

Правильное питание



Человек есть то, что он ест...



За **80 лет** жизни человек потребляет **60 - 70 т** различных продуктов (около **90 000 приемов пищи**)

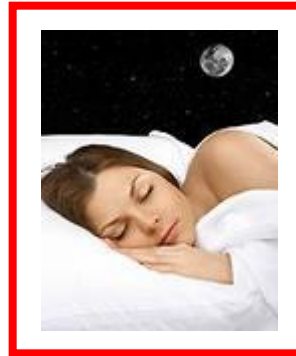
**ПРИЛИВ СИЛ И ЭНЕРГИИ
РАДОСТЬ
ГЕНИАЛЬНЫЕ МЫСЛИ**



...В МЕНЮ БЫЛИ ОШИБКИ!



КОГДА МЫ ХОТИМ СПАТЬ???



Рацион питания человека



Роль белков, жиров и углеводов в процессе пищеварения



Углеводы



Глюкоза (сахар)
в крови и клетках



Белки



ПИЩЕВАРЕНИЕ



Аминокислоты
в крови и клетках



Жиры



Жирные кислоты
в крови и клетках



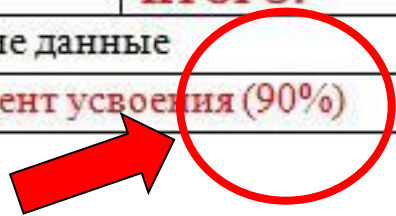
Продукты питания (100 г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Холестерин (мг)	Калорийность (ккал)
Сливочные сухари	8,5	10,6	71,0	—	397
Крупы:					
Рисовая	7,0	0,6	77,0	—	323
Гречневая	13,0	2,6	68,0	—	329
Пшеничная	12,0	3,0	70,0	—	334
Овощи:					
Картофель	2,0	—	19,7	—	83
Свекла	1,7	—	10,8	—	48
Морковь	1,3	—	7,0	—	33
Кабачки	0,6	0,3	5,7	—	27
Капуста	1,8	—	5,4	—	28
Репчатый лук	1,7	—	9,5	—	43
Укроп	2,5	0,5	4,5	—	32
Петрушка	3,7	—	8,1	—	45
Щавель	1,5	—	5,3	—	28
Фрукты и ягоды:					
Виноград	0,4	—	17,5	—	69
Яблоки	0,4	—	11,3	—	46
Бананы	1,5	—	22,4	—	91
Апельсины	0,9	—	8,4	—	38
Арбузы	0,7	—	9,2	—	38
Черная смородина	1,0	—	8,0	—	40
Клюква	0,5	—	4,8	—	28
Сладкое:					
Пищевой сахар	—	—	100,0	—	374
Пирожное с кремом	5,0	40,0	46,0	50–100	544

Содержание белков, жиров и углеводов в пище, калорийность



Усвоение пищи организмом

Прием пищи	Наименование продуктов	Кол-во (гр)	Содержание питательных веществ 100 граммах продукта			Калораж (ккал)	Общий калораж
			белки	углеводы	жиры		
Завтрак 7.30	Куриная грудка	50	20.8	8.8	0.9	47	387
	Макароны	100	11	74.2	0.9	340	
	ИТОГО:		21	78	1		
Обед 12.00	Суп	-	-	-	-	-	722
	Рис	150	7	73.7	0.6	485	
	Салат	-	-	-	-	-	
	Говядина	100	18.9	0	12.4	187	
	Стакан сока	100	-	12	-	50	
	ИТОГО:		29	123	13		
Ужин 20.30	Свинина	50	16.4	0	27.8	150	570
	Гречка	150	12.6	68	2.6	420	
	ИТОГО:		28	102	18		
Общие данные			78	303	32		1679
Процент усвоения (90%)			70	272	29		1511



Рацион питания человека



Необходимые организму человека биогенные элементы

В нашей пище все явственнее не хватает многих биогенных элементов, что вызвано

- особенностями переработки продуктов,
- длительностью их хранения,
- снижением потребления овощей и фруктов

Для **нормальной** жизнедеятельности важен

- Кальций
- Калий
- Магний
- Железо

Д/З – Список продуктов питания, в которых в больших количествах содержатся эти микроэлементы

Сбалансированное питание человека



1 СЛАДОСТИ И ЖИРЫ
При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

2.1 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2.2 МЯСО, ПТИЦА, РЫБА
Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3 ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ
Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.1 ОВОЩИ
Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

4.2 ФРУКТЫ
Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5 НАПИТКИ
Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.

- Правильное питание человека способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности, продлению жизни человека

СОВМЕСТИМОСТЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



+



+



Совместимость продуктов

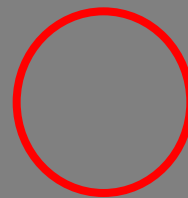
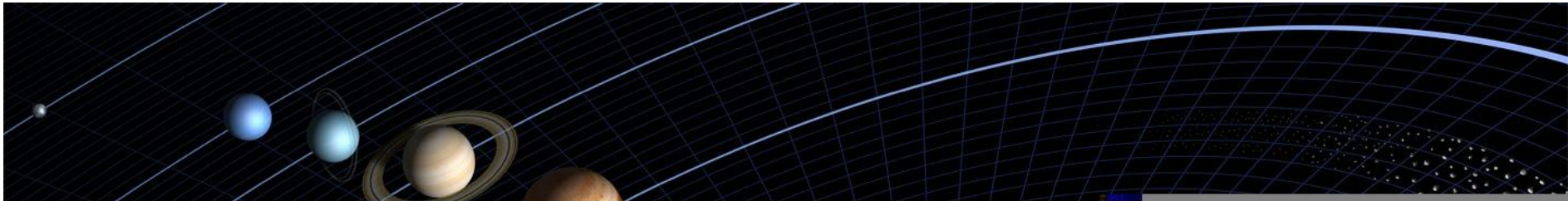
по Г.Шелтону

и рекомендациям других диетологов

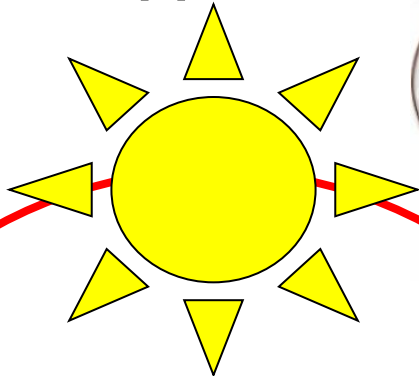
Условные обозначения: 1 - плохо 2 - допустимо 3 - хорошо	МЯСО, РЫБА, ПТИЦА (ПОСТНЫЕ)	ЗЕРНОБОБОВЫЕ	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СЛИВКИ	СМЕТАНА	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	САХАР, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	ХЛЕБ, КРУПЫ, КАРТОФЕЛЬ	ФРУКТЫ КИСЛЫЕ, ПОМИДОРЫ	ФРУКТЫ СЛАДКИЕ, СУХОФРУКТЫ	ОВОЩИ ЗЕЛЕННЫЕ И НЕКРАХМАЛИСТЫЕ	ОВОЩИ КРАХМАЛИСТЫЕ	МОЛОКО	ТВОРОГ, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	СЫР, БРЫНЗА	ЯЙЦА	ОРЕХИ
МЯСО, РЫБА, ПТИЦА (ПОСТНЫЕ)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ЗЕРНОБОБОВЫЕ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СЛИВКИ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СМЕТАНА	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
САХАР, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ХЛЕБ, КРУПЫ, КАРТОФЕЛЬ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ФРУКТЫ КИСЛЫЕ, ПОМИДОРЫ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ФРУКТЫ СЛАДКИЕ, СУХОФРУКТЫ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ОВОЩИ ЗЕЛЕННЫЕ И НЕКРАХМАЛИСТЫЕ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ОВОЩИ КРАХМАЛИСТЫЕ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
МОЛОКО	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ТВОРОГ, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СЫР, БРЫНЗА	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ЯЙЦА	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ОРЕХИ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3



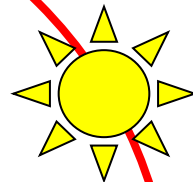
Сезонность питания



День



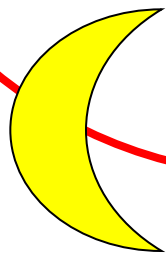
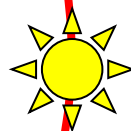
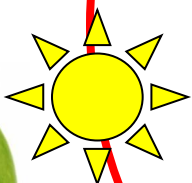
10 -11 часов



Утро



Вечер



К 21-22
полночь

стически
ается

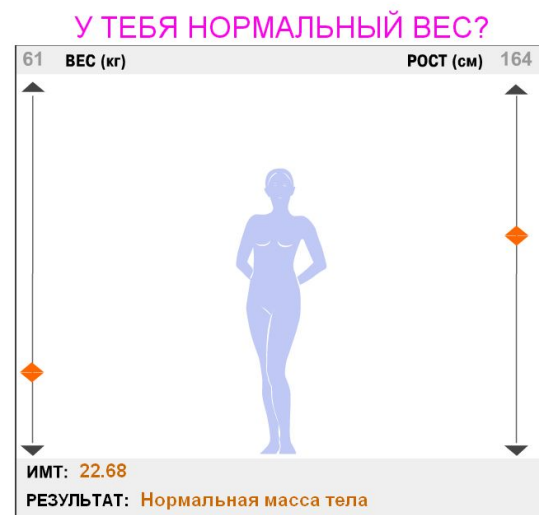
Ночь



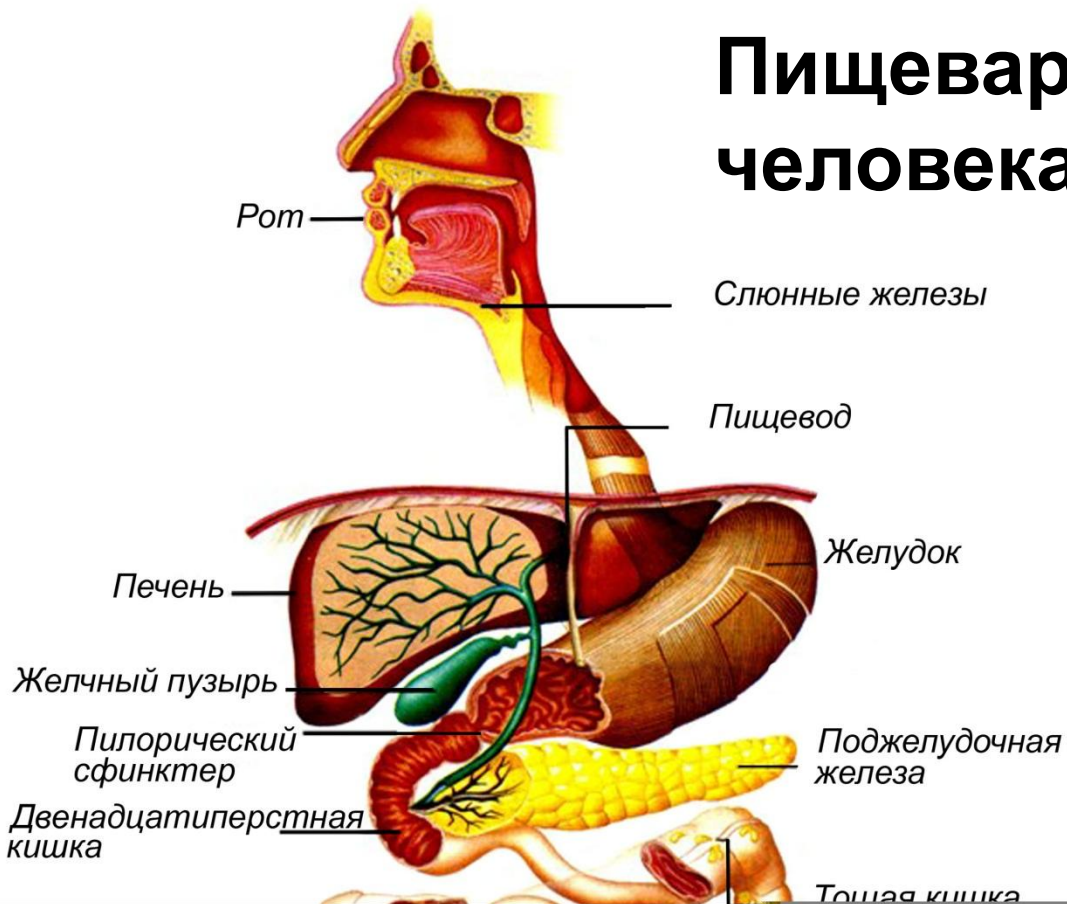
Питание и эмоциональное состояние человека

- **Тяжелая пища на ужин** (мясо, рыба, бобовые, картошка, каша, мучное, сладости) – **сильная нагрузка на организм** – накопление токсинов, слабость, заторможенность, **плохой сон** - **раздражение и психическое напряжение**

Напряженная работа мышц способствует увеличению основного обмена веществ в организме



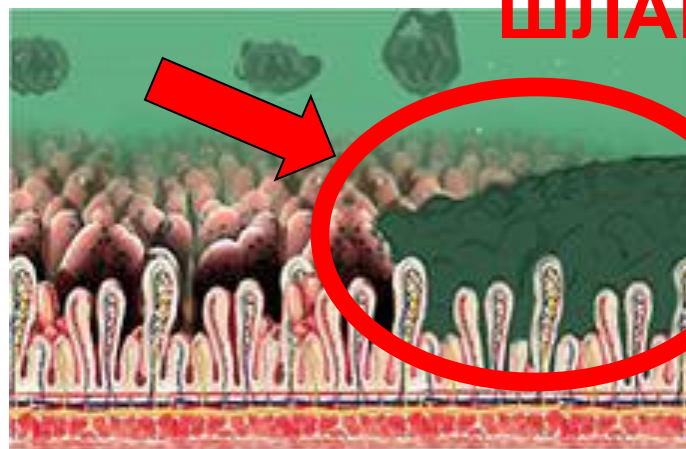
Пищеварительный тракт человека








Возраст и питание



**ЯДЫ
ШЛАКИ**



ЭВОЛЮЦИЯ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

НЕРАЗУМНЫЕ	ПЫТАЮЩИЕСЯ ПРОСНУТЬСЯ	ПРОСЫПАЮЩИЕСЯ		ПРОБУДИВШИЕСЯ
<p>Животные, разводимые для еды, производят 45 тонн отходов в секунду! Потребление / заказ мяса является причиной мировых войн, голода, отравления воды, воздуха, почвы.</p>	<p>Один вегетарианец, отказавшийся от животных продуктов (мяса, рыбы, молока, яиц и т.п.) ежегодно спасает 90 животных, пол гектара леса...</p>	<p>Питание только сырой растительной едой (проростками семян, бобов, овощами, орехами и т.д.) помогает пробудить Дух, осознанность, интуицию, Волю</p>	<p>Человек на жидком питании ежегодно спасает миллиарды жизней животных и растений</p>	<p>Колоссальная экономия ресурсов Планеты, жизнь с целью эволюции Сознания, Духа</p>
				
1 ступень (всеядная еда)	2 ступень (Вегетарианство)	3 ступень (Сыроедение)	4 ступень (Жидкое питание)	5 ступень (Пранопитание)

Вегетарианство



Качественный состав кормов

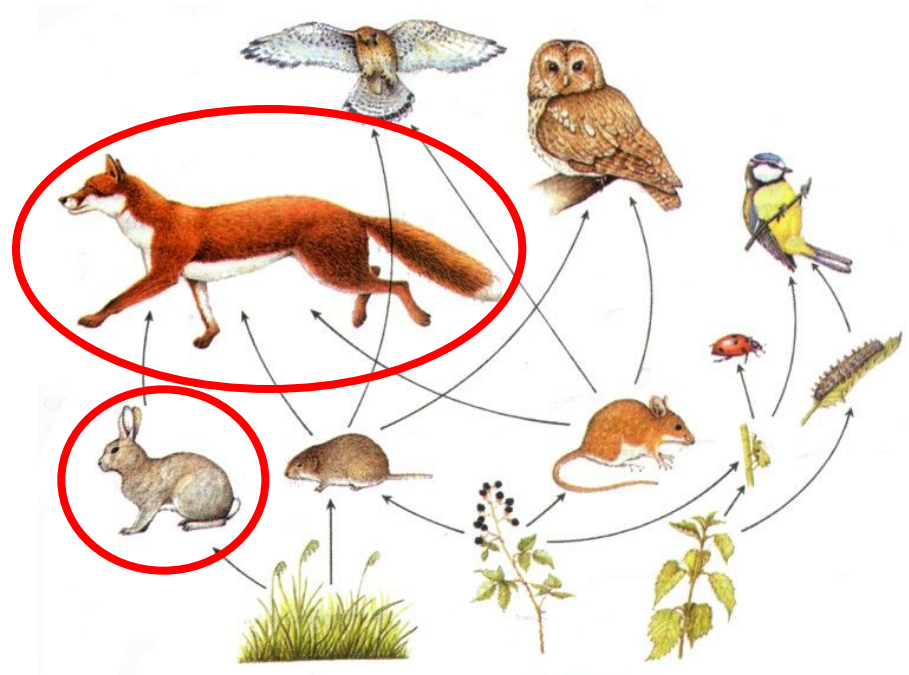
вегетарианский



КОГО РАВНОВЕСИЯ
МОЖЕТ
ЖАНИИ



К
ВЕЩЕСТВ



Сыроедение

- **Сыроедение** - система питания, которая может **максимально приблизить** рацион к природности
- Сыроедение исключает из рациона пищу, которая прошла **тепловую** либо **химическую** обработку, предусматривает употребление **сырых фруктов, овощей, зелени**

*Сырая растительная пища –
это естественно и природно*



Чем обоснован такой выбор?

- При термообработке зачастую происходит образование **НОВЫХ** химических соединений, **негативно** влияющих на человеческий организм
- При термообработке происходит **разрушение** большого количества **ВИТАМИНОВ** и **МИКРОЭЛЕМЕНТОВ**
- В клетках сырой пищи есть собственные пищеварительные ферменты – **ЭНЗИМЫ**, которые обеспечивают так называемое **самопереваривание** (аутолиз)

Сыроедение

- Эту систему питания используют для улучшения физического здоровья, лечения ожирения, улучшения общего состояния организма, а также для духовного развития и совершенствования

Живое питание обеспечивает прилив сил и жизненной энергии, стремление к свободе духа, тела и разума, может помочь в расширении сознания, раскрытии творческих способностей

Гигиена питания

- Гигиена питания – это наука о **закономерностях и принципах** организации **рационального питания** человека

*В рамках гигиены питания разрабатываются **научные основы и практические рекомендации** по оптимизации питания различных групп населения и обеспечению безопасности продовольственного сырья и продуктов питания на всех этапах их производства и оборота, в том числе и на предприятиях общественного питания*

Предприятия общественного питания



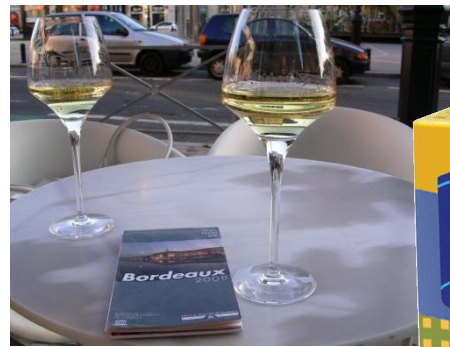
Факторы, влияющие на качество пищи

- **Технология выращивания** пищевых продуктов
- Способы **хранения, переработки, доставки** потребителям пищевых продуктов
- Организация **торговли**
- **Приготовление** пищевых продуктов
- **Калорийность** пищевых продуктов
- Пищевая **ценность** продуктов питания
- **Организация** общественного питания
- и т.д.

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза и микробиологический контроль пищевых продуктов



В дополнение...



Грибы в системе питания человека





ВОДА и ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

