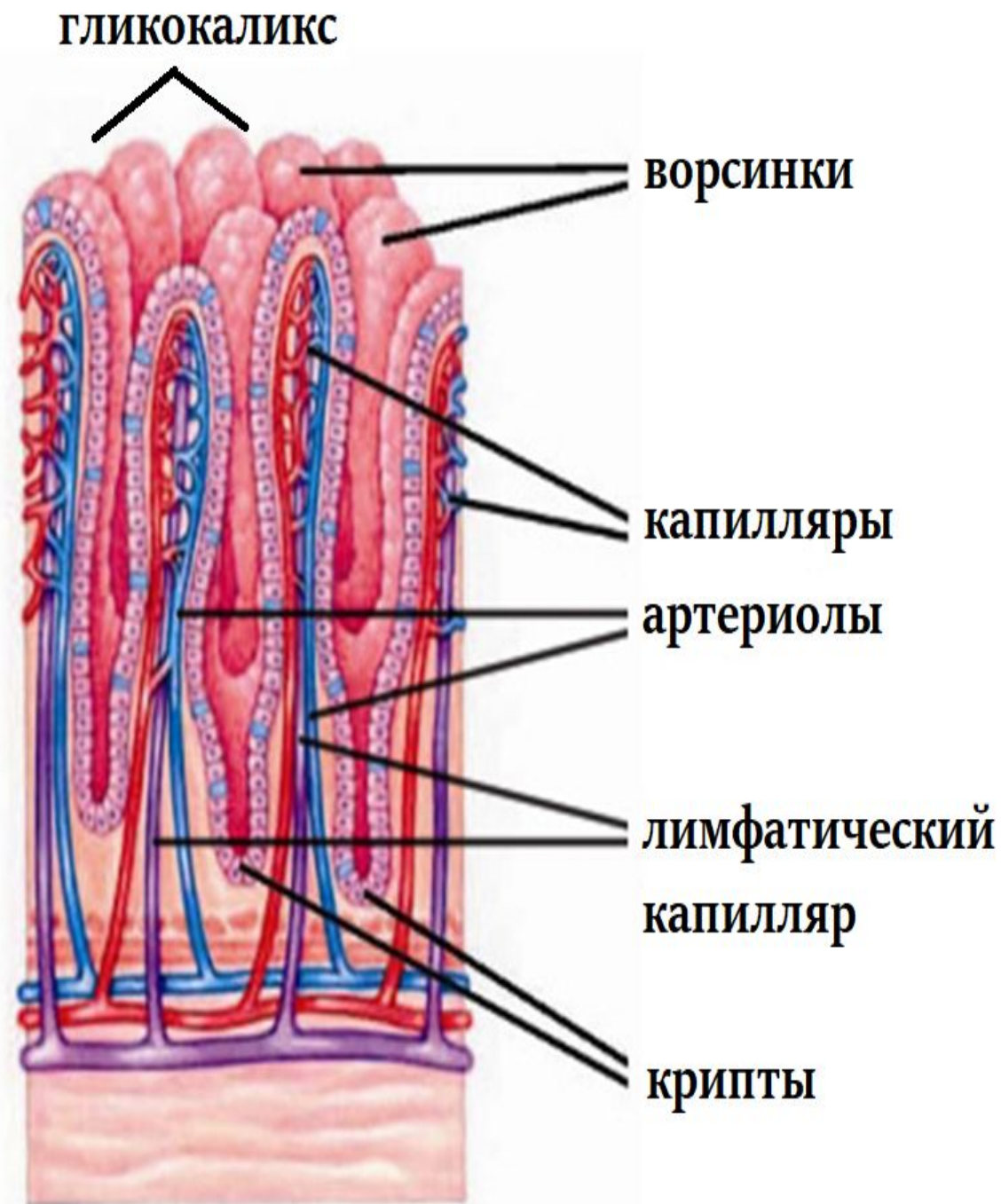


# ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



# Пристеночное и мембранное пищеварение



30 мл.  
на 1 кг веса



# КИШЕЧНИК - САМЫЙ БОЛЬШОЙ ИММУННЫЙ ОРГАН

- ✓ В слизистой оболочке кишечника локализовано около 80% иммунокомпетентных клеток
- ✓ 25% оболочки кишечника состоит из иммунологически активной ткани
- ✓ Каждый метр кишечника содержит до 100 млрд лимфоцитов

# Формула калорийности Харриса - Бенедикта

Эта формула была выведена в 1919 году и до 1990-х годов была единственной. Изменения в образе жизни всего человечества привели к тому, что сейчас эта формула завышает потребности в калориях примерно на 5–10%, причем этот показатель тем выше, чем выше вес у считающего.

для мужчин базовый метаболизм (БМ) =  
 $(66 + [13,7 \times \text{вес (кг)}] + [5 \times \text{рост (см)}] - [6,76 \times \text{возраст (в годах)}]) \times \text{КФА};$

для женщин базовый метаболизм (БМ) =  
 $(655 + [9,6 \times \text{вес (кг)}] + [1,8 \times \text{рост (см)}] - [4,7 \times \text{возраст (в годах)}]) \times \text{КФА}.$

1кг жира эквивалентен примерно  
7710 ккалориям

Приблизительный дефицит 257 ккал. против  
расчетной потребности.

Рекомендуется снижать не более 2-3 кг жировой  
массы в месяц

Для снижения веса ВОЗ  
рекомендует сокращать  
калорийность рациона на 500  
ккал для умеренного похудения  
и на короткий срок на 1000  
ккал - для быстрого. Через  
месяц расчет повторяется! Или  
можно редуцировать  
калорийность на 10 / 20 / 30%.



# Редукция суточной калорийности

Калорийность рациона, ккал	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %
1200	27	19	54
1200 - 1799	20	30	50
1800 - 2249	19	27	54
2250+	19	26	55