

# 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



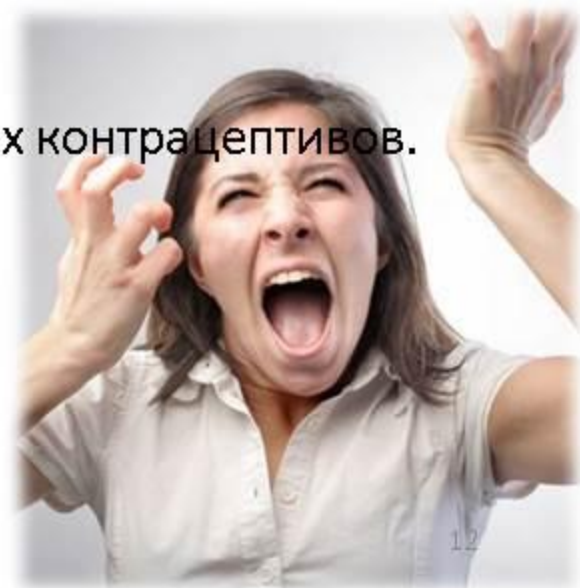




# Дефицит магния

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.

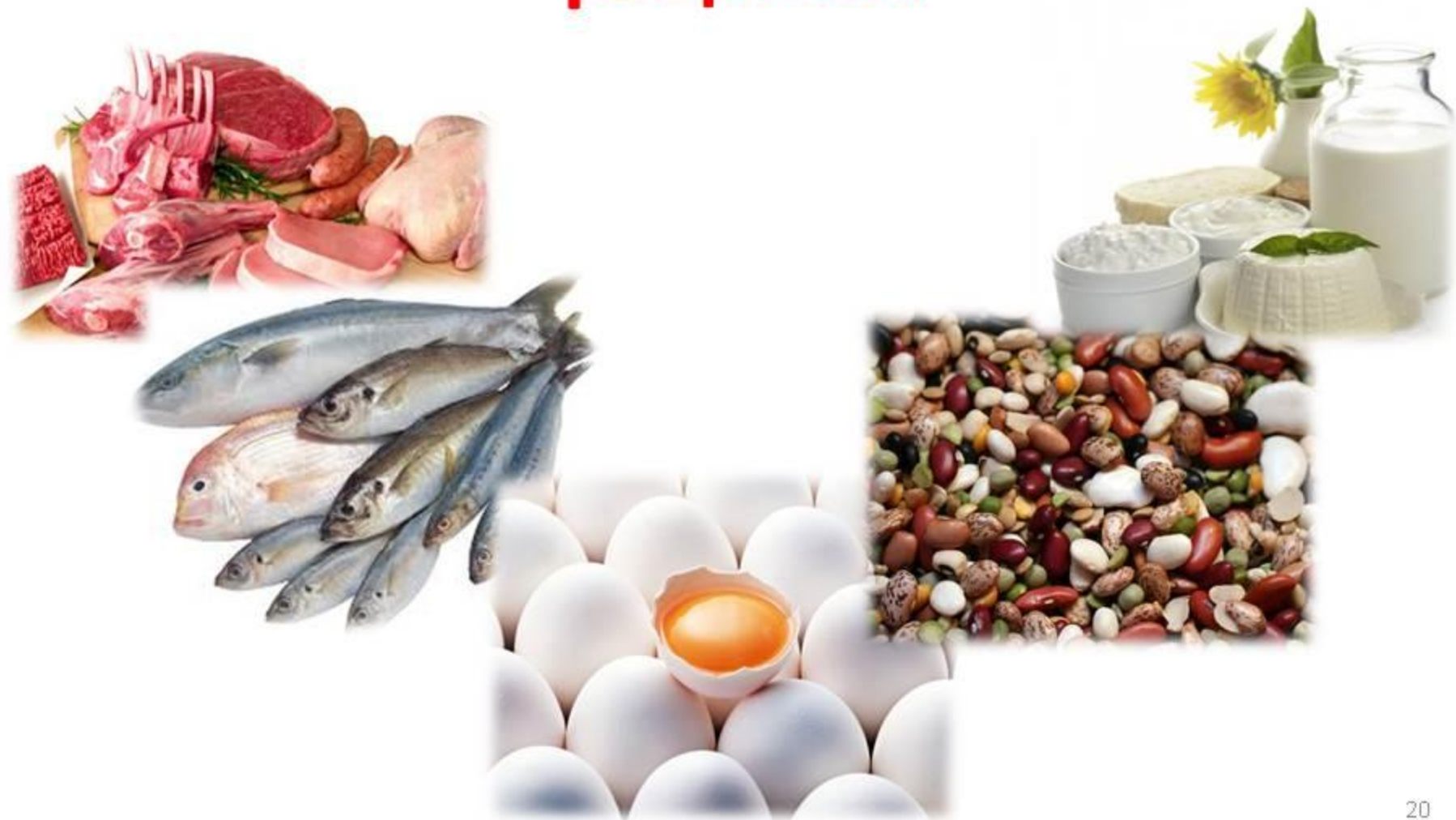


# Законы рационального питания





# 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*



*Завтрак*



*Ужин*



*Перекус*

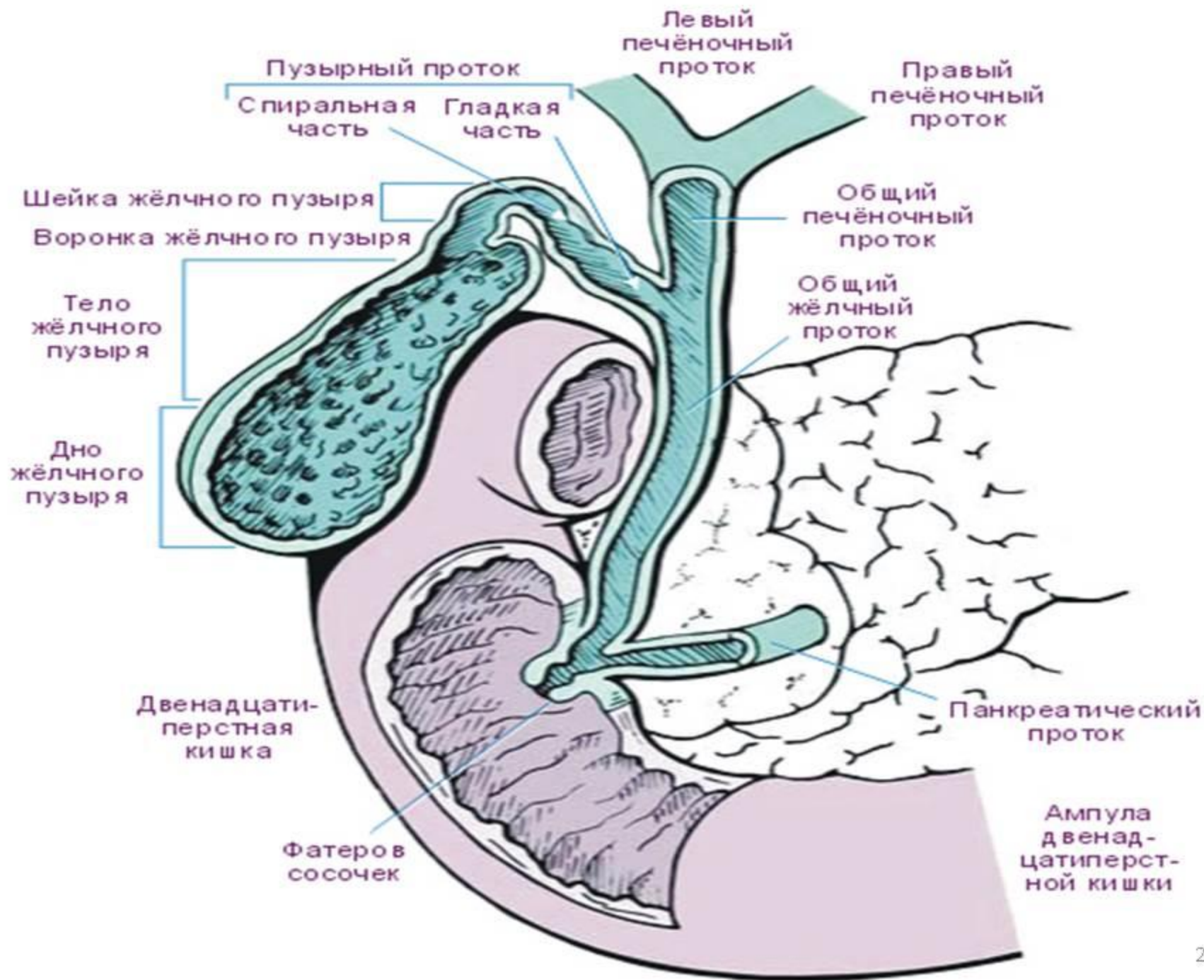


# Режим питания



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 E252  
E904 E624 E177 E903 E 57  
594 E124 E482 E611 E341  
173 E441 E187 E542 E192  
E217 E251 E 58 E1518 E  
E177 E945 E 572 E325 E16  
E184 E542 E192 E153 E19  
E251 E258 E1518 E461 E90



# Каша



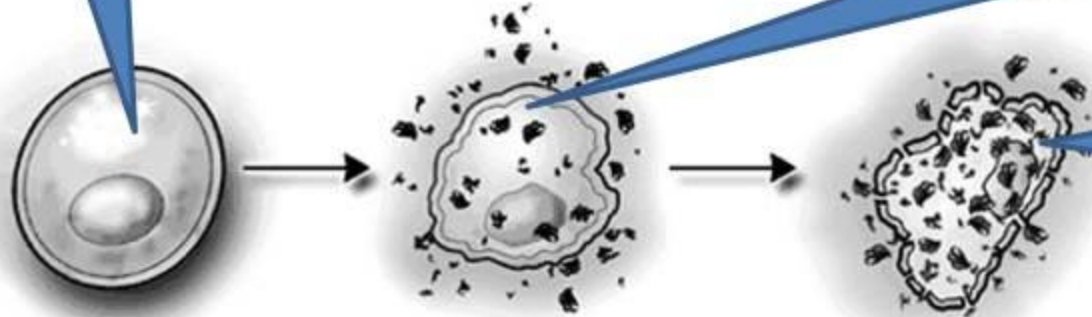
# Перекисное окисление липидов



Нормальная  
клетка

Сводные  
радикалы  
атакуют клетку

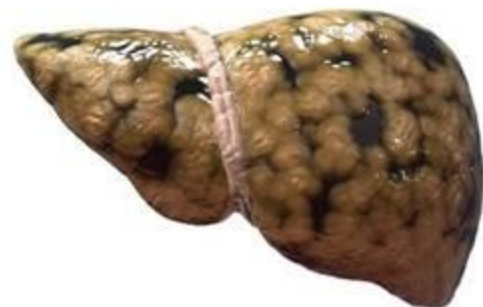
Деформированн  
ая клетка  
которая старит





# 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

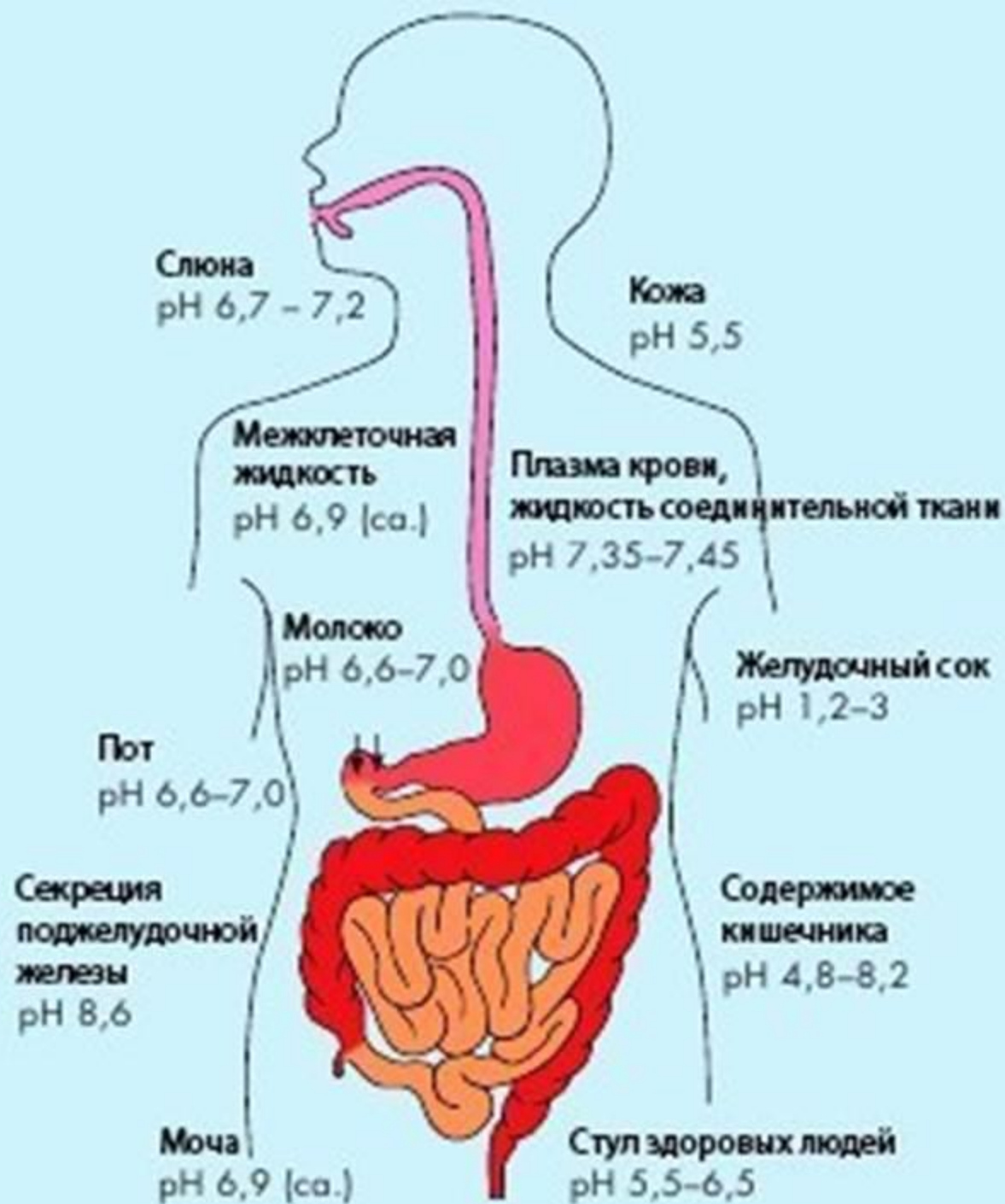
## pH мочи

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

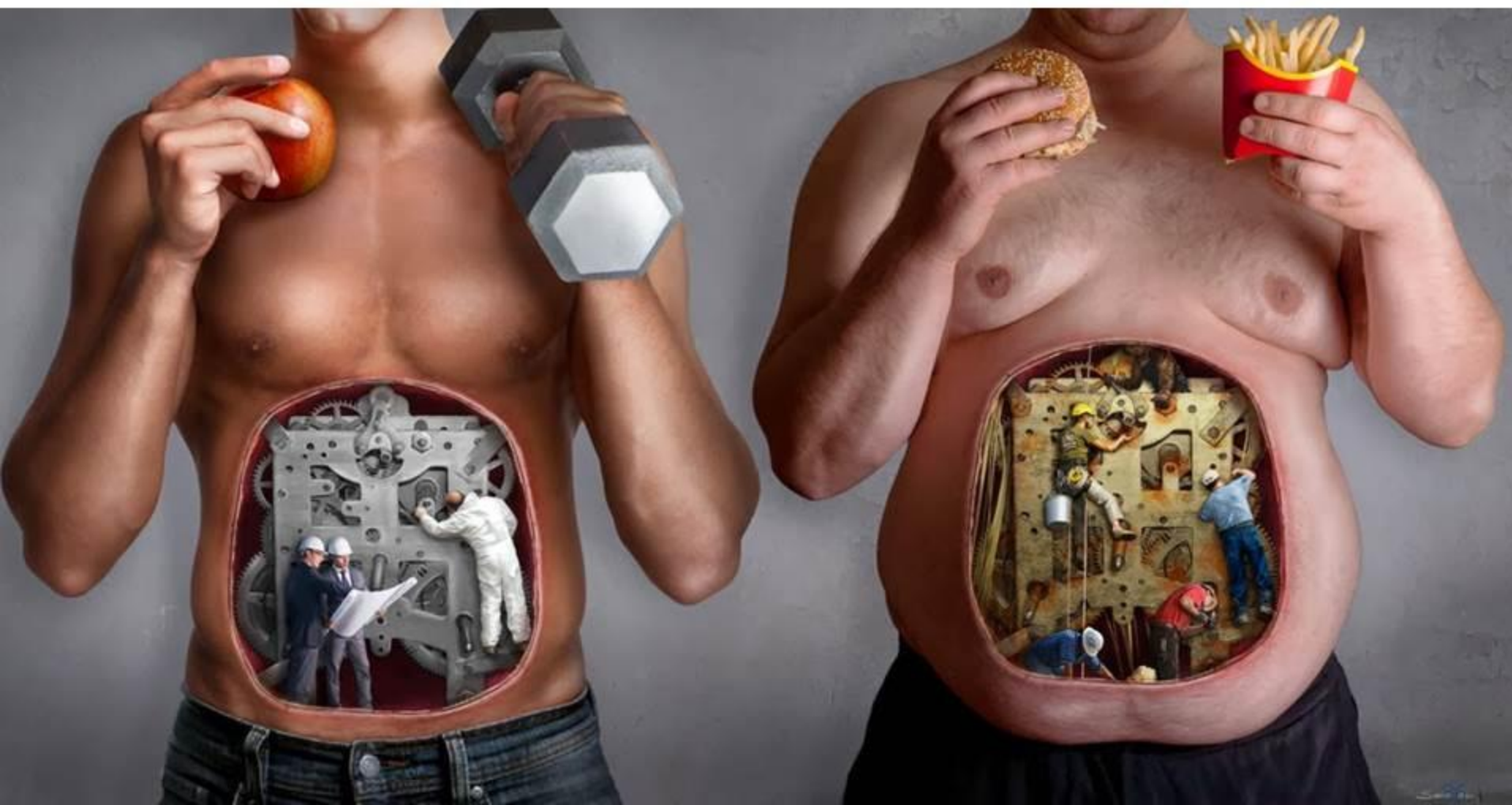


Дефицит





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  
- Авена







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

# Avena

Живой коктейль  
**СЕМЕЙНЫЙ**



Не имеет аналогов в мире!\*



\*Патент: «Способ получения цельного пищевого 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».**