

Правильное питание в ХХI веке







Правильное питание.

Зачем оно нужно

Что влияет на определение здорового для человека рациона:

- Существующие заболевания.
- Индивидуальные предпочтения.



**Здоровое питание = физическое
и психическое здоровье
человека + долголетие**



Культура питания с юных лет



«... тот, кто не придает питанию должного внимания, не может считаться интеллигентным человеком...»

А.П. Чехов



В 2025 году число детей с
диагнозом «ожирение»
может достигнуть отметки в
3 миллиарда.



Диетологи считают, увеличение
веса у детей **«ЧУМОЙ»** 21 века.



Причины развития детских болезней



1. Недостаток «строительного материала» - белка.
2. Недостаток витаминов всех групп и минеральных веществ.

Омоложение заболеваний



Как предотвратить болезни у детей

1. Контроль
питания мамы
еще на этапе
планирования
беременности



Факторы, влияющие на нарушение питания и развитие болезней

- Недостатку белка и аминокислот.
- Замедлению развития психики и мышц.
- Нарушению гормонального баланса, причем и у женщин, и у мужчин.
- Депрессия



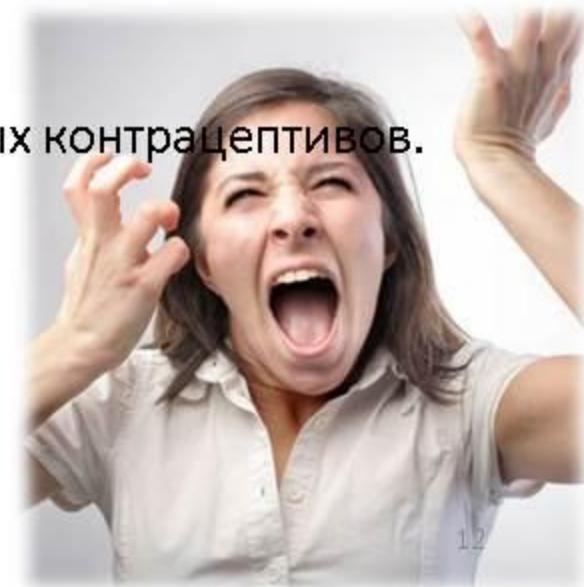


Mg

Дефицит магния

Чем же грозит нехватка магния:

- Слабость, головная боль,
повышение артериального давления.
- Нарушениями в желудочно-кишечном тракте.
- Физическим истощением и потерей энергии.
- Ухудшением состояния женщин при ПМС.
- Разрушение зубов и костей.
- Побочными эффектами при приеме гормональных контрацептивов.



Причины нехватки магния

- Рафинированной пищи.
- Напитков с большим количеством сахара и обезвоживающих.
- Физические и эмоциональные перегрузки и стрессы.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта.
- **Белковые диеты.**



Дефицит белка

Белок «перевозчик» всех минеральных элементов организма.

К чему приводит его дефицит:

- ослабление функций иммунитета;
- нехватка витаминов;
- малокровие;
- нарушенный обмен веществ;
- истощение нервных клеток;
- замедленное психическое и физическое развитие;
- нарушение функции надпочечников

и половых желез.



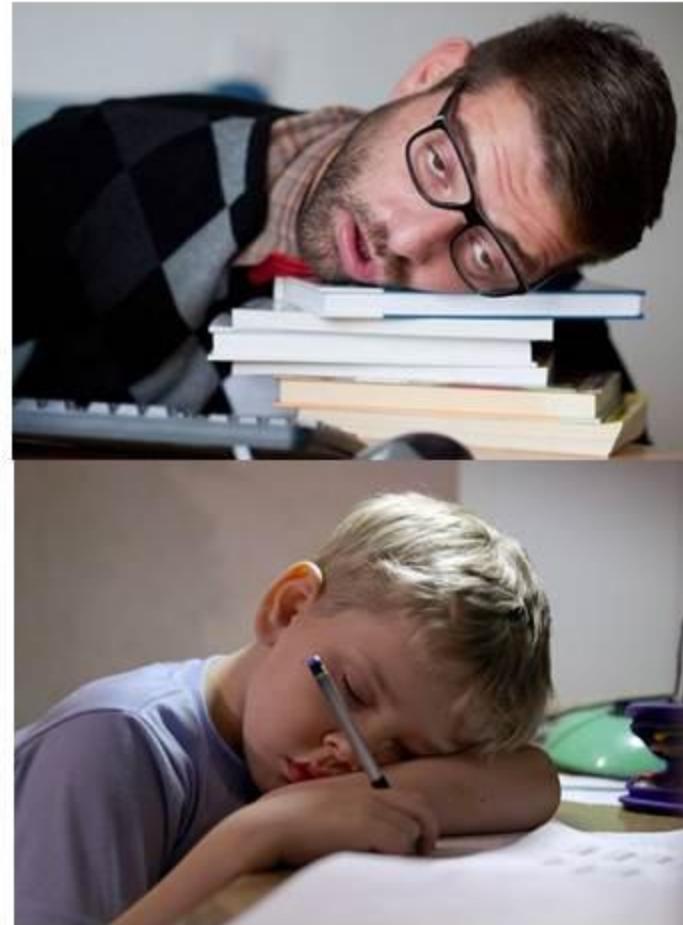
Заболевания, вызванные дефицитом белка

- Анемия.
- Жировое перерождение печени.
- Нарушение обмена минералов в организме.
- Полигиповитаминоз.
- Нарушение функций иммунной системы.
- Увеличение риска развития других болезней.



Дефицит витаминов и минералов

1. Снижение иммунной защиты и сопротивляемости организма болезням.
2. Нарушения в процессе обмена веществ.
3. Развитие хронических болезней.
4. Снижение умственной и физической работоспособности.
5. Нарушение развития и роста детского организма.



Рациональное питание

От слова ratio, что значит «разум», не только правильно, но и с умом.

«Мы то, что мы едим»



Законы рационального питания

1. Закон о соответствии получаемой и расходуемой энергии.



Законы рационального питания



Что должно присутствовать в рационе



Грибы

- Вишенки



- Лисички



- Шампиньоны



- Подосиновики



- Подберезовики



Овощи и фрукты



Что есть не следует

Колбасы и изделия из них



Майонез



ПЕРЕКУСЫ



Перекус перед сном



Перекус утренний



Завтрак



Обед



Перекус



Ужин

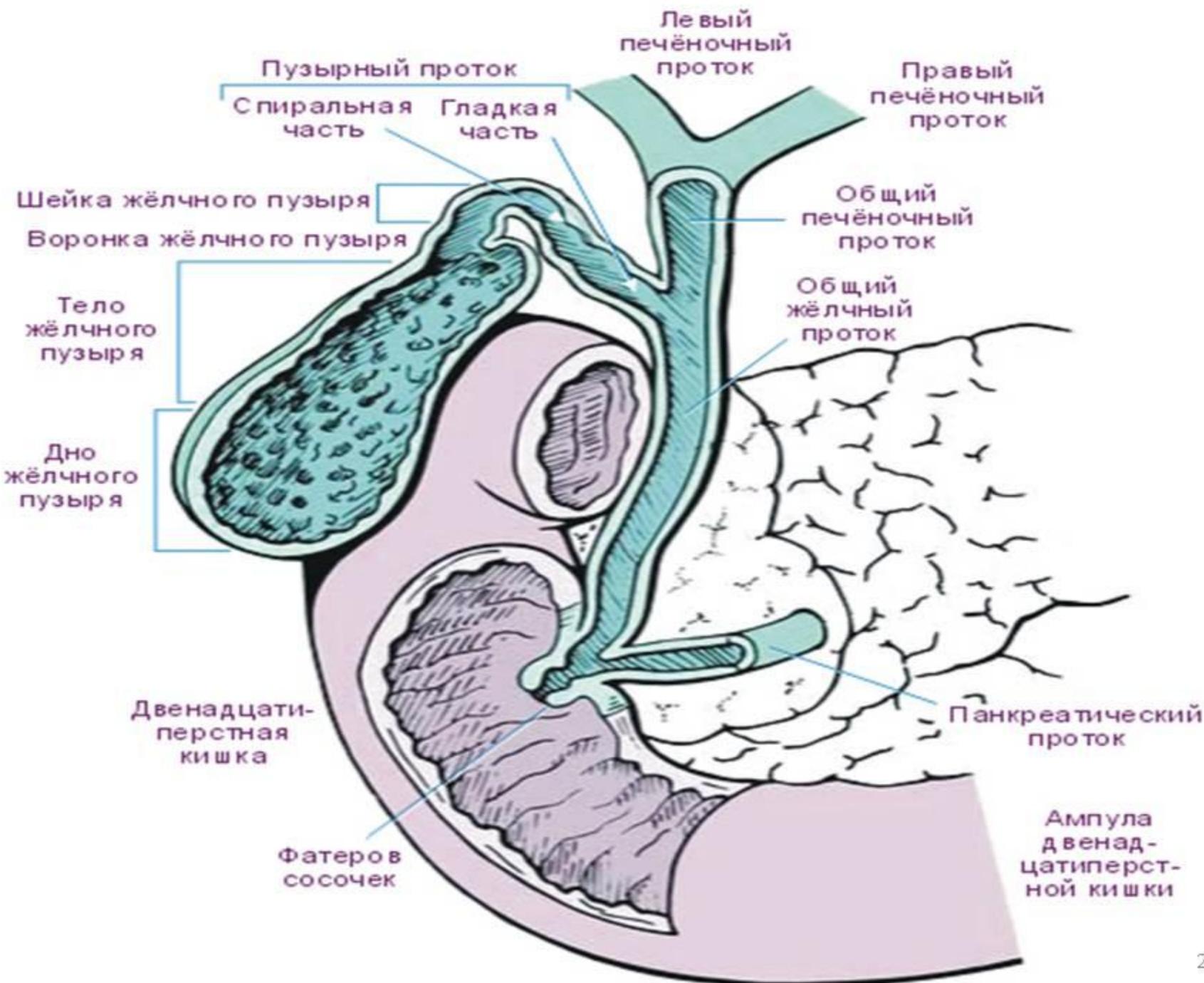


Режим питания

Режим питания соблюдается для:

- Выделения пищеварительных соков.
- Правильного усвоения питательных веществ.
- Слаженной работы всего желудочно-кишечного тракта.
- Поддержания обменных процессов.
- Поддержания иммунитета всего организма.





Законы рационального питания

4. Закон взаимоотношений человека с едой

Нужно обратить внимание на то, что все-таки можно есть, а что нет:

Продукты с содержанием ГМО

198 E160a E217 E251 E252
904 E624 E177 E915 E57
594 E124 E182 E611 E34
173 E441 E184 E542 E190
E217 E51 E58 E1518 E177
E177 E245 E572 E225 E161
E184 E542 E192 E193 E195
E251 E258 E1518 E461 E90



Каши

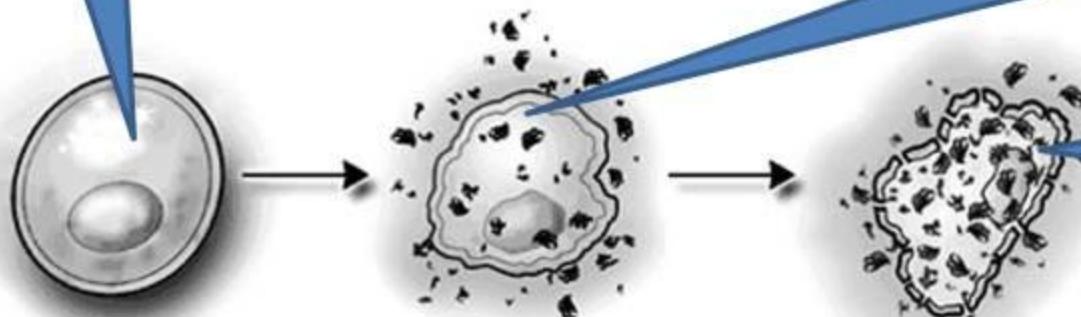


Перекисное окисление липидов

Нормальная
клетка



Сводные
радикалы
атакуют клетку



Деформированная
клетка
которая старит

К чему приводит перекисное окисление липидов

- Снижению иммунной защиты организма.
- Синдрому хронической усталости.
- Разрушению костей.
- Гормональным нарушениям.
- Снижению мышечной массы тела.
- Жировому перерождению печени.



Кислотно-щелочной баланс



Показатели pH слюны и мочи

pH слюны

При пробуждении – pH
6,2-6,8

Перед едой - pH 6,2-6,8

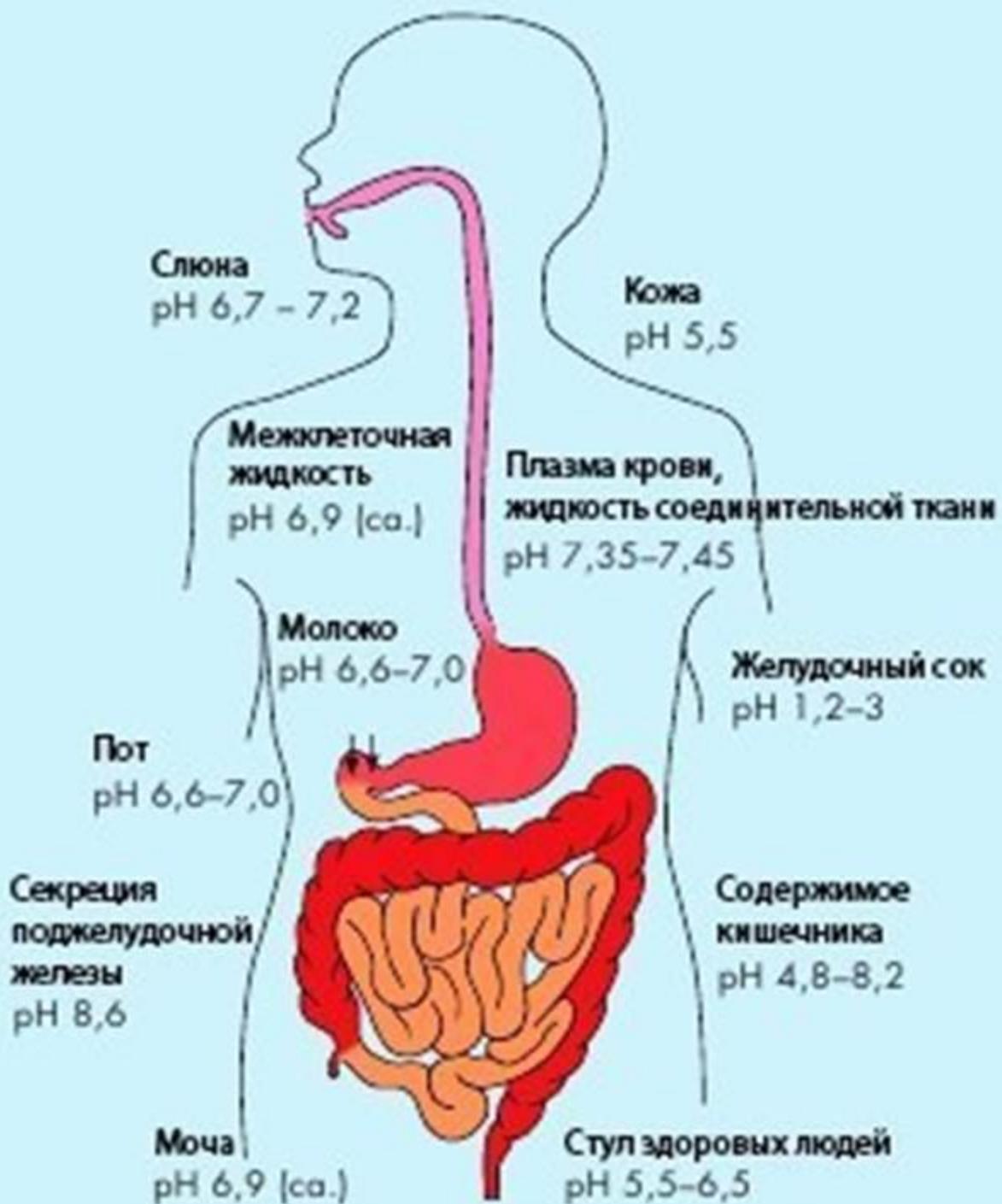
После еды - pH 8,0-8,5

pH мочи

При пробуждении – pH
6,4-6,8

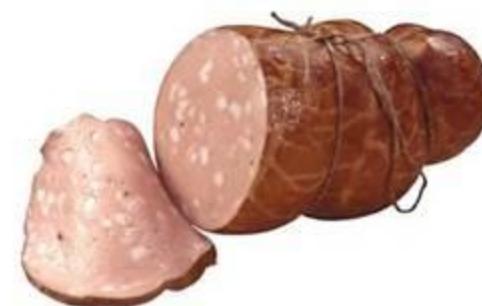
Днем - pH 7,0-8,5

Перед сном - pH 6,0-6,8.



Что меняет уровень рН в организме

- Термическая обработка продуктов – в кислую сторону.
- Редкие приемы пищи повышают кислотность организма.
- Вся белковая пища, за исключением молока, также закисляет организм.
- Хлорофилл, содержащийся в продуктах, наоборот перестраивает баланс в щелочную сторону.

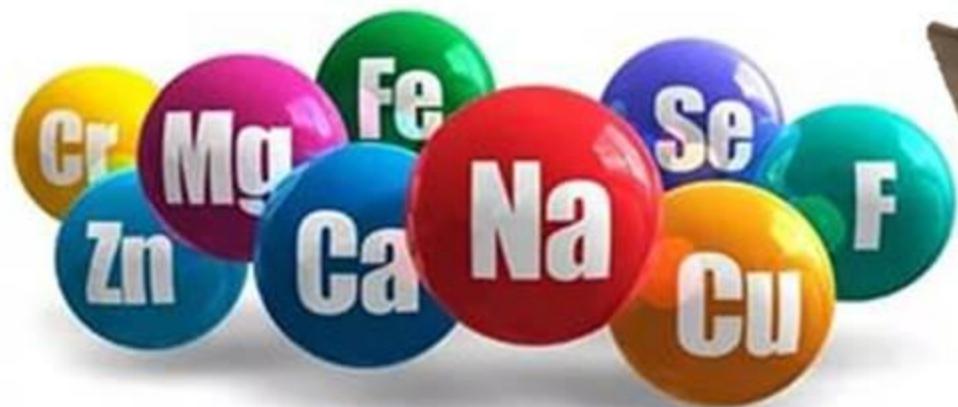


NB! Пониженный или повышенный уровень рН приводит к тяжелым заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

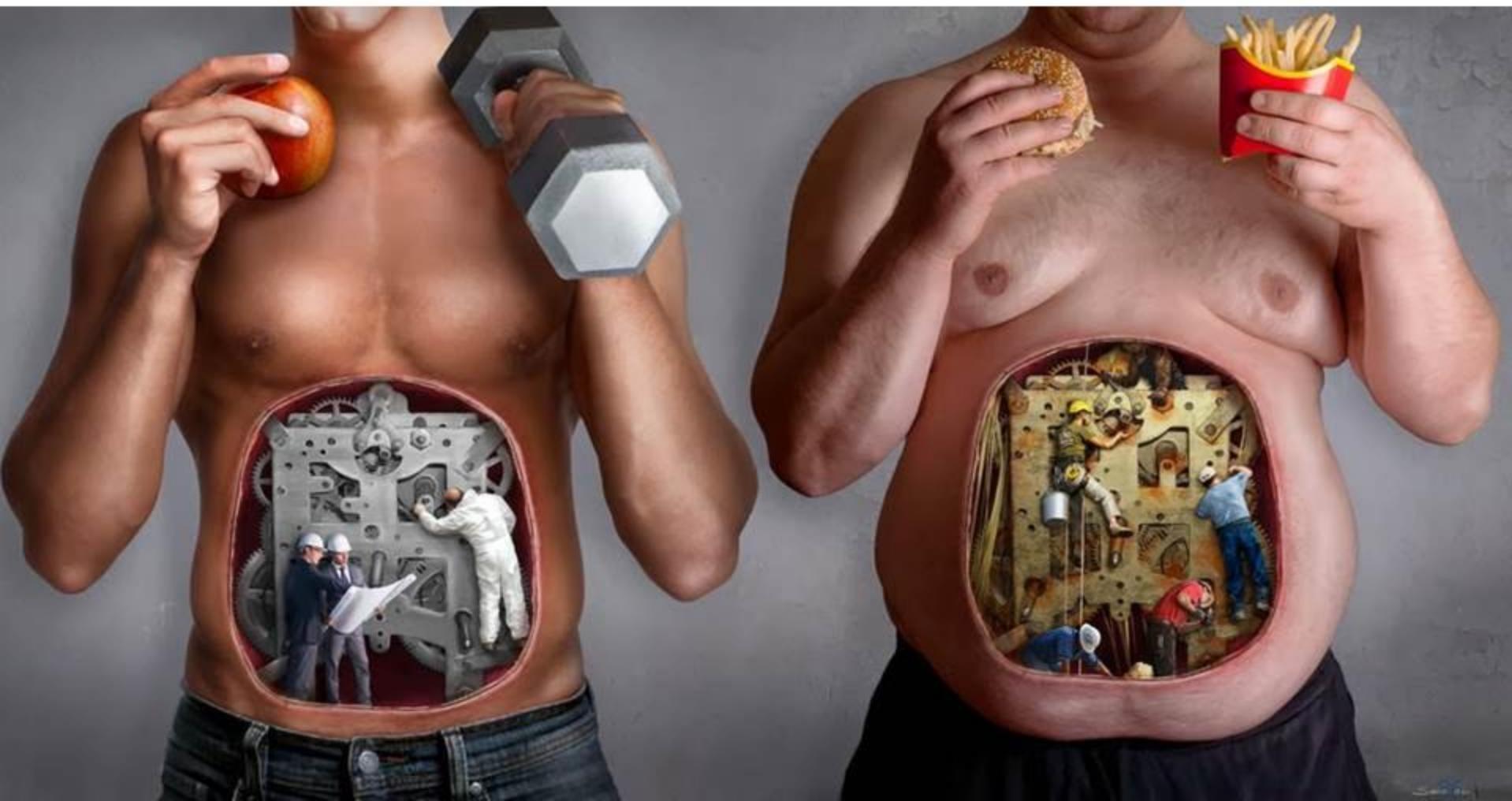
Перекисное окисление липидов



Дефицит



Из чего строите свое храм ДУШИ?





Окисляющие продукты

- Кофе и черный чай.
- Мясо.
- Злаковые (в частности, белый хлеб).
- Молочные продукты.
- Рыба.
- Содержащие сахар в большом количестве (например, соки).
- Алкоголь.



Защелачивающие продукты

- Авокадо.
- Миндаль.
- Спаржа.
- Любая зелень.
- Имбирь.
- Минеральная вода.
- Пророщенное ядро овса - Авена









Avena



БАЛАНС!



← ПЕРЕКУСЫ →



Отто Варбург – великий
немецкий биохимик и
физиолог, лауреат
Нобелевской премии
1931 года.



«В щелочной среде раковые
клетки не развиваются».