

Основы рационального питания



Рациональное питание - это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.

В основе рационального питания лежит:

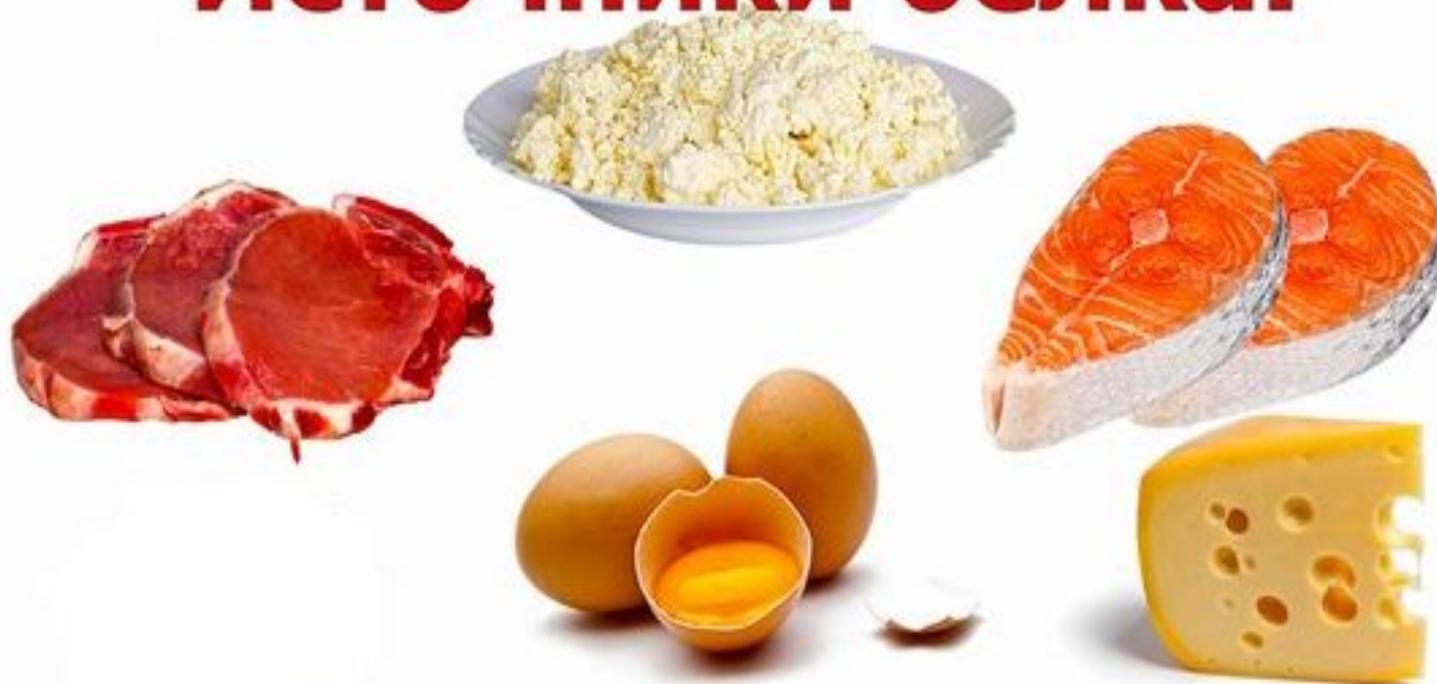
1. Баланс между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
2. Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
3. Соблюдение режима питания и распределения рациона в течение дня согласованно с режимом и характером тренировок;
4. Соблюдение питьевого режима.



Белки (4ккал) Норма 1 -1,4гр на 1кг веса

Белки (протеины) – основной пластический материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма. Они являются составной частью мышц, ферментов, гормонов, гемоглобина, антител и других жизненно важных образований.

Источники белка!





Мясо

11-20 %



Рыба

5-23 %



Морепродукты

3-18 %



Молочные

3-28 %



Яйца

10-13 %



Соя

34.9 %



Орехи

10-25 %



Гречка

12.6 %



Спаржа, шпинат

2-3 %

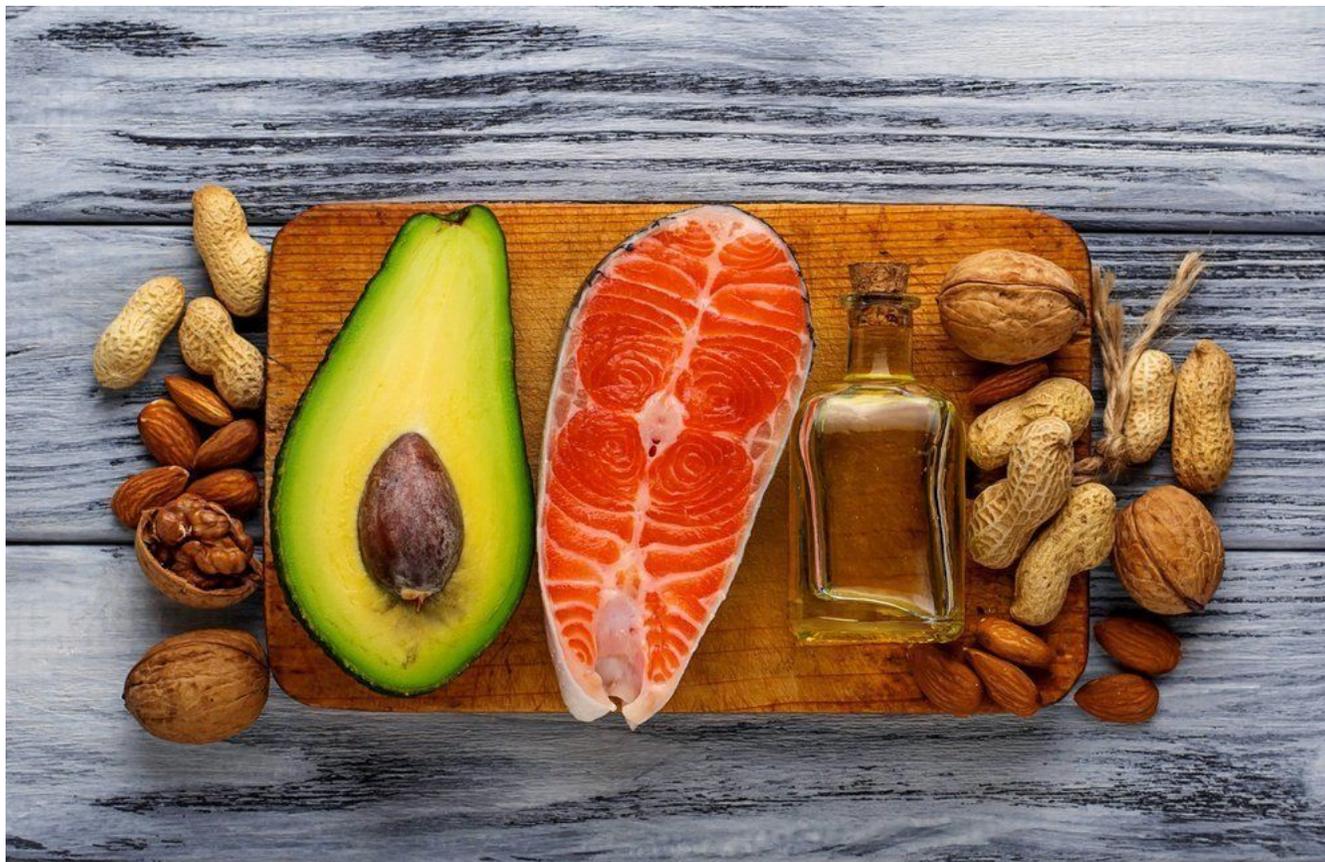


Авокадо

2 %

Жиры (9ккал) Норма 1-1,1гр на 1кг веса

Жиры – входят в состав клеточных структур (строительный материал), являются богатыми источниками энергии. Жировая ткань, покрывающая различные органы, предохраняет их от механических воздействий.



Жиры растительного происхождения



Жиры животного происхождения



Углеводы (4ккал) Норма 3-5гр на 1кг веса

Углеводы – служат в организме основным источником энергии.

Т.е. это наши движения, наша не утомляемость и т.д. Большое значение углеводы имеют для нормальной деятельности нервной системы.

Структура потребления:

-65-70% - полисахариды (сложные углеводы)
(крахмал, картофель, макароны, крупы)

-25-30% - легкоусвояемые углеводы (быстрые)
(сахар, конфеты, мед)

-5% - пищевые волокна

(ржаные и пшеничные отруби, овощи, фрукты)



Источники простых углеводов

Простые углеводы содержатся в продуктах питания, таких как фрукты, молоко и овощи

Торты, конфеты и другие продукты, содержащие рафинированный сахар, также содержат углеводы, но не содержат витаминов, минералов и клетчатку.



Сложные углеводы

или полисахариды представляют собой комплекс моносахаридов(простых углеводов). Они включают крахмал, гликоген и пищевые волокна.

Пищевые источники:

- зерновые злаки (макаронные изделия, крупа, мука)
- бобовые (кроме сои)
- овощи (кукуруза и картофель)



Вода и минералы

Лишение организма воды и минеральных солей вызывает тяжелые нарушения и даже смерть. Полное голодание, но при приеме воды, переносится человеком в течении 40-45 суток, без воды лишь 5-7 дней.



Витамины

Играют роль катализаторов в обменных процессах. Они представляют собой вещества химической природы, необходимые для нормального обмена веществ, роста, развития организма, поддержания высокой работоспособности и здоровья.



Жиры, масла,
сладости



Мясо, молоко,
рыба, яйца



Фрукты и
овощи



Хлеб, крупы, зерновые

- Для хорошего усвоения пищи и жизнедеятельности организма большое значение приобретает сбалансированность питания.

- Что бы обеспечить организм человека всеми необходимыми пищевыми веществами желательно, чтобы набор употребляемых продуктов был максимально разнообразным.

Формула Харриса-Бенедикта

Для женщин

$$\text{ВОО} = 655 + (9,5 \times \text{Масса тела кг}) + (1,8 \times \text{Рост см}) - (4,7 \times \text{Возраст})$$

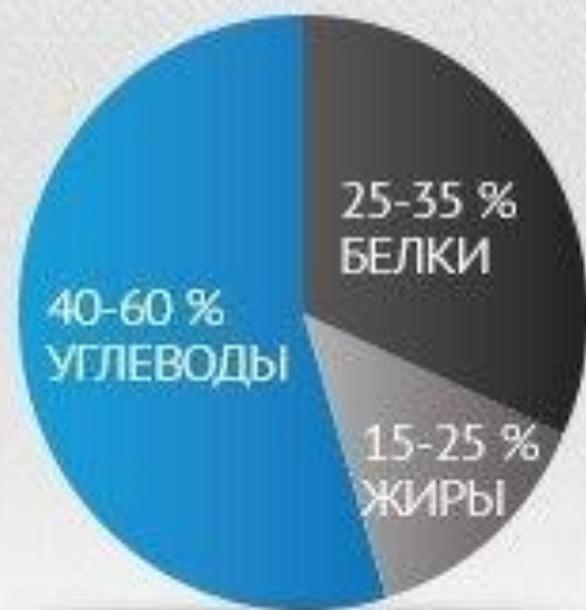
Для мужчин

$$\text{ВОО} = 66 + (13,7 \times \text{Масса тела кг}) + (5 \times \text{Рост см}) - (6,8 \times \text{Возраст})$$

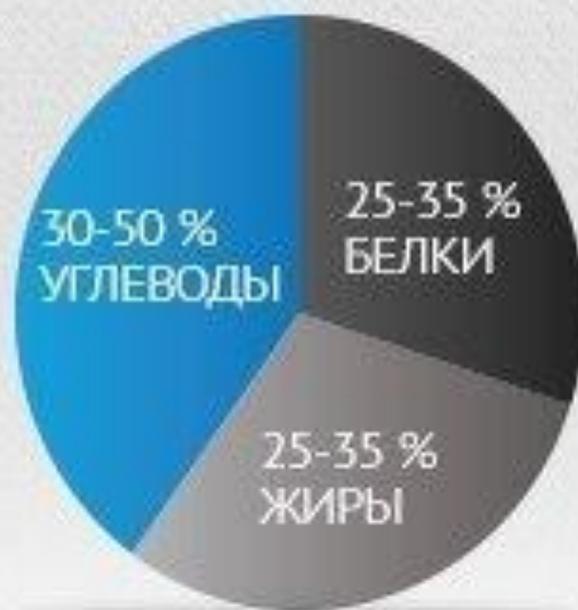
$$\text{Суточные затраты} = \text{ВОО} \times \text{КФА} + (\text{ВОО} \times 0,1)$$

Мужчины		Женщины	
Группа труда	КФА	Группа труда	КФА
I	1,4	I	1,4
II	1,6	II	1,6
III	1,9	III	1,9
IV	2,2	IV	2,2
V	2,5	V	—

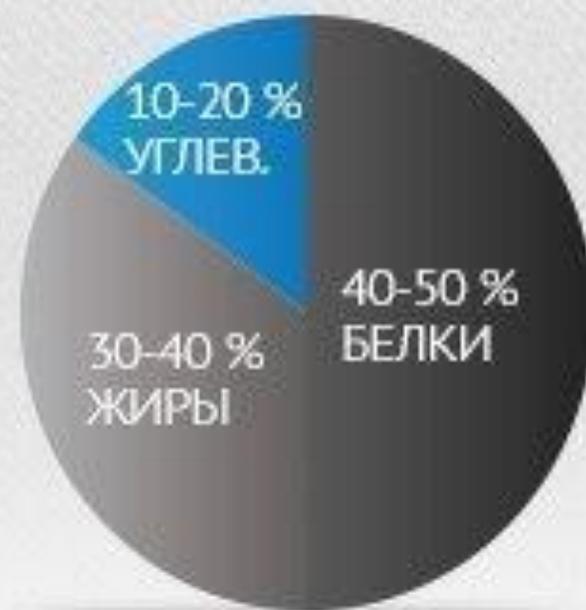
Соотношение белков, жиров и углеводов



Набор массы



Норма

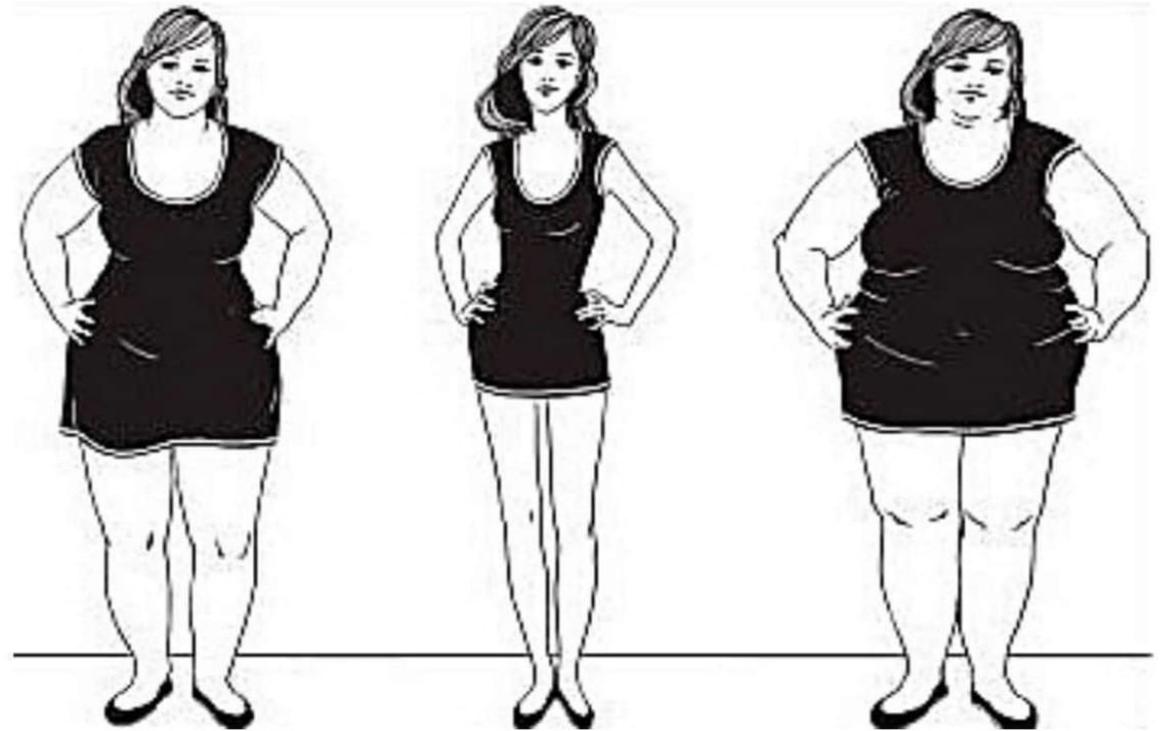


Похудение

Диета - зло

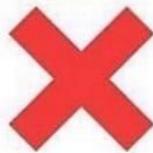
Любая диета – это **МАРКЕТИНГ** не более! Кефирная, яблочная, белковая и остальные.

Все, что имеет название – **ОПАСНО** и к грамотному похудению не относится!



КАК ПРАВИЛЬНО ХУДЕТЬ

Как это обычно представляют



Что на самом деле важно

