

# ПРИЧИНЫ НЕЗДОРОВЬЯ

Давайте познакомимся с вами!

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

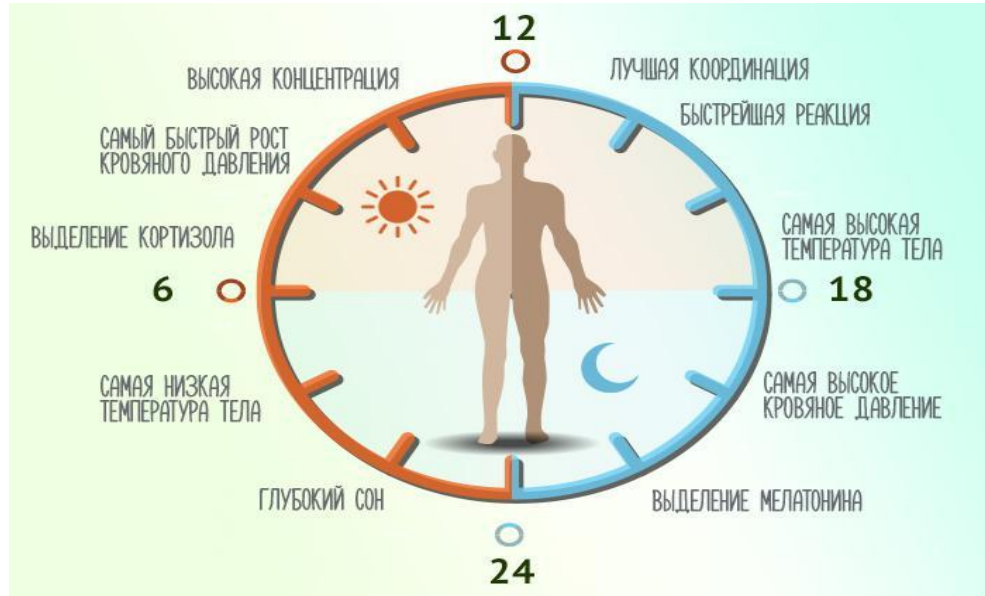
Куратор адресной помощи БФ «ЕВИТА» г.  
Самара

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

- 3. Не правильное питание ( перекусы, не полноценные приемы пищи, ночной дожор, промышленно обработанная еда с непонятными составами, сладкие напитки ( якобы польза), сахар ( скрытый сахар,отсутствие правильных жиров, клетчатка)
- Избыток сахара в рационе;
- Избыток провоспалительных продуктов :
- транс-жиры ( все гомогенизированные масла, рафинированные, рапсовое, пальмовое масла, маргарин семечковые масла богатые Омега 6);
- молочная продукция ( вся кроме качественных пробиотических);
- глютеносодержащие продукты ( рожь, пшеница, овес, ячмень, полба и все производные от этих круп, промышленные соусы, колбасные изделия, кондитерские изделия);
- Потенциальные аллергены : яйца; морепродукты : моллюски , ракообразные; рыба ( преимущественно красная ), орехи – арахис и древесный орех ( афлатоксин В1 и грибок аспергилл), соя , цитрусовые, мед , коровье молоко, пшеница,



# 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.

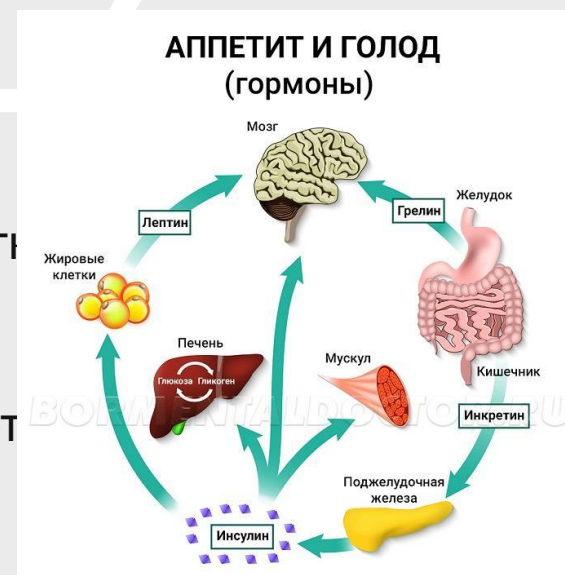
Вырабатывается в жировых клетках. При снижении калоража выработка сокращается.

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

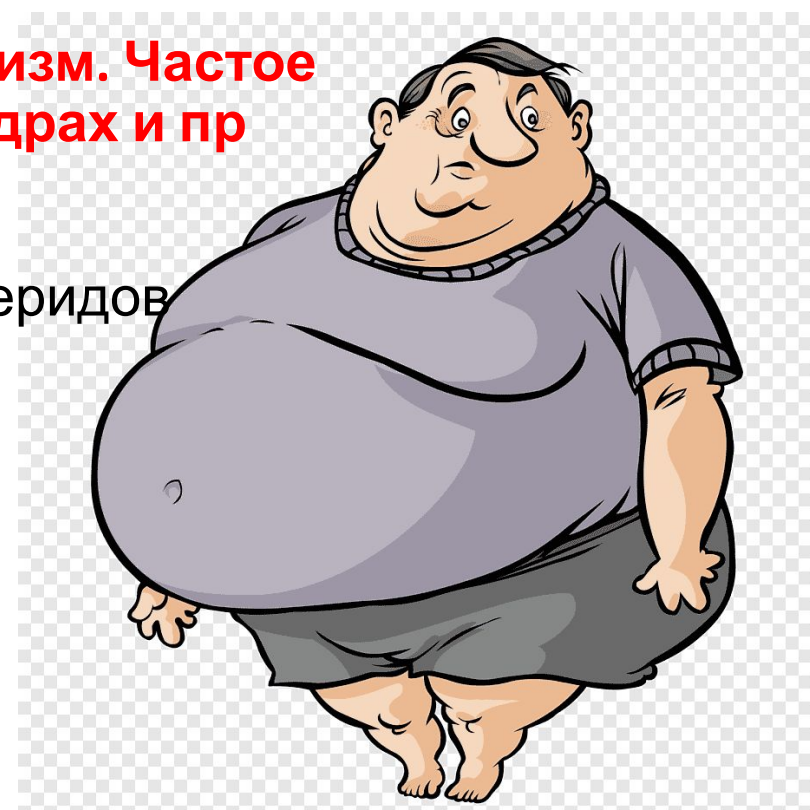
**(Вырабатывается на любую еду поступающую в организм. Частое питание = выше уровень гормона = полнеем в боках/бедрах и пр**

- 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:

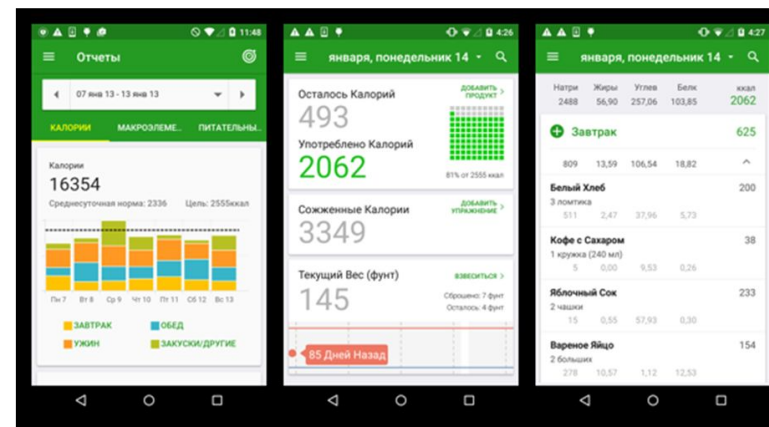
- Основной прием: 400-500 гр.
- Перекус: 200-250 гр.





## 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