

НАШЕ ПИТАНИЕ



ИЛИ МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ!

НАШЕ ПИТАНИЕ

Существует несколько причин, по которым мы должны обратить на питание особое внимание:



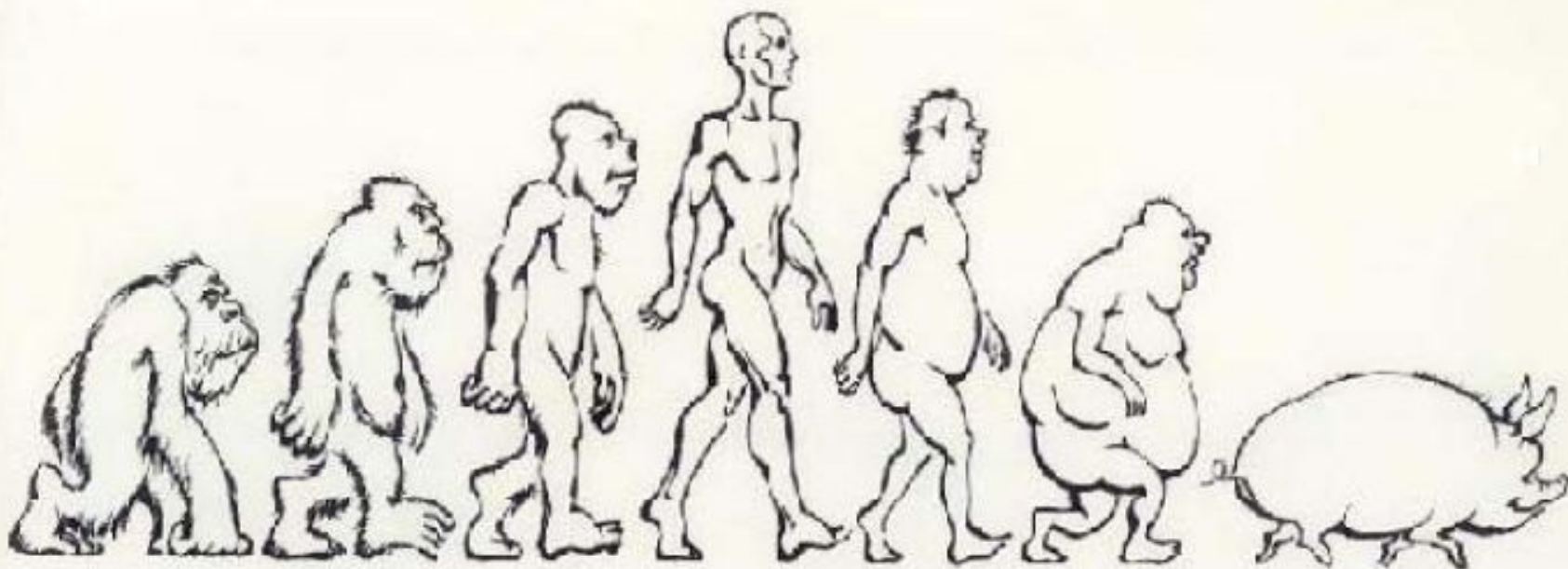
- Во-первых, все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим.
- Во-вторых, пища является источником энергии, необходимой для функционирования организма.
- В-третьих, пища — это главная часть окружающей среды, с которой мы взаимодействуем.
- И последнее, пища была создана для того, чтобы наслаждаться ею, для того, чтобы быть неотъемлемой частью радости жизни.

Геном человека развивается медленно

- **Геном человека изменяется на 0,5% за миллион лет, в то время как наше потребление пищи резко изменилось за последние 100 лет**
- **Наш организм развивался на фруктах и овощах, а теперь мы едим фаст – фуд, очищенные углеводы и сахар**

Эволюция человека

1900 2006



Рацион «До» и «После»

50 000 лет назад:

- Фрукты, орехи, семена, корни, клубни, цветки, листья, стебли, бобы
- 2 -3 ед. белка
- Никаких молочных продуктов или очищенной муки
- Никакой приготовленной пищи
- Ни алкоголя, ни табака

Сейчас, 21-й век

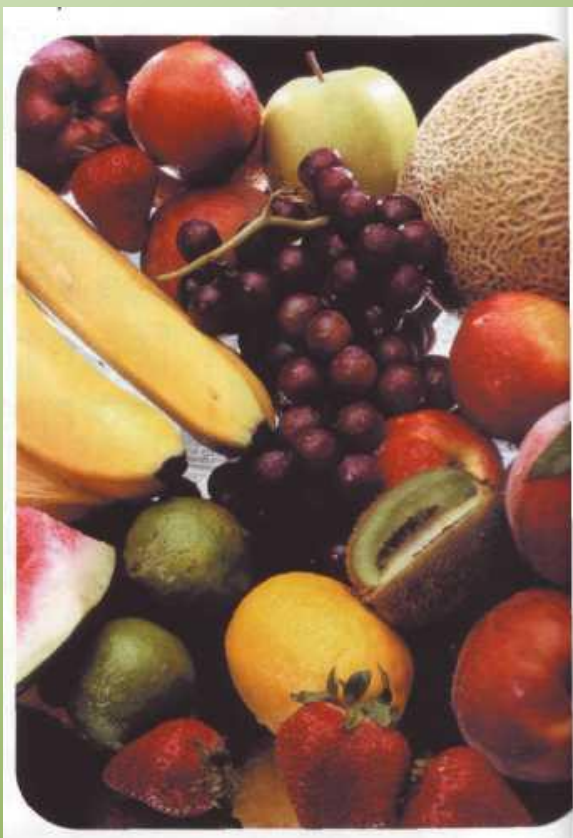
- Картошка, макаронны, мука, хлопья, рис, овсянка, кукуруза, бобы
- Дополнительные жиры и сахар
- Курица, красное мясо, морепродукты, пицца
- Мороженое и йогурты
- Сыры и цельное молоко



Углеводы

В овощах и плодах основные питательные вещества представлены углеводами.

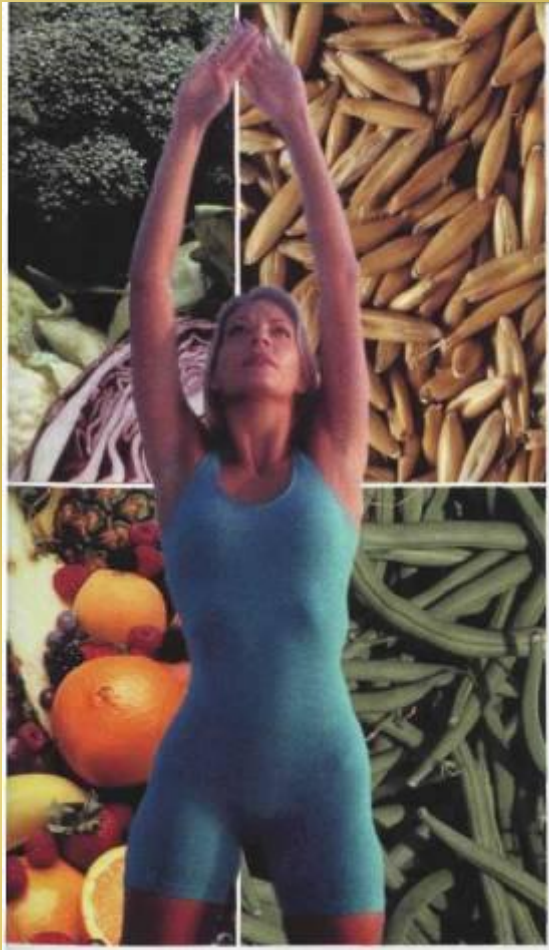
- Продукты сада и огорода содержат простые (глюкоза, фруктоза, сахароза) и сложные (крахмал, пектины, клетчатка) углеводы.
- В овощах углеводы представлены крахмалом, за исключением свеклы и моркови, где преобладают сахара.
- Во фруктах преимущественно содержатся сахара.



Не злоупотребляйте сладким!



Потребляете ли вы ДОСТАТОЧНО клетчатки?



Клетчатка – это плотная часть растения, волокнистая структура листьев капусты, кожицы, фруктов и овощей, внешних слоев зерновых и бобовых.

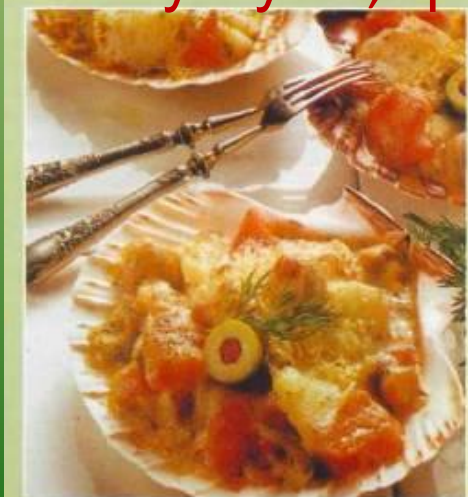
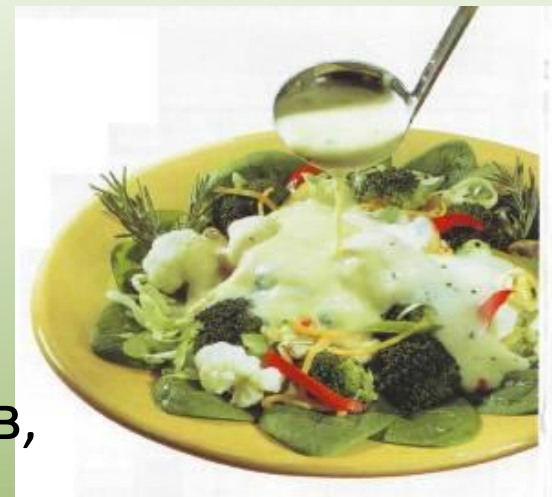
Белки

Белки являются структурной и функциональной основой жизнедеятельности всех живых организмов, они обеспечивают рост, развитие и нормальное протекание обменных процессов в организме.

Это мускулы, кровь, сердце, кожа, кости...

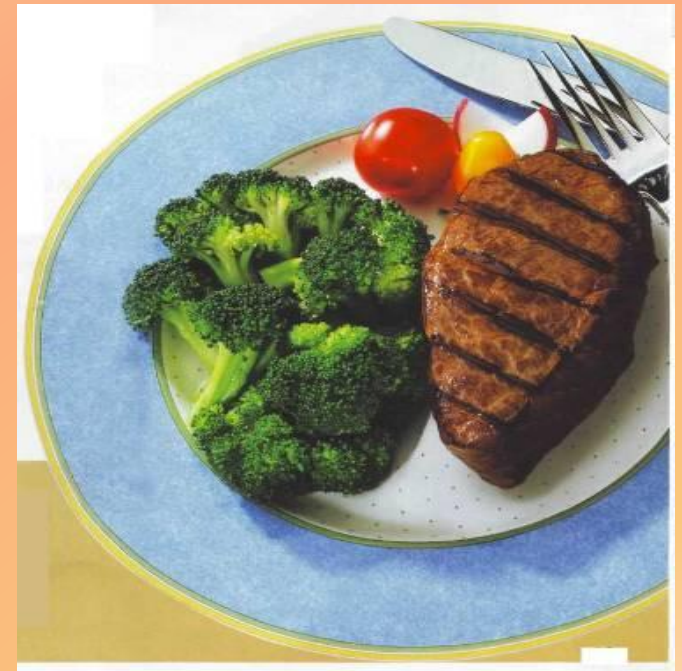
В природе существует примерно 10¹⁰-10¹² различных белков, обеспечивающих жизнедеятельность организмов всех степеней сложности от вирусов до человека.

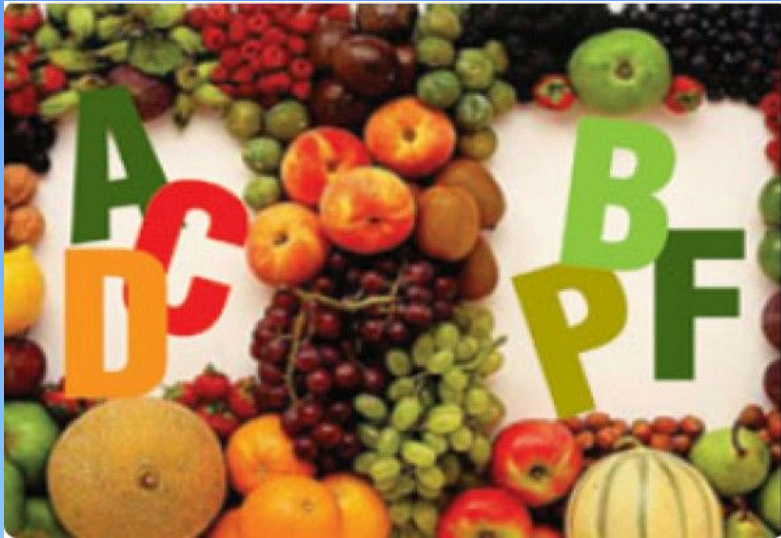
Необходимость постоянного обновления белков лежит в основе обмена веществ.



Жиры

- Жиры, как и белки, являются незаменимым компонентом питания.
- Жиры входят в состав различных тканей организма и являются основным источником энергии.
- Жиры способствуют усвоению жирорастворимых витаминов (А, Е, К).
- При жировой недостаточности наблюдаются нарушения деятельности центральной нервной системы, ослабление иммунитета, изменения со стороны кожных покровов, почек, органов зрения...





ВИТАМИНЫ

Они участвуют во всех биохимических и физиологических процессах как важнейшие регуляторы жизнедеятельности.

- ✓ В организме человека витамины не образуются или образуются в недостаточных количествах.
- ✓ Основным источником витаминов являются растения, в которых они содержатся, или вещества, которые уже в самом организме превращаются в витамины. Имеются витамины и в пищевых продуктах животного происхождения, например в печени, рыбьем жире.
- ✓ Витамины оказывают сильное и специфическое влияние на рост, развитие, обмен веществ, так как являются ферментами или входят в состав ферментов.

ОСНОВНЫЕ ВИТАМИНЫ





Витамин А

Участвует в образовании зрительных пигментов, поддерживает целостность кожи и слизистых оболочек, в частности, роговицы и конъюнктивы. Обеспечивает нормальный рост организма, укрепляет зубы, волосы, ногти.

Витамин В1

Играет большую роль в обмене углеводов, в работе нервной системы, сердца и желудочно-кишечного тракта.

Витамин В2

Принимает участие в процессах роста, участвует в обмене углеводов, жиров, белков, регулирует состояние центральной нервной системы, влияет на зрение.

Витамин В6

Необходим для усвоения жиров и белков. Регулирует состояние нервной системы. Способствует образованию красных кровяных телец.

Витамин В12

Участвует в процессе кроветворения и синтезе гемоглобина. Регулирует функции абсорбции в ЖКТ. При недостатке — различные типы анемии.



Витамин С

Способствует росту и восстановлению тканей, заживлению ран. Помогает сохранять здоровыми зубы, кости, кровеносные сосуды, мышцы.

Витамин D

Оказывает влияние на костеобразование, усвоение организмом кальция и фосфора, обеспечивая всасывание этих элементов в тонком кишечнике и перенос кальция в костную ткань.

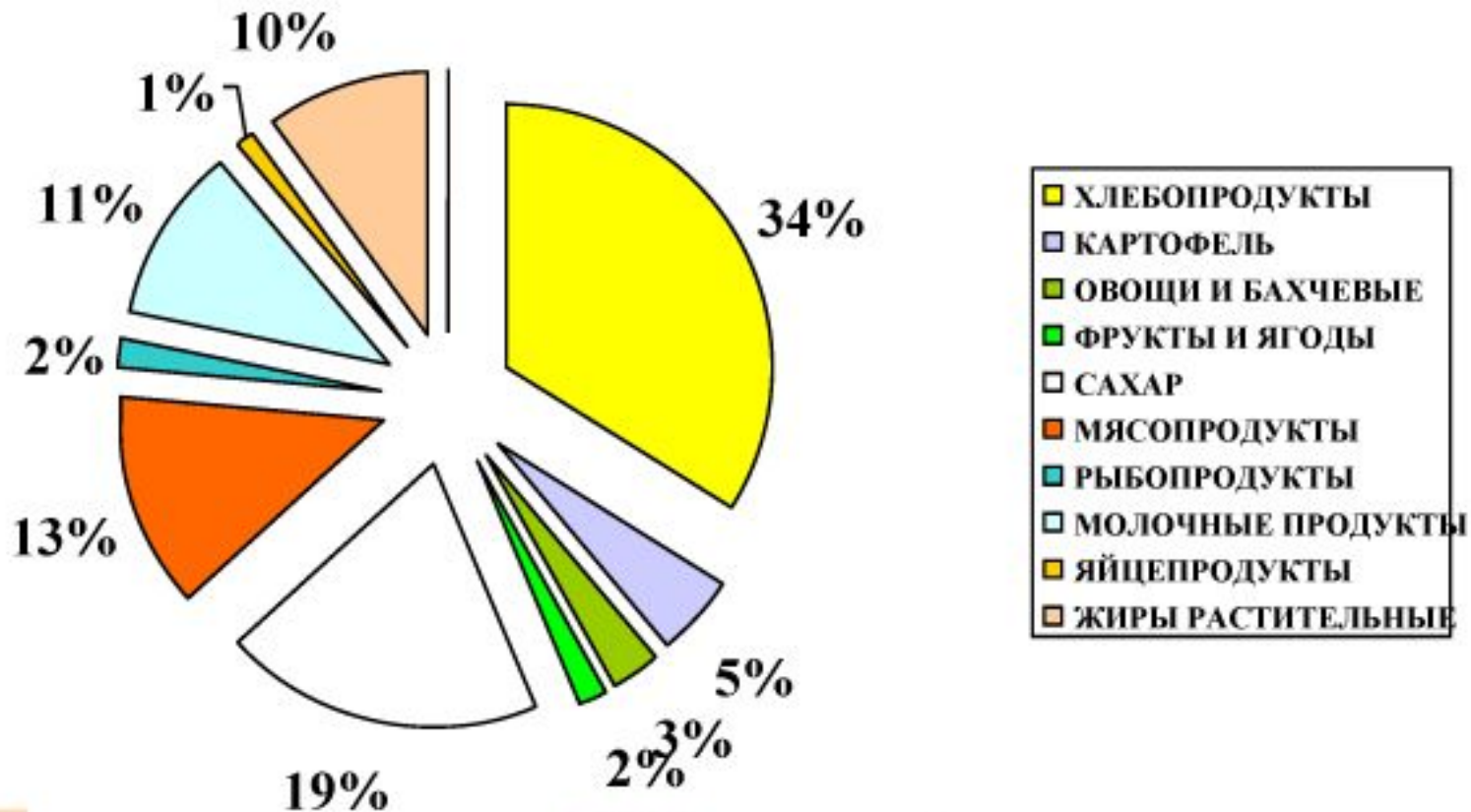


Витамин Е

Стимулирует мышечную деятельность. Способствует накоплению во внутренних органах всех жирорастворимых витаминов.



Рацион питания в России



34% калорийности рациона приходится на мучные продукты



УВЛАЖНЯЙТЕСЬ!

Мы не можем жить без восьми элементов:

- углеводов
- белков
- жиров
- ВИТАМИНОВ
- минералов
- клетчатки
- кислорода
- и ВОДЫ



- Для здоровья и молодости - снабжайте организм водой!
- Потребность организма в воде является потребностью номер два после потребности в кислороде!



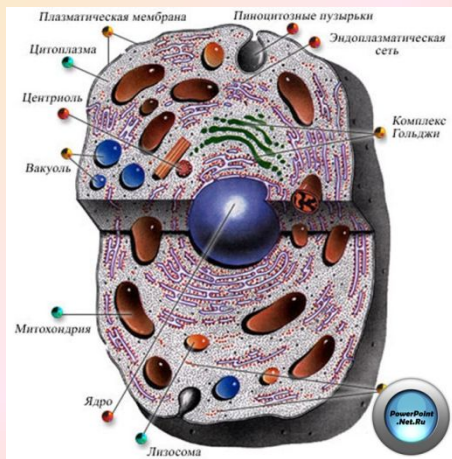
Какие функции выполняет вода в организме?

- *Способствует усвоению и перевариванию пищи, помогает вывести шлаки из кишечника и почек*
- *Регулирует температуру тела*
- *Предотвращает трение суставов*
- *Кровь, транспортная система организма, которая доставляет питательные вещества в разные части тела, на 92% состоит из воды*
- *Секреты организма и пищеварительные соки практически полностью состоят из воды*

СКОЛЬКО ВОДЫ НУЖНО ЧЕЛОВЕКУ?



- Для оптимального функционирования организму необходимо от 1.5 до 2 литров воды в день.
- Дополнительно для каждого часа физической активности нам требуется от 1 до 3 стаканов воды.
- В жаркую погоду, когда усиливается потоотделение, организму также необходимо больше воды для регуляции температуры тела и сохранения ощущения прохлады.
- В холодную погоду мы интенсивно дышим, тем самым, теряя влагу, поэтому потребление воды и здесь должно увеличиваться.
- Центральное отопление делает воздух сухим, поэтому, находясь в отапливаемом помещении, следует увеличивать потребление жидкости.



Наш организм состоит из ста триллионов клеток и каждая ежедневно нуждается в целом наборе питательных веществ, которые мы должны получать из пищи.

В нашем обычном питании в избытке присутствуют вредные для организма вещества и не хватает многих необходимых ему питательных веществ.

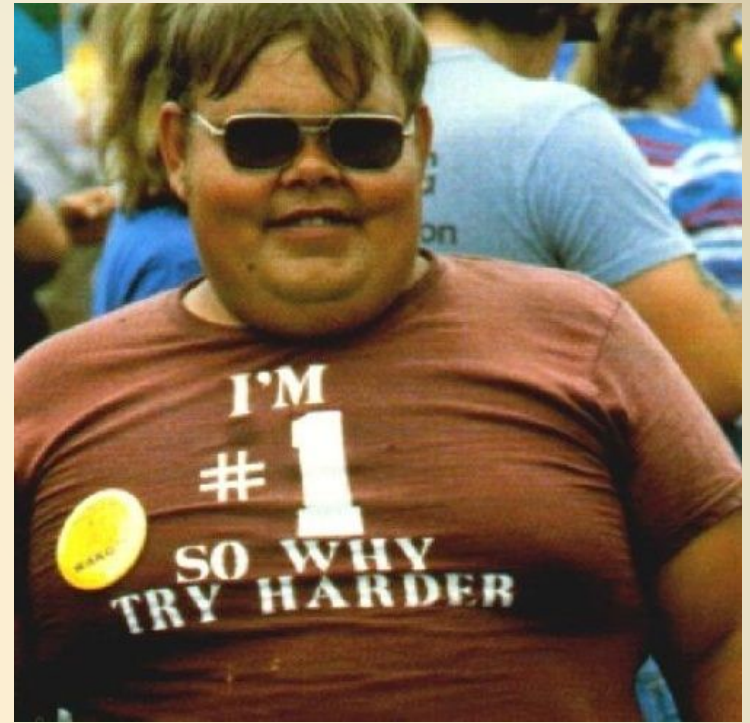
Избыток:

- белки животного происхождения (мясо)
- жиры
- углеводы
- соль, сахар
- канцерогены (консерванты, пестициды, вещества, образующиеся при приготовлении пищи)

Недостаток:

- витамины
- минералы
- белки
- незаменимые аминокислоты
- растительная клетчатка
- вода
- растительные масла.

В рационе нашего современника слишком много сахара, крахмала и жиров и недостаточно протеина, клетчатки и тех питательных веществ, которые ежедневно необходимы организму для хорошего самочувствия, прекрасной формы и поддержания оптимального веса.



Вместо заключения

*«Наше тело – багаж, который
несеешь всю жизнь. Чем он
тяжелее, тем короче
путешествие»*

Арнольд Глазгоу

Будьте здоровы!