

# Питание современного человека



# Орторексия



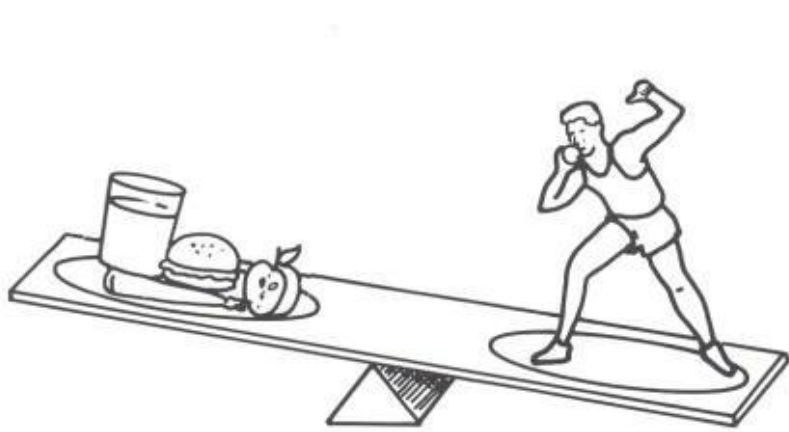


Вес неизменный

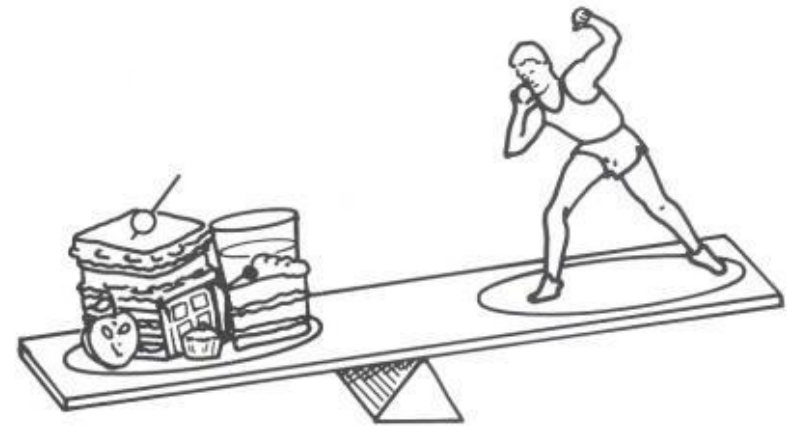


Потребление энергии  
(калорий)

Затраты энергии  
(сжигание калорий)



Сжигание калорий больше,  
чем потребление. Вес снижается



Потребление калорий - больше,  
чем траты. Вес растет.

Энергетический баланс

# Белки

1 грамм = 4 ккал



# БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

**ВЫСОКОЙ**  
**биологической ценности**



**НИЗКОЙ**  
**биологической ценности**



## БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЕЛКА АМИНОКИСЛОТНЫЙ СКОР

<i>Пищевые белки</i>	<i>Химическая ценность</i>	<i>Биологическая ценность</i>	<i>Дефицитные аминокислоты</i>
Женское молоко	100	95	нет
Куриное яйцо	100	87	нет
Говядина	98	93	нет
Коровье молоко	95	80 - 82	метионин
Рыба		61 - 86	нет
Соя, горох		61 - 71	метионин, цистеин
Рис	67	63	лизин, треонин
Кукуруза	49	36	лизин, треонин
Белый хлеб	47	30	лизин, треонин
Просо			лизин, валин

# Потребность в белках:

- Обычные физические нагрузки – 0.8-1 г/кг/день
- Средняя степень физ. Нагр-ки – 1.-1.4 г/кг/день
- Тяжелая степень физ. Нагр-ки – 1.1 – 1.7 г/кг/день
- Взрослый, наращивающий мышечную массу – 1.4 – 2.0 г/кг/день
- Взрослый спортсмен высокого класса – 1.2 – 1.8 г/кг/день
- Юный спортсмен – 1.8 – 2.0 г/кг/день



# Углеводы

1 грамм – 4 ккалории





# Гликемический индекс

## Продукты с высоким/низким гликемическими индексами



## Минимальная потребность в углеводах при различной длительности нагрузки (г углеводов/кг веса в день)

- Незначительно умеренная (около 1 ч) – 4-5
- Умеренная (1-2 ч) – 5-6
- Умеренно-высокая (2-4 ч) - 6-7
- Высокая (более 4 ч/день) - 7-8

# Жиры

1 Грамм – 9 ккалорий





# Индивидуальные суточные потребности человека в энергии



# Биоимпедансный анализ

## Оценка состава тела (биоимпедансный анализ)



Базовые данные					
Дата обследования	26.06.2012 20:11:23	Окружность талии, см / Окружность бедер, см	93 / 113		
Возраст, лет	31	Активное и реактивное сопротивление, Ом	488 / 47		
Рост, см	162	Фазовый угол, град.	5.46		
Вес, кг	85.8	Основной обмен, ккал/сут.	1451		
Состав тела					
Индекс массы тела	18.5	23.9	32.5 153%		
Жировая масса (кг), нормированная по росту	8.6	16.2	33.9 273%		
Тощая масса (кг)	33.7	53.3	51.9 119%		
Активная клеточная масса (кг)	17.7	28.0	26.4 116%		
Доля активной клеточной массы (%)	50.0	56.0	50.9 96%		
Скелетно-мышечная масса (кг)	15.7	26.0	24.6 118%		
Доля скелетно-мышечной массы (%)	43.6	51.6	47.4 100%		
Удельный основной обмен (ккал / кв.м сут.)	798.6	900.2	771.0 91%		
Общая жидкость (кг)	24.7	39.1	38.0 119%		
Соотношение талия / бедра	0.60	0.85	0.83 115%		
Классификация по проценту жировой массы	18.1	23.4	28.7	34.0	39.5 152%
	Истощение	Фитнес-стандарт	Норма	Избыточный вес	Ожирение

# Метаболография





## Формула калорийности ВОЗ

Методика Всемирной организации здравоохранения предлагает рассчитывать суточную потребность в калориях по следующей формуле:

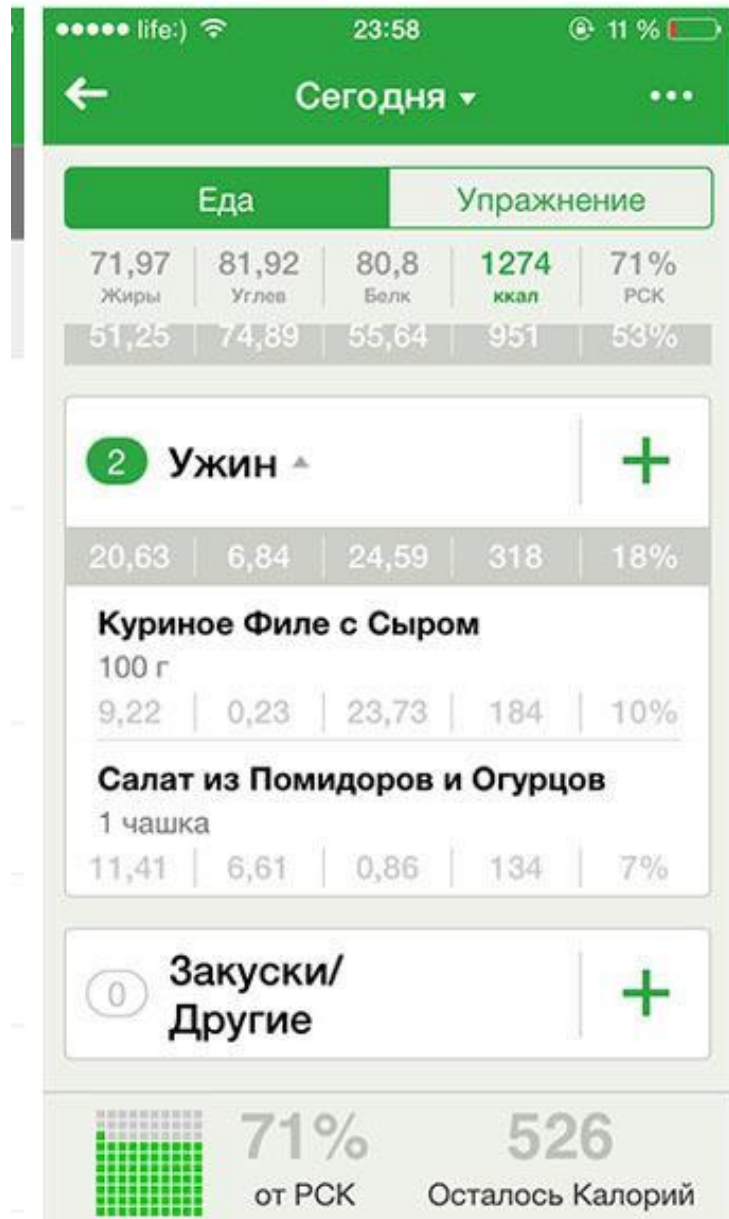
- для женщин от 18 до 30 лет  $(0,062 \times \text{вес в кг} + 2,036) \times 240 \times \text{КФА}$ ;
- для женщин от 31 до 60 лет  $(0,034 \times \text{вес в кг} + 3,538) \times 240 \times \text{КФА}$ ;
- для женщин старше 60 лет  $(0,038 \times \text{вес в кг} + 2,755) \times 240 \times \text{КФА}$ ;
- для мужчин от 18 до 30 лет  $(0,063 \times \text{вес тела в кг} + 2,896) \times 240 \times \text{КФА}$ ;
- для мужчин от 31 до 60 лет  $(0,0484 \times \text{вес тела в кг} + 3,653) \times 240 \times \text{КФА}$ ;
- для мужчин старше 60 лет  $(0,0491 \times \text{вес тела в кг} + 2,459) \times 240 \times \text{КФА}$ .

Основной (базовый) обмен

<i>Физическая активность</i>	<i>КФА</i>
минимальная активность, сидячий образ жизни	1,2
легкая нагрузка 1–3 раза в неделю	1,3
тренировки 3–5 раз в неделю	1,6
тренировки ежедневно	1,7
тяжелая физическая работа, тренировки 2 раза в день	1,9

## Распределение белков-жиров-углеводов (в % суточной калорийности):

- При калорийности менее 1200 ккал: б-27%, ж-19%, у-54%
- При калорийности 1200-1799 ккал: б-20%, ж-30%, у-50%
- При калорийности 1800-2249 ккал: б-19%, ж-27%, у-54%
- При калорийности более 2250 ккал: б-19%, ж-26%, у-55%





20:04 24 %

Сегодня ▾ 🔍

Облегчите себе жизнь и установите напоминание ✕  
Нажмите для установки напоминания

Жиры	Углев	Белк	РСК	Калории
63,71	140,96	81,53	76%	<b>1440</b>

+ Завтрак <span style="float: right;">421</span>				
19,39	46,64	16,06	22%	^
Геркулес Овсяные Хлопья <span style="float: right;">176</span>				
50 г	3,1	30,9	6,15	9%
Вареное Яйцо <span style="float: right;">68</span>				
1 средний	4,65	0,49	5,51	4%
Good Food Миндаль Сушеный <span style="float: right;">129</span>				
20 г	11,54	2,72	3,72	7%
Курага <span style="float: right;">48</span>				
20 г				

20:04 24 %

Сегодня ▾ 🔍

Облегчите себе жизнь и установите напоминание ✕  
Нажмите для установки напоминания

+ Обед <span style="float: right;">426</span>				
19,2	35,75	29,71	22%	^
Гречка <span style="float: right;">172</span>				
50 г	1,7	35,75	6,63	9%
Куриная Грудка Отварная <span style="float: right;">135</span>				
100 г	4	0	23,08	7%
Оливковое Масло (Первого Отжима) <span style="float: right;">119</span>				
1 ст л	13,5	0	0	6%

+ СОХРАНИТЬ ЕДУ + ФОТО ^

+ Ужин <span style="float: right;">279</span>				
6,93	58,57	8,1	16%	^

+ Перекус/Другое <span style="float: right;">313</span>				
6,93	58,57	8,1	16%	^
Сыр Российский <span style="float: right;">72</span>				
20 г	5,85	0,18	4,67	4%
Зеленое Яблоко <span style="float: right;">145</span>				
2 яблоки	0,48	38,59	0,73	8%
Dr. Korner Хлебцы Клюквенные <span style="float: right;">96</span>				
3 x 1 шт, 30 г	0,6	19,8	2,7	5%

20:04 24 %

Сегодня ▾ 🔍

Облегчите себе жизнь и установите напоминание ✕  
Нажмите для установки напоминания

+ Ужин <span style="float: right;">279</span>				
18,19	0	27,66	15%	^
Оливковое Масло (Первого Отжима) <span style="float: right;">119</span>				
1 ст л	13,5	0	0	6%
Индейка Отварная <span style="float: right;">160</span>				
100 г	4,69	0	27,66	8%

+ СОХРАНИТЬ ЕДУ + ФОТО ^

+ Перекус/Другое <span style="float: right;">241</span>				
6,69	39,28	7,73	13%	∨

Сожженные Калории <span style="float: right;">0</span>				



Биг Мак®

130 Р\*

Чикен МакНаггетс® 6 шт.

105 Р\*

Картофель по-деревенски

72 Р\*

6 шт.

9 шт.

20 шт.

Пищевая ценность

Информация	В порции	%RI**
Килокалории (Ккал):	503	25
Белки (г):	26	52
Углеводы (г):	42	16
в т.ч. сахар (г):	8,5	9
Жиры (г):	25	36
в т.ч. насыщенные жиры (г):	9,7	49
Клетчатка (г):	3,1	-
Соль (г):	2,2	37

Пищевая ценность

Информация	В порции	%RI**
Килокалории (Ккал):	268	13
Белки (г):	17	34
Углеводы (г):	19	7
в т.ч. сахар (г):	0,4	0
Жиры (г):	14	20
в т.ч. насыщенные жиры (г):	1,7	8
Клетчатка (г):	1,4	-
Соль (г):	1,3	21

Пищевая ценность

Информация	В порции	%RI**
Килокалории (Ккал):	321	16
Белки (г):	4,5	9
Углеводы (г):	41	16
в т.ч. сахар (г):	0,5	1
Жиры (г):	14	20
в т.ч. насыщенные жиры (г):	1,4	7
Клетчатка (г):	4,7	-
Соль (г):	1,3	22

Пищевая ценность

Информация	В порции	%RI**
Килокалории (Ккал):	90	5
Белки (г):	0,5	1
Углеводы (г):	1,5	1
в т.ч. сахар (г):	0,9	1
Жиры (г):	9,3	13
в т.ч. насыщенные жиры (г):	1,5	8
Клетчатка (г):	0,1	-
Соль (г):	0,68	11



ла® 0,4л

0,4л

0,5л

Пищевая ценность

Информация	В порции	%RI**
Килокалории (Ккал):	170	9
Белки (г):	0	0
Углеводы (г):	42	16
в т.ч. сахар (г):	42	47
Жиры (г):	0	0

Соус Сырный

20 Р\*



### Блин E-mail с грибами в сливках

Блин с грибами в сливках

Вес:  
186 грамм

Энергетическая ценность:  
325,4 ккал

Энергетическая ценность на 100 г:  
174,95 ккал

Состав на 100 грамм продукта:

Белки	4,51 г
Жиры	9,37 г
Углеводы	18,15 г



### Блин двойной с ветчиной и сыром

Сытный блин с двумя

Вес:  
196 грамм

Энергетическая ценность:  
527,89 ккал

Энергетическая ценность на 100 г:  
269,33 ккал

Состав на 100 грамм продукта:

Белки	8,94 г
Жиры	15,35 г
Углеводы	23,86 г



### Блин «Цезарь»

Вес:  
276 грамм

Энергетическая ценность:  
589,37 ккал

Энергетическая ценность на 100 г:  
212,77 ккал

Состав на 100 грамм продукта:

Белки	10,54 г
Жиры	12,62 г
Углеводы	14,26 г

### Блин Карбонара

Сытный блин с беконом, сыром моцарелла и сырным соусом

Блин участвует в акции «Блюдо дня», во вторник действует скидка 25%

Добавить в калькулятор калорий

Вес:  
260 грамм

Энергетическая ценность:  
989,49 ккал

Энергетическая ценность на 100 г:  
380,56 ккал

Состав на 100 грамм продукта:

Белки	9,63 г
Жиры	30,42 г
Углеводы	17,08 г



0:56 96% Пищевая Ценность

### Пищевая Ценность

Размер Порции: 100г (100 г)

	в порции
<b>Килоджоули</b>	<b>1841 кДж</b>
<b>Калории</b>	<b>440 ккал</b>
<b>Белки</b>	7 г
<b>Углеводы</b>	63 г
<b>Жиры</b>	18 г

**SNICKERS® SUPER — 95 г**  
(2 батончика по 47,5 г)

Шоколадный батончик с жареным арахисом, карамелью и нугой, покрытый молочным шоколадом

Ккал	Сахара	Жиры	НЖК**	Натрий
235	24,4 г	11,9 г	4,7	103,6
9%*	-	14%*	19%*	4,3%*

\*% От нормы суточного потребления для взрослого человека (2500 ккал)  
\*\* НЖК – Насыщенные Жирные Кислоты

Чтобы рассчитать количество соли в данном продукте, умножьте количество натрия на 2,5.

Данные по рекомендованным суточным нормам потребления (РСНП), представленные на упаковке, основаны на рекомендациях Санитарно-Гигиенической службы.

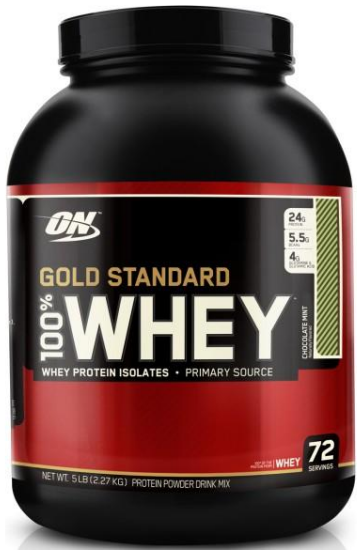
### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ	100 г.
Энергетическая ценность	525 ккал
Белки	5,9 г
Углеводы	59 г
в том числе сахара	58 г
Жиры	30 г
в том числе насыщенные жирные кислоты	18 г
Пищевые волокна	2,3 г
Натрий	0,13 г

Суточная норма потребления для взрослого человека 10456 кДж/2500 ккал







**Спасибо, за внимание!**











