

ПРИЧИНЫ НЕЗДОРОВЬЯ

Давайте познакомимся с вами!

Я – Вера Хохлова, дипломированный
Нутрициолог, диетолог в ЗОЖ, ароморпактик.

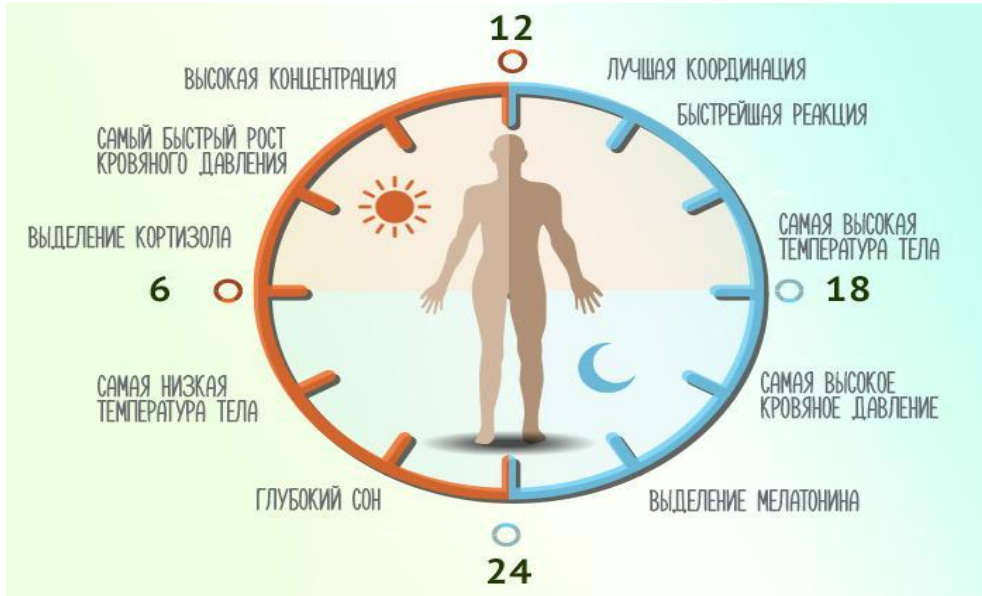
Куратор адресной помощи БФ «ЕВИТА» г.
Самара

Спикер социальных проектов, направленных
на просвещение и оздоровление взрослого
населения страны.

Инсаргамм @khokhlova_veralelya



То что мы имеем сейчас –это к чему мы пришли « СВОИМИ НОГАМИ» СВОИМ КАЖДОДНЕВНЫМ ВЫБОРОМ!



То есть, каждый день мы совершаем ряд действий, которые и привели нас к результату который мы имеем СЕГОДНЯ. Если мы хотим изменить текущую ситуацию по здоровью, нам необходимо изменить , пересмотреть свои привычки, образ жизни, образ питания и даже образ мыслей.

Нет ничего не подвластного человеку!

Сейчас подробно рассмотрим те действия, которые приводят к НЕздоровью :

1. Режим дня (сна и бодрствования). Циркадные ритмы (светочувствительные рецепторы, правильный сон как залог здоровья , выработка гормонов молодости, роста, восстановительные работы во сне); кортизол/мелатонин

2. Режим питания (трехразовое по чувству голода (истинному чувству голода, не психологический голод), восстановить чувствительность к гормонам сытости (лептин) и голода(грелин), физиологичное снижение ферментации поле 18.00)



Причины Не здоровья

4. Гиподинамия (отсутствие движения, сидячий образ жизни);

5. Токсины из окружающей среды : пластиковая посуда (Бисфенол А), косметические средства с высоким содержанием ксеноэстрогенов (SLS, парабены, консерванты, силиконы ,фталаты , химических УФ фильтры), прокладки (клей), отделочные материалы (винил, дсп (клей токсичный) и пр.

6. Образ мыслей, токсичное мышление.

Наше отношение к действительности, постоянные жалобы, требования, « мне все должны», зависть к успехам окружающих (он не взяли ничего вашего!), « надень его обувь и пройди его путь», нет слов благодарности за все то что у вас есть , а ведь вы просыпаетесь каждый день, это уже много! Цените жизнь, благодарите за все что имеете и будет дано вам больше чем даже ождаете .



аппетит

Лептин — гормон насыщения, гормон ожирения, гормон сытости

- Низкий уровень гормона повышает аппетит, приводит к ожирению.
- Нормальный уровень - сигнал мозгу о том, что энергии достаточно, активация центра насыщения.

Высокий уровень (чем больше внутреннего жира, тем выше уровень) - риск развития ИБС (инфаркта миокарда, стенокардии или внезапной смерти), ожирения, сахарного диабета.

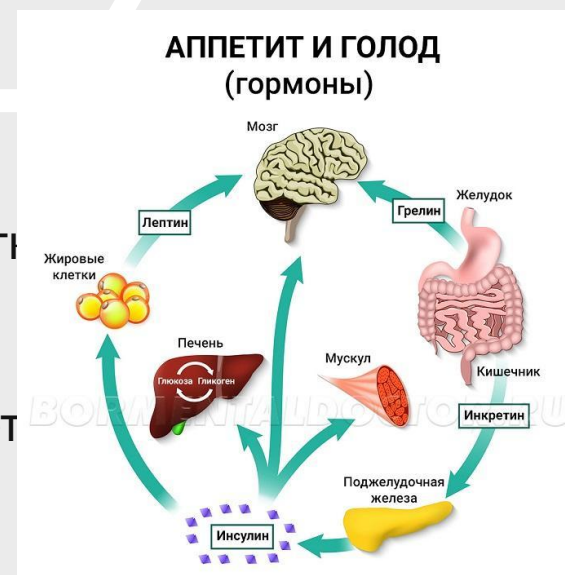
Вырабатывается в жировых клетках. При снижении калоража выработка сокращается.

Для поддержки в норме важно: Минимизировать насыщенные жиры, достаточное употребление овощей и фруктов, отсутствие жёстких диет

Грелин - гормон голода,

- Частые перекусы + низкий показатель гормона = тревога и стресс.
- Высокий уровень гормона + отсутствие еды = снижение тревоги. Итог: повышенный аппетит после диеты.

Для контроля важно: завтракать, продукты с большим объемом, за счет которого наступает длительное чувство насыщения



Влияние гормонов на аппетит

Гормон стресса – **КОРТИЗОЛ** высокий его уровень возбуждает аппетит. Для поддержания его в норме важно: режим сна и отдыха, исключить выгорание и хронический стресс, откажитесь от продуктов стимулирующих синтез кортизола (алкоголь, кофе, белый сахар)

ИНСУЛИН «Главный» гормон - накопления и хранения энергии (жировой ткани).

- Глюкоза в крови стимулирует выделение инсулина

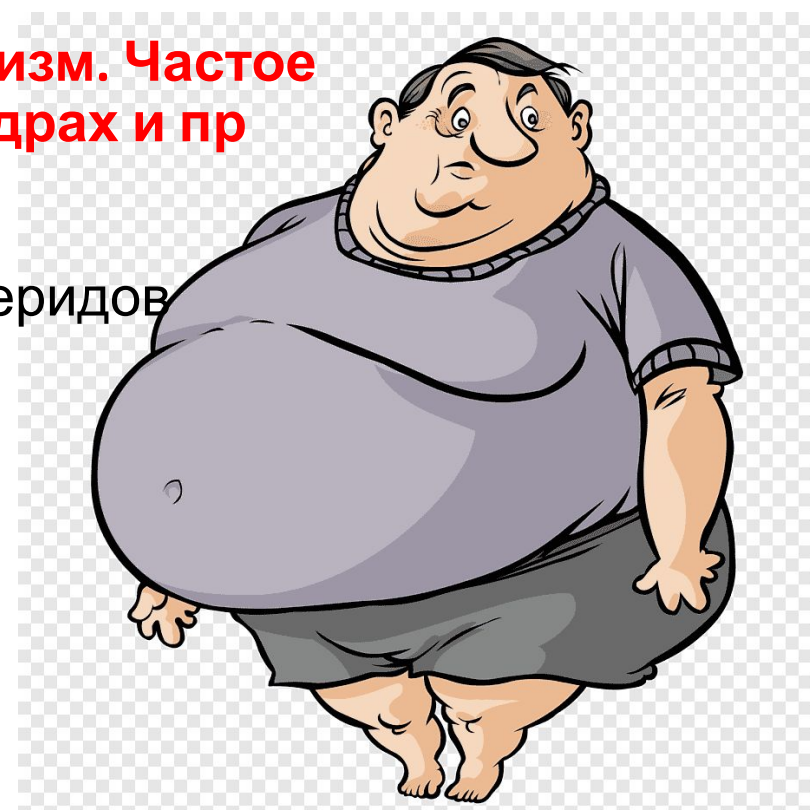
(Вырабатывается на любую еду поступающую в организм. Частое питание = выше уровень гормона = полнеем в боках/бедрах и пр

- Инсулин ускоряет усвоение глюкозы тканями

- Инсулин создает депо энергии в виде гликогена и триглицеридов

- Блокирует расщепление жирных кислот в жировой ткани.

Видите как все взаимосвязано ???



Что же делать ?

- Тщательно и медленно пережёвывать пищу
- Сигнал о том, что голод утолен, доходит до мозга с опозданием на **15-20 минут!**
- Быстрая еда легко приводит к перееданию
- Приемы пищи строго через 3-4 часа (оптимально 3 приема пищи в день)

В рационе обязательно должны присутствовать:

- **Белок:** яйца, творог, натуральные йогурты(при отсутствии непереносимости казеина и лактазной недостаточности), индюшачье филе, цельнозерновой хлеб, лосось, фасоль, горох, соя, шпинат, петрушка, миндаль, кешью, семена тыквы, чиа.

- **Сложные (медленно усваиваемые) углеводы,** в частности клетчатка: овсянка, гречка, коричневый рис, чечевица, горох, фасоль, отруби, орехи и семена, яблоки, грейпфрут, авокадо, малина, клубника, ежевика, шпинат, грибы.

- **Омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты:** морепродукты и жирная морская рыба, тыквенные и льняные семечки, грецкие орехи (для людей без

- Чтобы поддерживать красоту и здоровье, организму нужны ресурсы — белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.
ПОЛНОЦЕННАЯ ЕДА!

Похудение должно быть не из-за ограничения БЖУ, а полноценное и сбалансированное питание !!

Постепенно стремимся прийти к 3-х разовому питанию без перекусов!

Контролируем инсулиногенные продукты в рационе (продукты с высоким ГИ и ГН)

Устранение базовых дефицитов

Регулярный отдых рецепторов от инсулина (голодание)

Гигиена сна

Физические нагрузки

Стресс менеджмент

Саплементация (об этом мы поговорим на след вебинаре)



СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ РАЦИОНА ЧЕЛОВЕКА

- 1. Определение порции по ладони
- 2. Подсчет КБЖУ
- 3. Взвешивание порции

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОРЦИИ ПО ЛАДОНИ

- Овощи листовые / плодовые



- Сыр твердый/ орехи



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОРЦИИ ПО ЛАДОНИ

Белок (мясо)/сл. углеводы



Белок (рыба белая/красная)



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОРЦИИ ПО ЛАДОНИ

- Десерты: запечённое яблоко/торт/ шоколад/ягоды



ВЗВЕШИВАНИЕ

Размер порции взрослого
здорового человека:

Женщина:

- Основной прием: 250-300 гр.
- Перекус: 100-150 гр.

Мужчина:

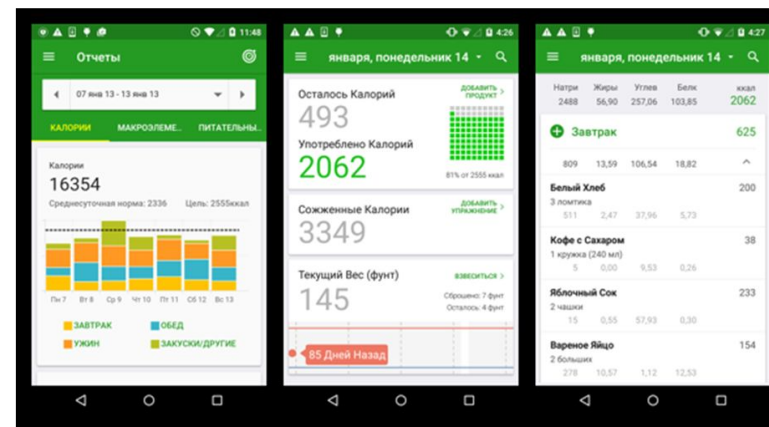
- Основной прием: 400-500 гр.
- Перекус: 200-250 гр.





ПОДСЧЕТ КБЖУ

- СПЕЦИАЛЬНЫЕ СЕРВИСЫ ЭЛЕКТРОННОГО, АВТОМАТИЧЕСКОГО ПОДСЧЕТА.
- Программа fatsecret



Конструктор сбалансированного рациона



Завтрак с 7:00 до 10:00 (в течении часа , максимум 2х после пробуждения)

Жиры до 60%

Белок 20-40%

Углеводы 20%

ферментированная

- полезные жиры
 - животные и растительные белки
 - Овощи
 - Пробиотики (кокосовый йогурт, капуста, овощи)
- Можно добавить несколько ложек каши (пшённая, б/г геркулес, гречневая, рисовая, киноа, амарант, льняная);

Обед с 12:00 до 14:00

Жиры до 15%

Белок 25%

Клетчатка (зелень и овощи) до 60%



- **Растительный ужин с 17:00 до 19:00**

- **Жиры до 15%**

- **Белок до 15%**

- **Углеводы 75%**

Большая миска овощного салата (овощи : отварные, запечённые, ферментированные, сырые), для сытости можно добавить крупы (киноа, амарант, гречка, бурый рис)

ВСЕГДА выбирайте цельные продукты !!!

Сосиски, соусы, кетчупы, протеиновые батончики, йогурты, все полуфабрикаты – это все НЕ цельные продукты, с длинным составом (половина из которого вам не понятна). Если вы можете легко представить, как сделали тот или иной продукт и его состав - это цельный продукт. Он, как правило, без этикетки. Без сложных составляющих. Не упакован в красивый целлофан или коробочку.

Конечно, не все ваши домочадцы и вы сразу привыкните к цельным продуктам. Постепенно заменяйте переработанные продукты

Список полезных жиров:

- ✓ Любое жирное мясо/птица/рыба/субпродукты/яйца
- свобода для творчества, ОСНОВА вашего рациона!
- ✓ Твёрдый сыр. Крем-сыр. Самые жирные сливки
 - ✓ Авокадо
 - ✓ Оливки и оливковое масло
 - ✓ Масло МСТ
 - ✓ Орехи и масло макадамии
- ✓ Кокосовое и красное (нерафинированное)
пальмовое масло
- ✓ Сливочное и топлёное масло, масло гхи
 - ✓ Семена льна или чиа
 - ✓ Топлёные животные жиры. Сало

Список вредных жиров:

- ✓ маргарин /транс жиры
- ✓ гидрогенизированные масла
- ✓ любые масла, **выжатые из семян** (канола/рапсовое, соевое, кукурузное, льняное, кунжутное, виноградное, арахисовое, подсолнечное), если они были сделаны на **ФАБРИКЕ**.
Если они были выжаты без высоких температур и вы знаете, кто и как их сделал, такие масла можно в ограниченном количестве, хранить крайне недолго.
Эти масла **слишком быстро окисляются** и в них слишком много **провоспалительных жиров Омега-6**.

Нам это не нужно!

Жир с мяса коров с фидлотов (белое, между мышц) я бы срезала и добавляла бы на мясо сливочное масло.

Здоровье это как табуретка с четырёх ногах: питание, сон, стресс, спорт.

Выбьешь одну ногу, табуретка закачается, но не упадёт. Выбьешь две - и всё... И одна лишь диета, как бы грамотно она бы ни была составлена, не спасёт, если вы плохо спите, постоянно нервничаете и мало двигаетесь.

Спорт - это любое движение. Не обязательно изнуряющие многочасовые кардиотренировки или силовые, когда просто "выползаешь из зала". Движение, в любом его проявлении, прекрасно: прогулки, игры с детьми, с собакой, танцы, йога - выбирайте для себя то, что вам нравится, от чего вы получаете удовольствие! И будьте ЗДОРОВЫ!

Ваш нутрициолог-диетолог в ЗОЖ Вера Хохлова

@khokhlova_veralelya