Мифы о питании

Миф № 1

Организм человека на 80% состоит из воды

Сколько же воды в организме человека?

В организме взрослого человека весом 65 кг содержится 40 л воды, из них:

- В теле новорожденного ребенка 70% воды,
- В теле взрослого человека 55-65% воды.

За сутки с мочой, калом, выдыхаемым воздухом (300 мл), потом человек теряет 2,5 литра воды, поэтому **потребность в воде составляет примерно 2,5 литра**. При повышении температуры или физическом труде с потом потери воды могут составлять до 6-10 л, а также теряются минеральные вещества.

Миф № 2

Пить надо не менее 2 литров чистой воды в сутки.

Потребность в воде

В нормальных условиях потребность в воде у взрослого человека– 40 мл/кг/сутки, у грудных детей – 120-150 мл/кг.

В условиях нормальной температуры воздуха и умеренных физических нагрузках человек должен выпивать за сутки **не более 1 литра воды.** Избыточное потребление воды приносит несомненный вред организму, т.к. усиливает нагрузку на сердце и повышает процессы распада белка.

Потребность в воде

Чувство жажды возникает при повышении содержания ионов натрия в крови. Оно связано с недостатком воды, а не солей. Лица, выполняющие физическую работу или с лихорадкой должны пить воду, в которую добавлены соли.

Соли калия и кальция способствуют выведению воды из организма.

В жаркое время года большое значение имеет соблюдение правильного водного режима. Утром полезно выпивать больше воды, создавая в организме депо жидкости, а днем в разгар жары питье следует ограничить.

За один прием жидкости усваивается примерно 30 мл воды, а не 250 мл, которые вы выпили, поэтому в горячих цехах пьет маленькими глотками каждые 30 минут.

Миф № 3

Когда хочется есть, надо выпить воды, она занимает место в желудке и желание поесть проходит.

Механизмы формирования чувства насыщения

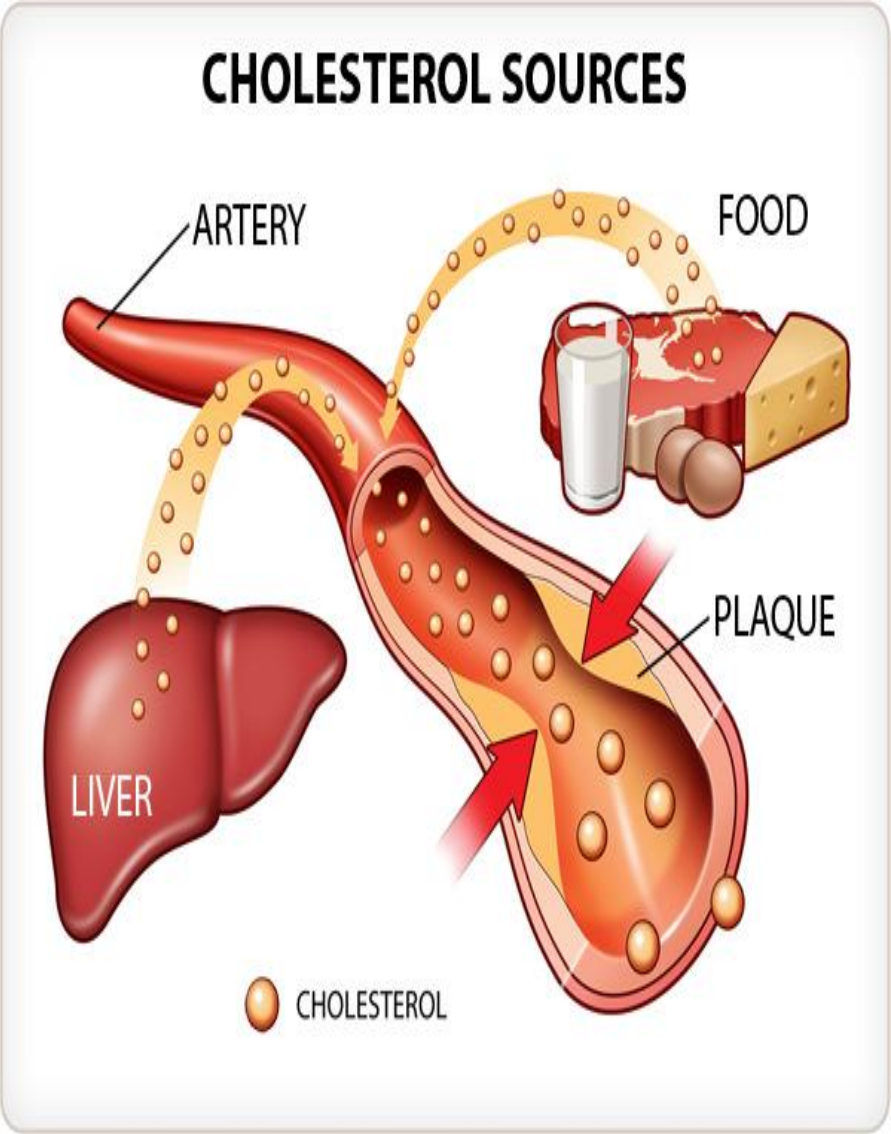
1. Когда пища поступает в желудок, то это воспринимается баро- и механорецепторами стенки желудка и сигнал идет в центр насыщения.

Однако эти рецепторы «начинают работать» не сразу. Именно поэтому чувство насыщения зависит от времени употребления еды. При медленном употреблении пищи насыщение наступает от более меньшего количества еды. А вода в желудке не задерживается и через 15 мин эвакуируется из желудка.

2. Рецепторы в кровеносных сосудах воспринимают увеличение уровня глюкозы в крови и передают сигнал в центр насыщения.

Миф № 4

Холестерин вреден, надо исключать его из рациона питания. Поэтому я не ем куриные яйца, а ем перепелиные.



Значение холестерина

Холестерин — незаменимый материал для формирования каждой живой клетки, обеспечивающий необходимую эластичность, прочность и вместе с тем проницаемость наружных клеточных мембран. Без холестерина практически исключен синтез важнейших гормонов, в частности половых. Большая часть его также используется для образования желчи, а некоторое количество — для синтеза витамина В. Он участвует в образовании витамина Д в коже.

Значение холестерина

Концентрация холестерина в крови возрастает, когда организм оказывается в неблагоприятных условиях, т.е. холестерин выполняет определенную защитную функцию. Это необходимо при многих болезнях, стрессовом и предстрессовом состоянии, когда возрастает потребность в срочном «ремонте» клеточных мембран. Если надолго снижается нормальная концентрация холестерина в крови, то интенсивнее, чем это следовало бы, начинают разрушаться эритроциты, а восполнение этой потери происходит медленнее, чем обычно. Результатом такого дефицита холестерина в организме может явиться анемия.

Резкое ограничение холестерина в диете ведет к увеличению его образования в организме. При наличии ряда заболеваний достаточно ограничить его поступление, а не исключать.

Миф № 5

Капуста и бобовые вызывает вздутие живота.

Почему это так?

Значительное содержание в белокачанной капусте серы способствует повышенному газообразованию в кишечнике. В цветной капусте нет серы, значительно меньше, чем в кочанной, клетчатки и она легче переваривается.

Наличие в бобовых значительного количества клетчатки препятствует быстрому расщеплению крахмала, который подвергается брожению и способствует газообразованию в кишке. Варка в щелочной среде и в мягкой, не содержащей извести воде благоприятствует перевариванию и усвоению бобовых. Замачивать бобовые надо только в холодной воде.

Миф № 6

Чтобы похудеть, надо не есть после 18.00

Последний прием пищи должен быть за 1,5-3 часа до сна (в зависимости от качества и количества съеденной пищи). Если Вы ложитесь спать в 3 часа ночи, то в 12 ночи вполне можно поесть.

Миф № 7

Сегодня я съем лишнее, а через 2 дня «сброшу» накопившееся в спорт зале

Миф № 12

К сожалению даже у здорового человека до 30 % углеводов переходят в жиры. Да и сами жиры достаточно быстро откладываются в организме, а если это транс-жиры (как показано на картинке), то они чаще откладываются на внутренних органах (висцеральный жир). Переработать углеводы в энергию можно только в течение первых двух часов после прима пищи, при этом физическая нагрузка должна начинаться уже через 15 минут после приема пищи (не интенсивная!, можно просто пойти погулять).

Цифры показывают, что легче просто не есть лишнее

570 ккал

3 часа 40 мин заниматься йогой

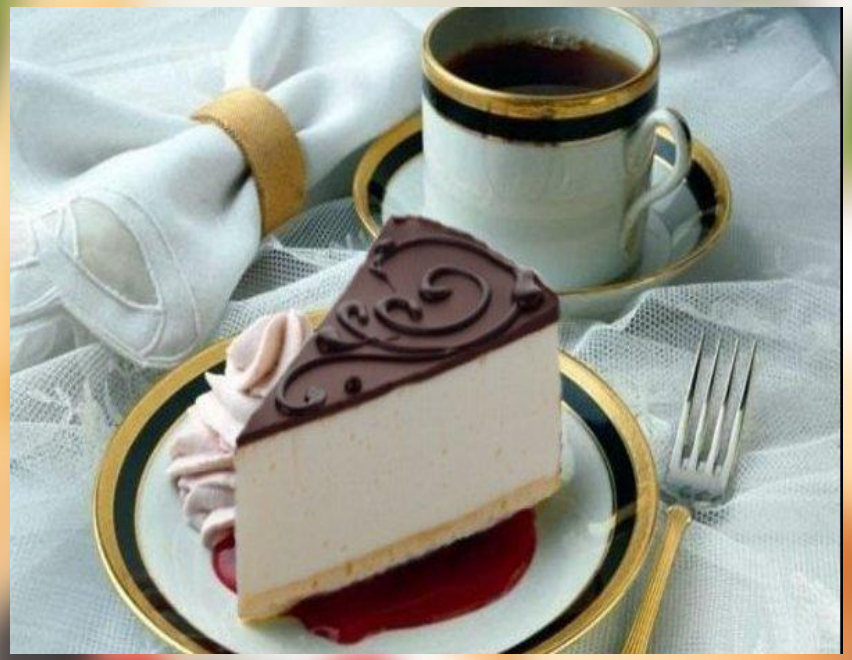
493 ккал

Подняться на 130- й этаж без остановок

Цифры показывают, что легче просто не есть лишнее

220 ккал

1 час 10 мин танцевать вальс



592 ккал

2 часа профессионально играть в настольный теннис

Миф № 7

БАДы-это зло

Классификация БАДов

Нутрицевтики

-витамины

-микроэлементы

-аминокислоты

-омега 3 жирные кислоты

- лецитин

Пробиотики

-живые микроорганизмы

Парафармацевтики

- фиточай
- травы
- -мумие

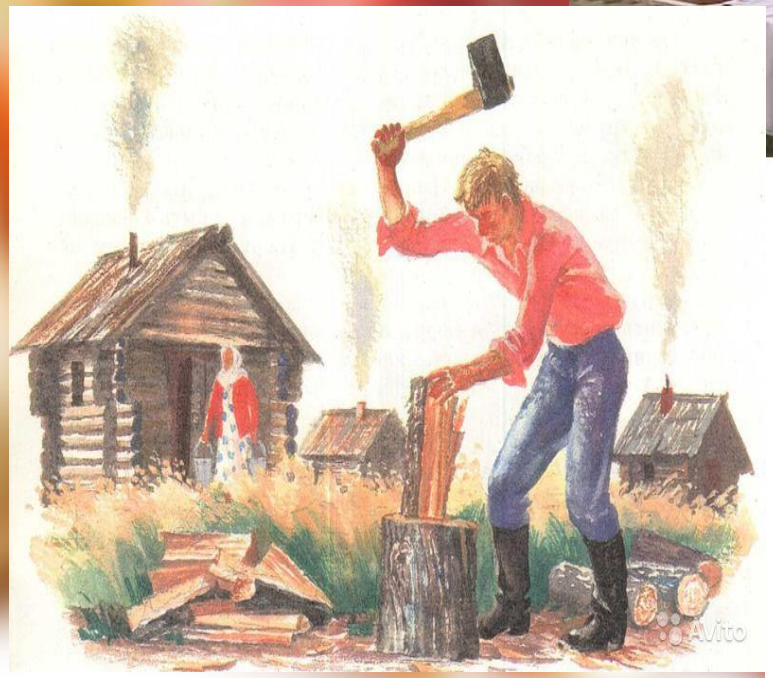
К сожалению с помощью пищевых продуктов даже на обычном рационе, а тем более на гипокалорийном, который используется в программах снижения веса мы не можем получить все необходимые для организма вещества.

Почему раньше люди обходились без БАДов, ответ в следующих слайдах!

Научно-технический прогресс- одна из причина недостаточного поступления с пищей нутриентов

100 лет назад

20 лет назад



Наши дни

Миф № 8

Раздельное питание

Опровержение с точки зрения науки

- при чувстве голода и тем более при виде пищи желудочный сок и соляная кислота выделяются еще до еды, причем независимо от состава пищи, поэтому крахмалистая пища в любом случае сразу же попадает в кислую среду желудка, если только у человека нет резко выраженного атрофического гастрита;
- переваривание в желудке крахмалистой пищи мало реально, так как если она хорошо прожевана во рту, то поступает в желудок в виде кашицы и легко смешивается с кислым желудочным соком, тормозящим активность амилазы слюны; если же крахмалистые продукты плохо прожеваны, то в них почти нет ферментов слюны. Роль желудка заключается не в переваривании крахмала, а размягчении соляной кислотой пищевых волокон (клетчатка и др.) растительных продуктов;
- соляная кислота желудочного сока подавляет развитие многих микробов, поэтому крахмалы в желудке не подвергаются брожению, исключая случаи его тяжелых заболеваний (стеноз привратника при язвенной болезни, рак и др.);

Принцип раздельного питания

при сочетании белковой пищи с крахмалистой или жирами, а также при употреблении разных белковых продуктов пища задерживается в желудке на 6 — 8 ч и более, а белки подвергаются гниению

Выбирайте правильный путь к здоровью