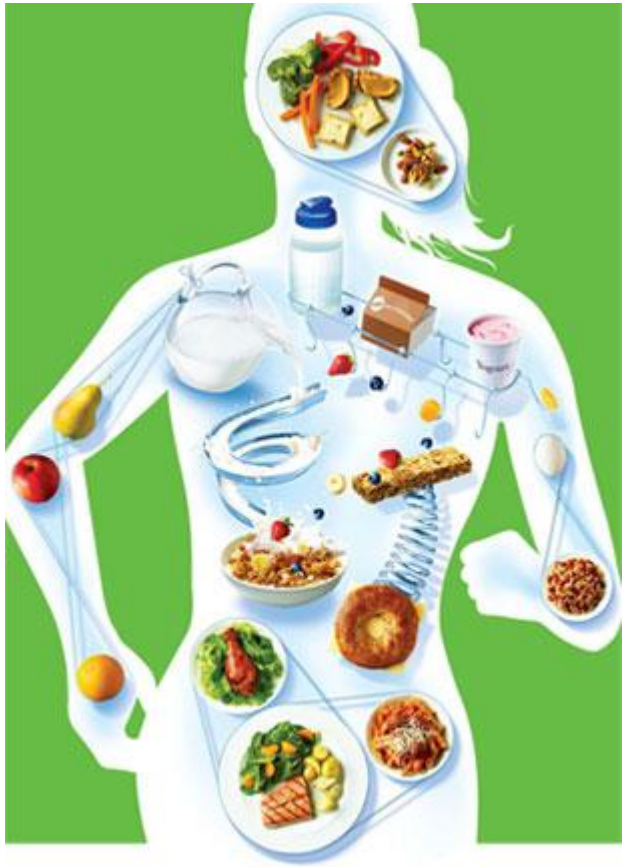
Правильное питание

Человек есть то, что он ест…



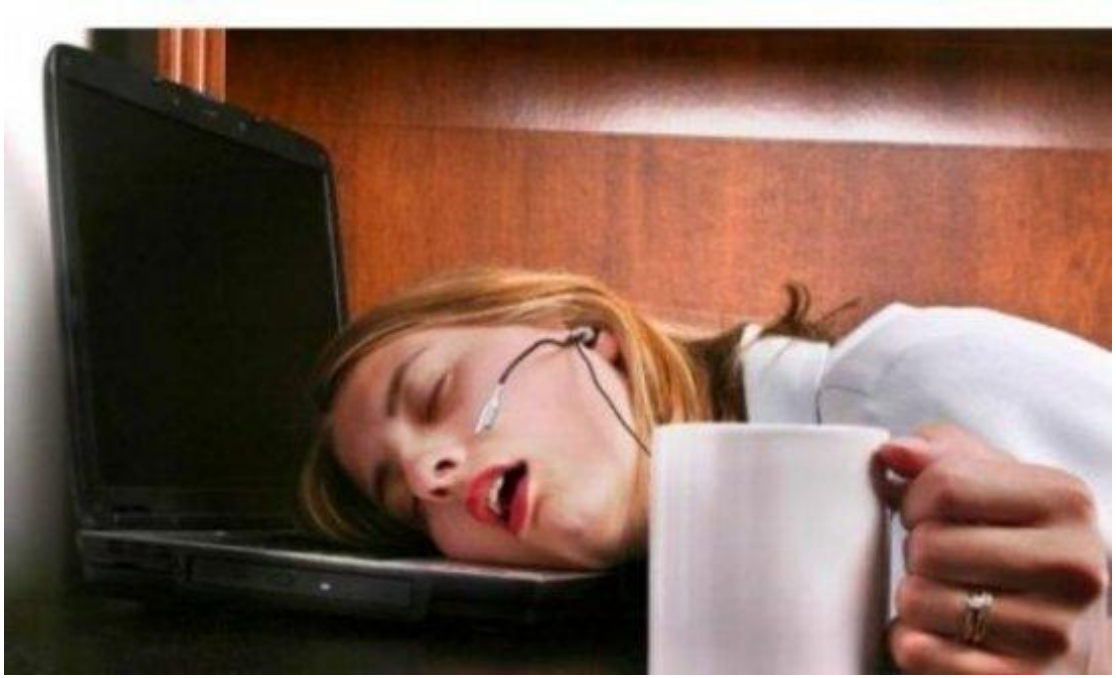
За 80 лет жизни человек потребляет 60 - 70 т различных продуктов (около 90 000 приемов пищи)

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 **Белки** **Жиры**

ПИЩЕВАРЕНИЕ

Глюкоза (сахар)
в крови и клетках

Аминокислоты
в крови и клетках

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
Пшенная	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 <u>в больших количествах</u> содержатся эти микроэлементы

Сбалансированное питание человека

- 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:

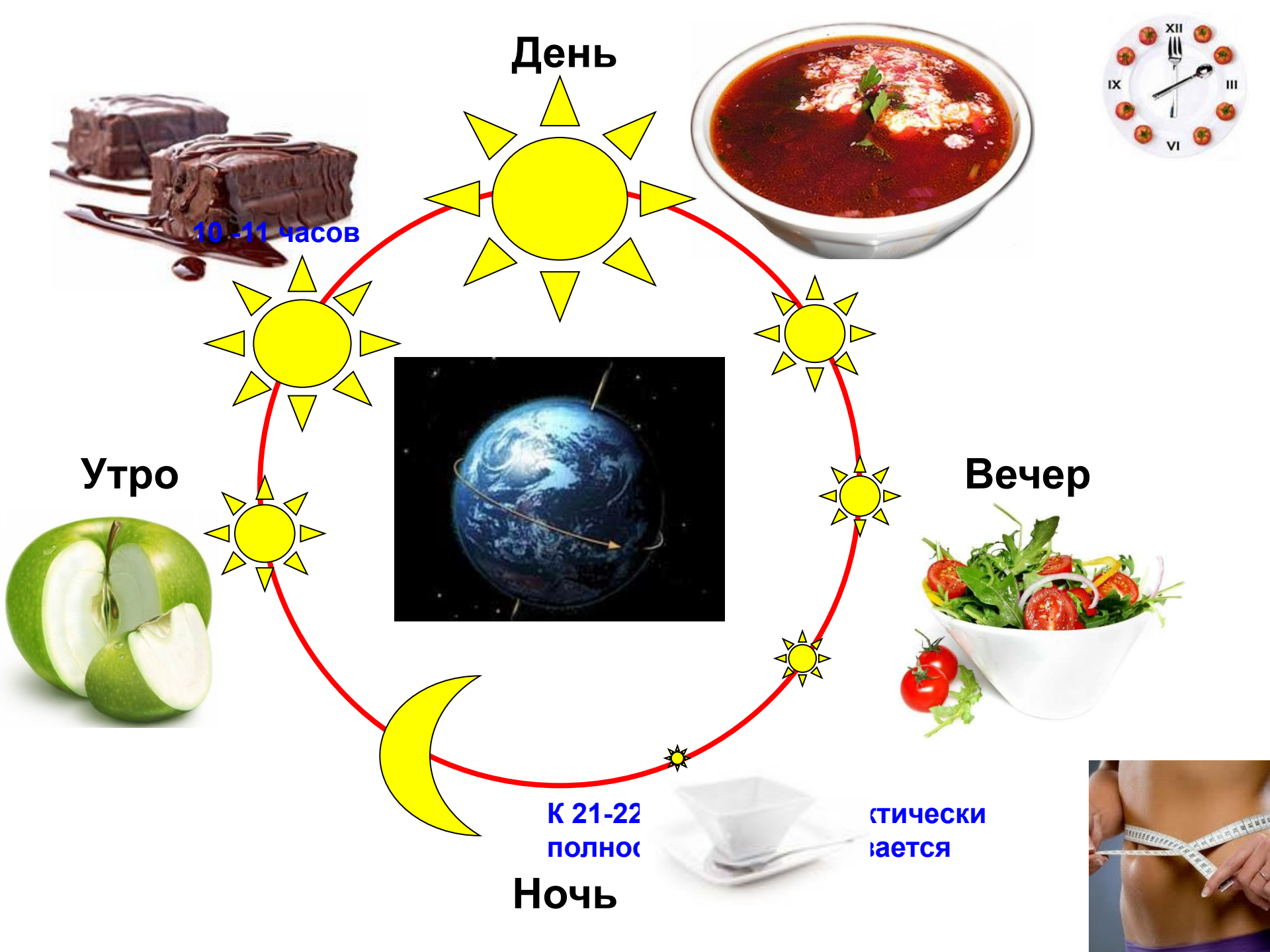
1 - плохо

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 зеленые и некрахмалистые	Овощи крахмалистые	Молоко	Творог, кисломолочные продукты	Сыр, брынза	Яйца	Орехи
Мясо, рыба, птица (постные)		1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1
Зернобобовые	1		1	3	3	1	2	1	1	3	3	1	1	1	1	2
Масло сливочное, сливки	1	1		2	1	1	3	3	1	3	3	2	1	2	1	1
Сметана	1	3	2		2	1	3	3	2	3	3	1	3	2	2	1
Масло растительное	1	3	1	2		1	3	3	2	3	3	1	1	1	1	3
Сахар, кондитерские изделия	1	1	1	1	1		1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
Хлеб, крупы, картофель	1	2	3	3	3	1		1	1	3	3	1	1	2	1	2
Фрукты кислые, помидоры	1	1	3	3	3	1	1		2	3	2	1	2	3	1	3
Фрукты сладкие, сухофрукты	1	1	1	2	2	1	1	2		3	2	2	3	1	1	2
Овощи зеленые и некрахмалистые	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	1	3	3	3	3
Овощи крахмалистые	2	3	3	3	3	1	3	2	2	3		2	3	3	2	3
Молоко	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2		1	1	1	1
Творог, кисломолочные продукты	1	1	1	3	1	1	1	2	3	3	3	1		3	1	3
Сыр, брынза	1	1	2	2	1	1	2	3	1	3	3	1	3		1	2
Яйца	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1		1
Орехи	1	1	1	1	3	1	2	3	2	3	3	1	3	2	1	

Сезонность питания

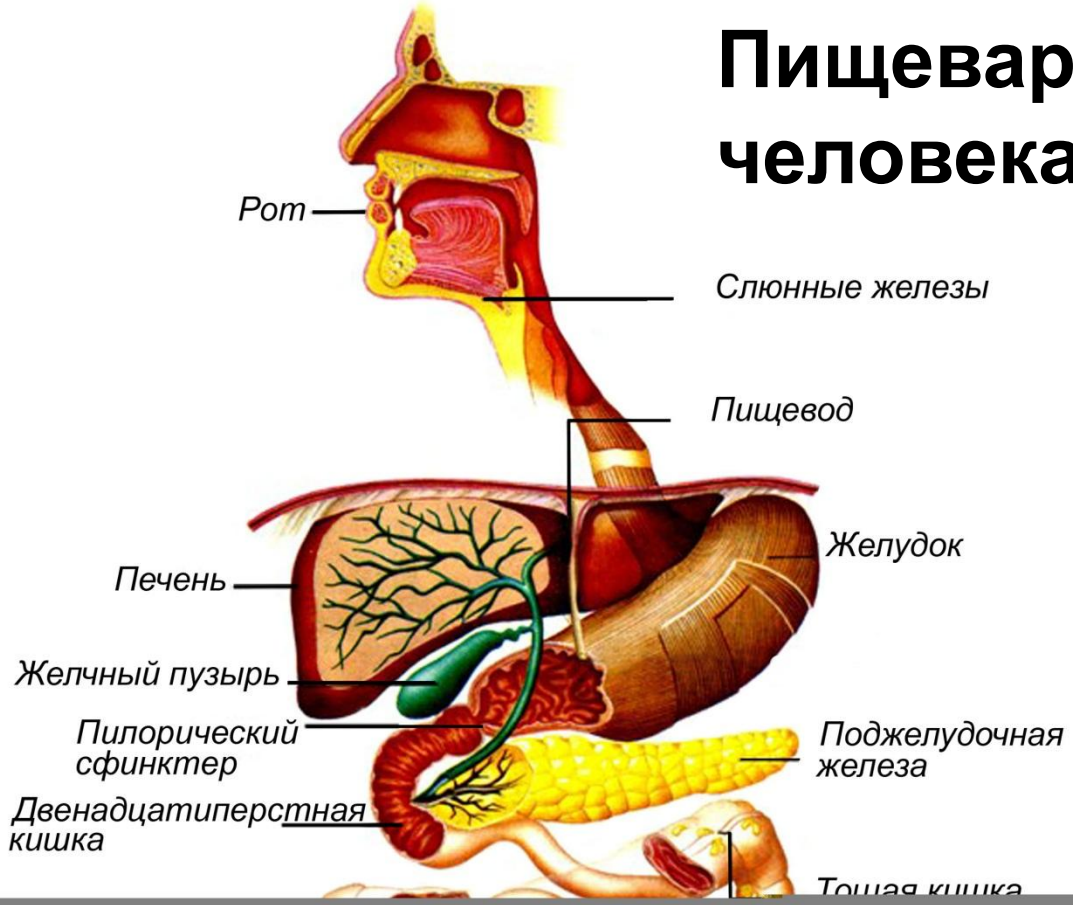

День
10 -11 часов
Утро
Вечер
К 21-22
полнос
ктически
вается
Ночь

Питание и эмоциональное состояние человека

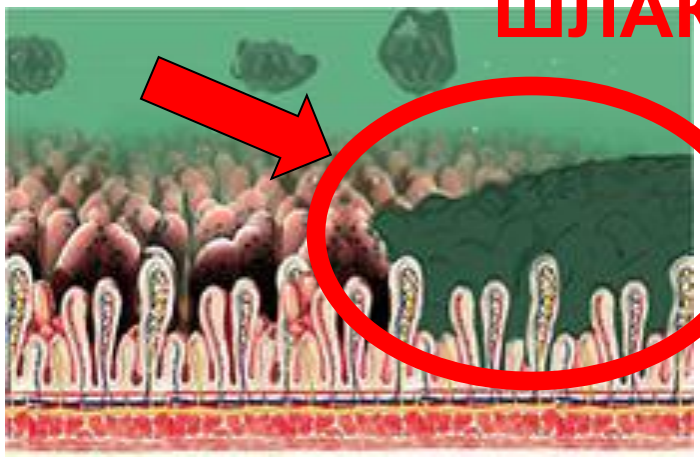
- **Тяжелая пища на ужин** (мясо, рыба, бобовые, картошка, каша, мучное, сладости) – **сильная нагрузка на организм** – накопление токсинов, слабость, заторможенность, **плохой сон** - **раздражение и психическое напряжение**

Напряженная работа мышц способствует увеличению основного обмена веществ в организме

Пищеварительный тракт человека



Возраст и питание



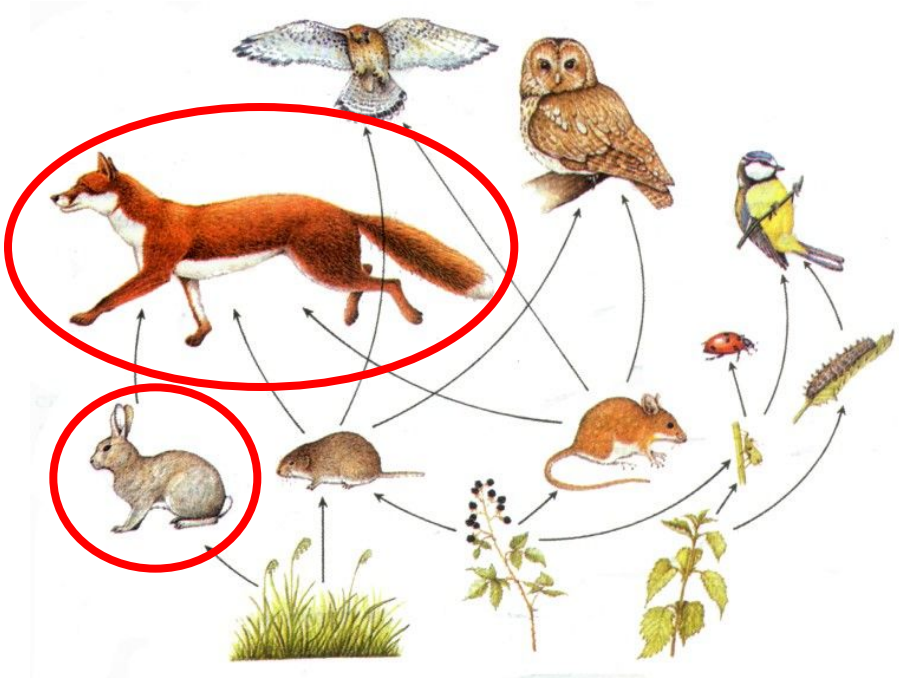
ЭВОЛЮЦИЯ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

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

Вегетарианство

Качествен кт
вегетар

кого равновесия
может к
жани 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