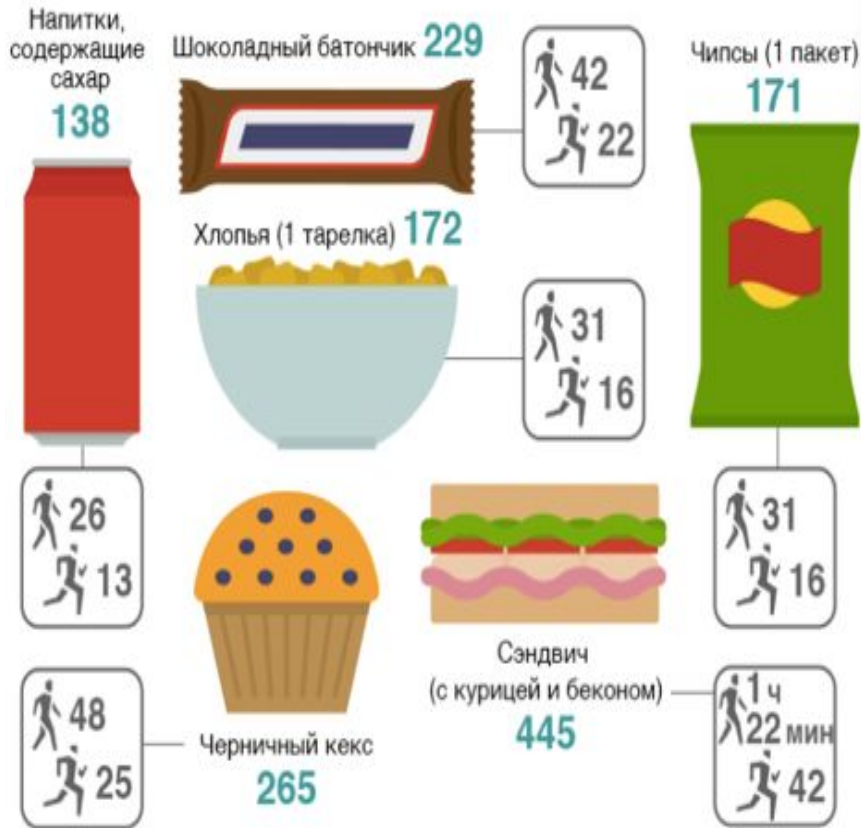


# Предвззсудки о питании , спорте и снижении веса

Сколько нужно упражняться, чтобы сжечь определенное количество калорий?

Время, которое понадобится для сжигания калорий (в минутах):

 Ходьба (5-8 км/ч)  Бег (8 км/ч)



- Потребление жиров – основная причина набора веса
- 1.5% йогурт способствует набору веса в большей степени, чем йогурт 0% жирности
- Все калории способствуют повышению веса в одинаковой степени
- Рекомендуется потреблять диетические крекеры и морковь во время диеты
- Чем реже и меньше кушать, тем больше можно похудеть

49 лет

# Кузнецова Инна

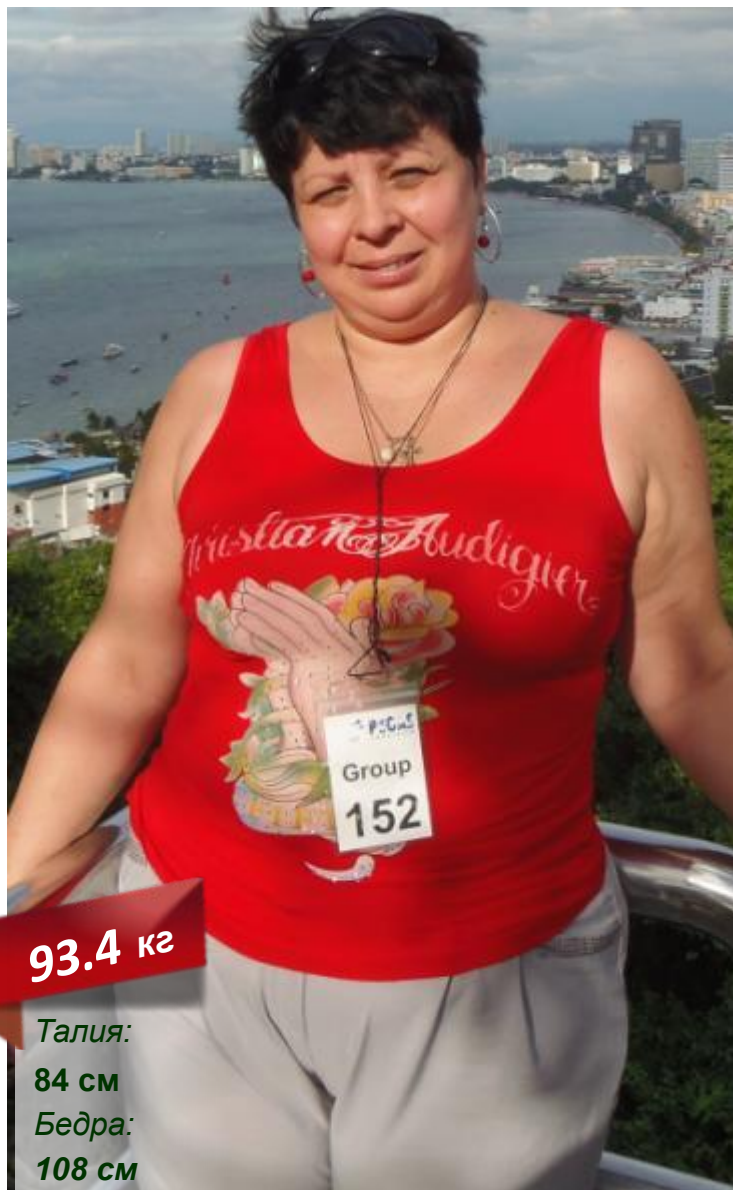
г. Мелитополь

За 7  
месяцев  
**-26 КГ**

КЛУБ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ



**HERBALIFE**  
СБАЛАНСИРОВАННОЕ  
ПИТАНИЕ



**93.4 кг**

Талия:  
84 см  
Бедра:  
108 см



**67.4 кг**

Талия:  
70 см  
Бедра:  
90 см