

Правильное питание в XXI 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

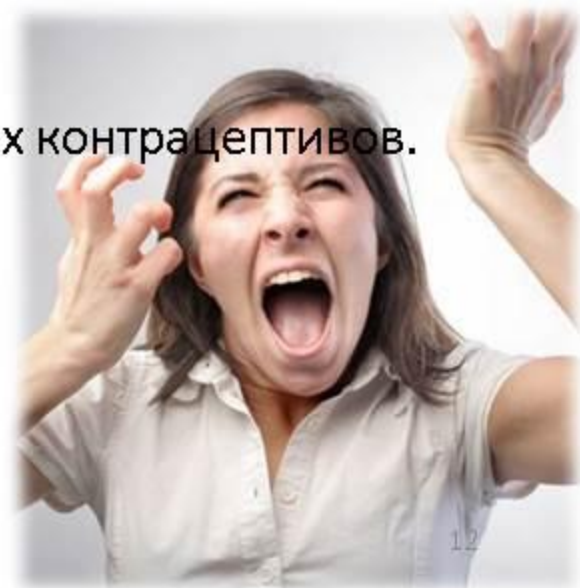




Дефицит магния

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



Обед



Перекус утренний



Перекус



Завтрак



Ужин

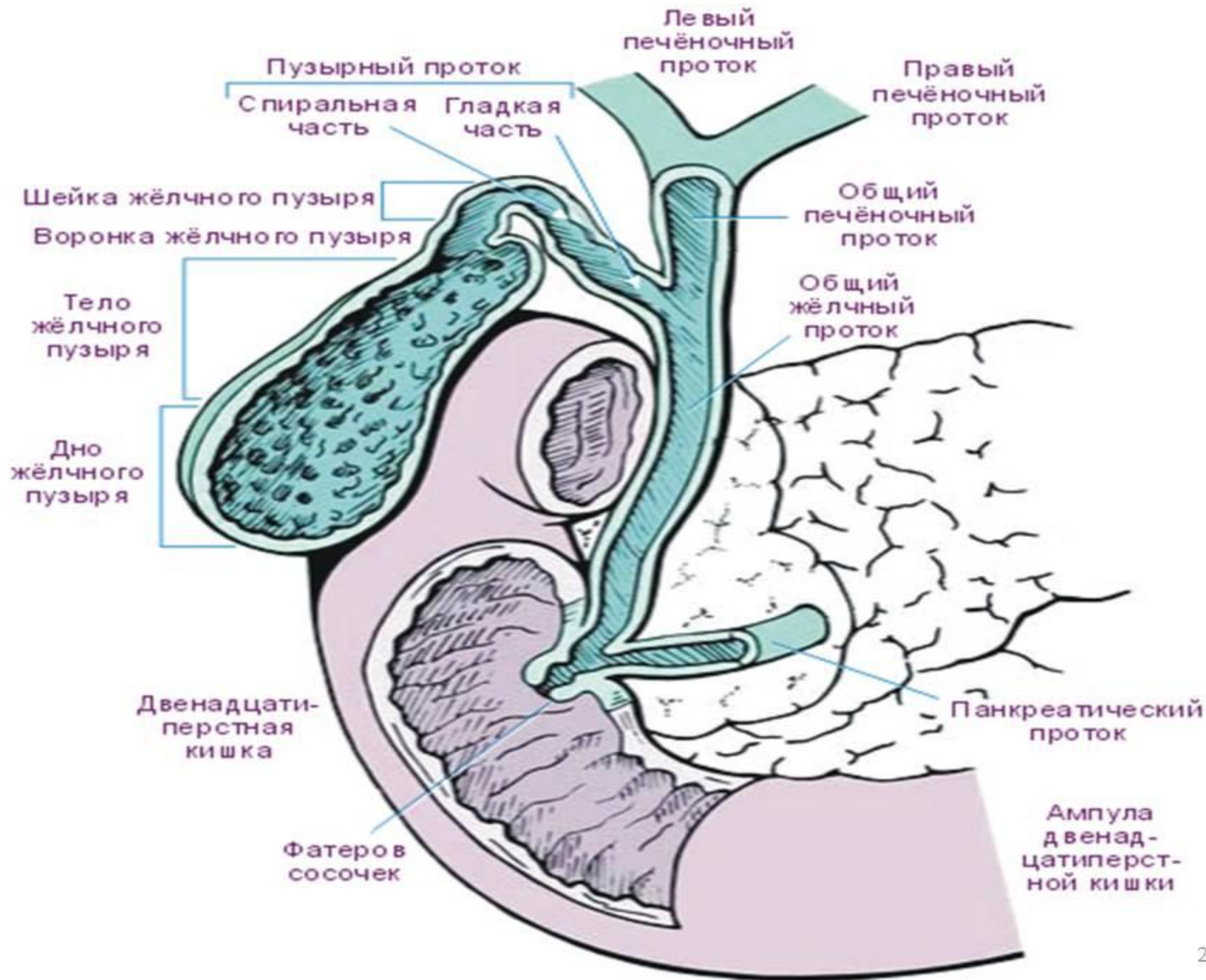


Режим питания



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 Е

198 E160a E217 E251 E25
1904 E624 E177 E903 E 57
594 E124 E482 E611 E341
173 E441 E187 E542 E192
E217 E251 E258 E1518 E
E177 E245 E 572 E225 E16
E184 E542 E192 E153 E19
E251 E258 E1518 E461 E90



Каша



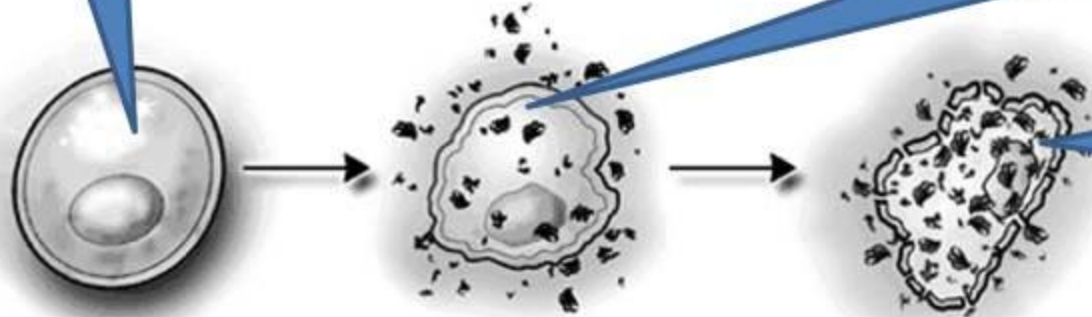
Перекисное окисление липидов



Нормальная
клетка

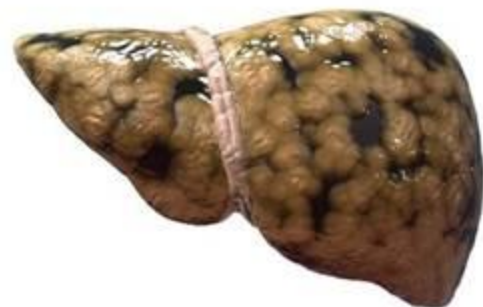
Сводные
радикалы
атакуют клетку

Деформированн
ая 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.



Кисотно-щелочной баланс



Показатели pH слюны и мочи

pH слюны

При пробуждении – pH
6,2-6,8

Перед едой - pH 6,2-6,8

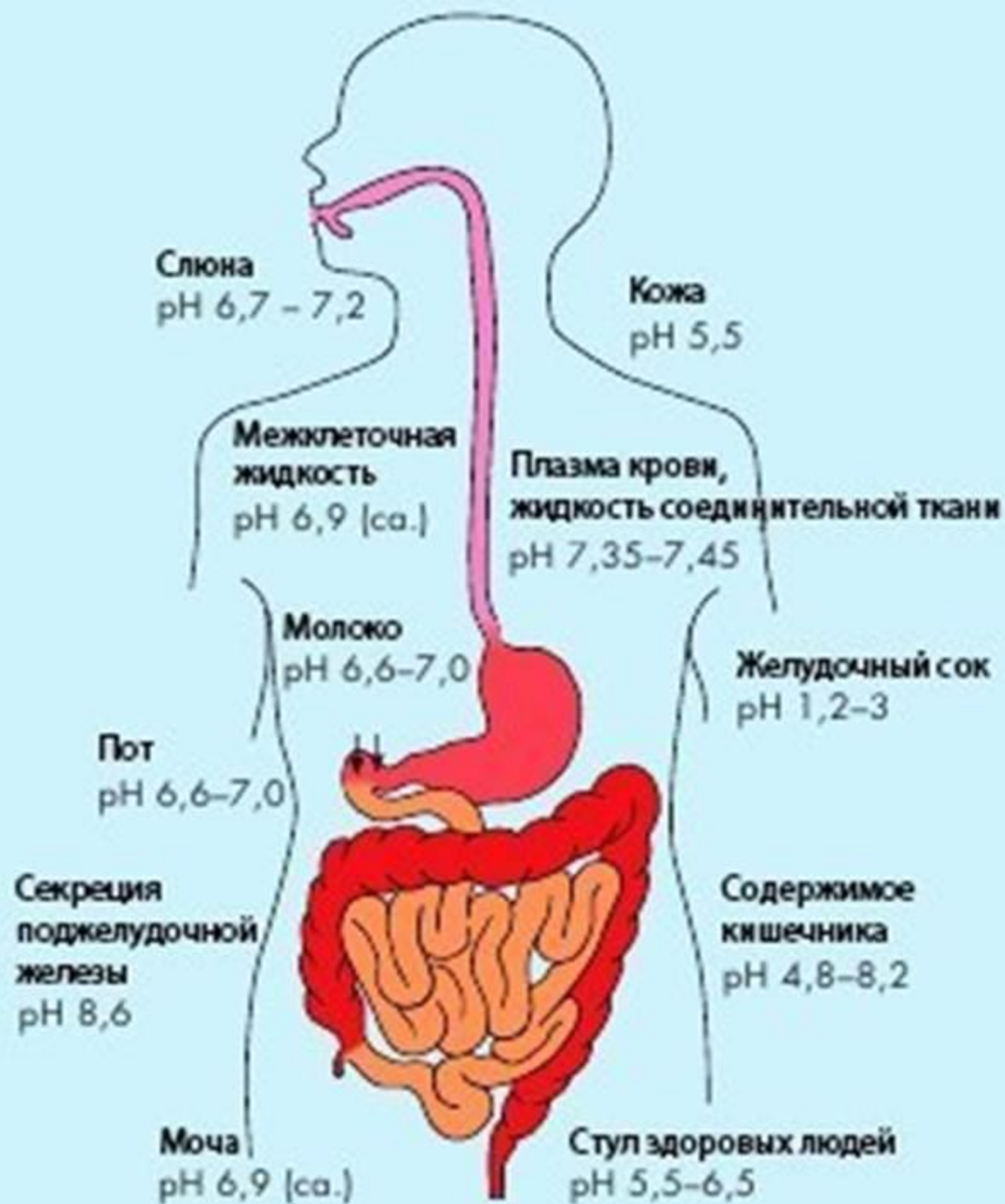
После еды - pH 8,0-8,5

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 pH в организме

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



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

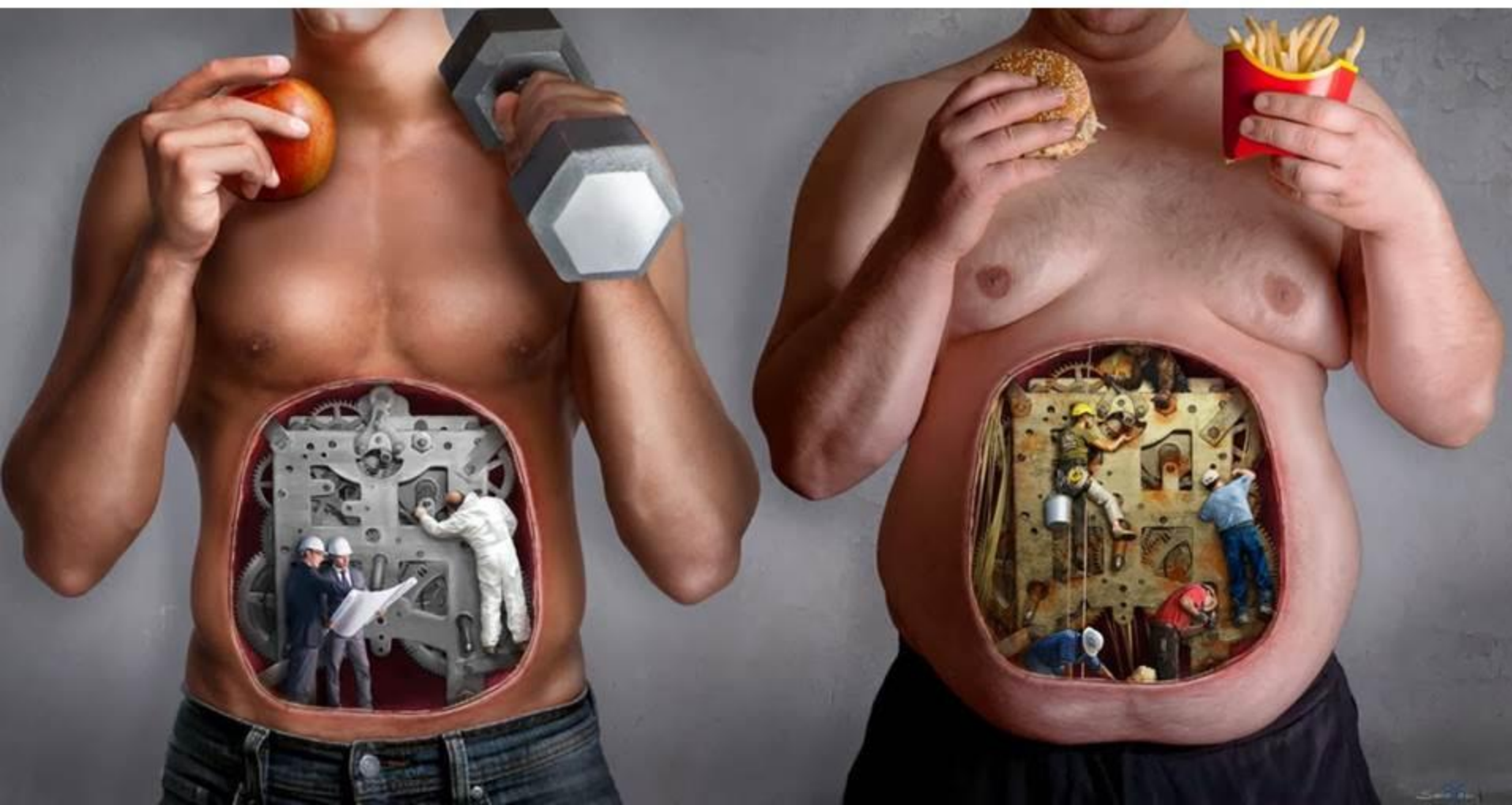
Перекисное окисление липидов



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
- Аvena





сбалансированный живой коктейль витаминов, микро- и макро элементов для защиты вашего здоровья
- улучшает процесс пищеварения
- укрепляет иммунитет

Avena

Живой коктейль
СЕМЕЙНЫЙ



Не имеет аналогов в мире!*



*Патент: «Способ получения цельнозернового продукта»
Семейный проект с Башкирским Государственным Академическим Университетом





Avena



БАЛАНС!



← ПЕРЕКУСЫ →

Перекус перед сном

Обед

Перекус утренний

Перекус

Завтрак

Ужин





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

«В щелочной среде раковые клетки не развиваются».