

Питание современного человека



Орторексия

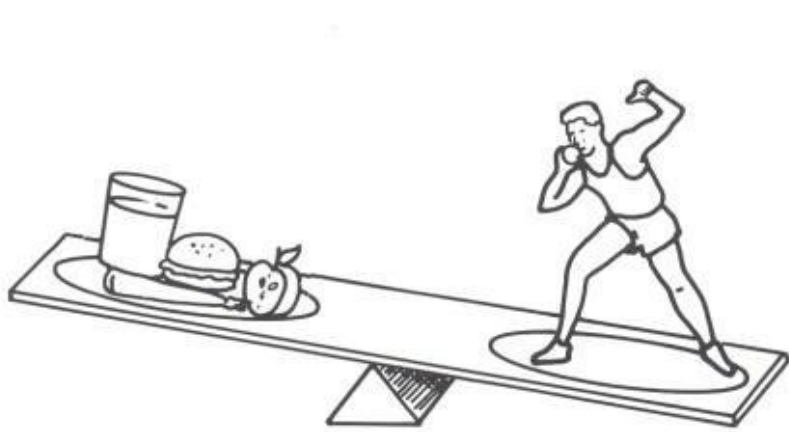


Вес неизменный

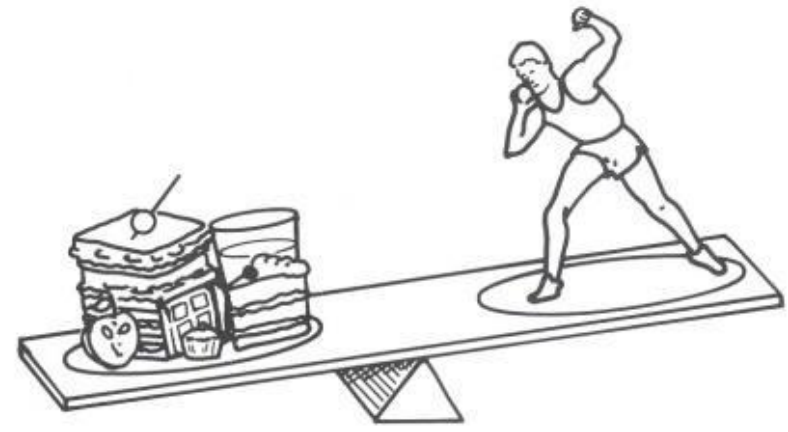


Потребление энергии
(калорий)

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	32.5		▼	
	18.5	23.9	153%	
Жировая масса (кг), нормированная по росту	33.9		▼	
	8.6	16.2	273%	
Тощая масса (кг)	51.9		▼	
	33.7	53.3	119%	
Активная клеточная масса (кг)	26.4		▼	
	17.7	28.0	116%	
Доля активной клеточной массы (%)	50.9		▼	
	50.0	56.0	96%	
Скелетно-мышечная масса (кг)	24.6		▼	
	15.7	26.0	118%	
Доля скелетно-мышечной массы (%)	47.4		▼	
	43.6	51.6	100%	
Удельный основной обмен (ккал / кв.м сут.)	771.0		▼	
	798.6	900.2	91%	
Общая жидкость (кг)	38.0		▼	
	24.7	39.1	119%	
Соотношение талия / бедра	0.83		▼	
	0.60	0.85	115%	
Классификация по проценту жировой массы	39.5		▼	
	18.1	23.4	28.7	34.0
<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> Истощение Фитнес-стандарт Норма Избыточный вес Ожирение </div>				

Метаболография



Формула калорийности ВОЗ

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

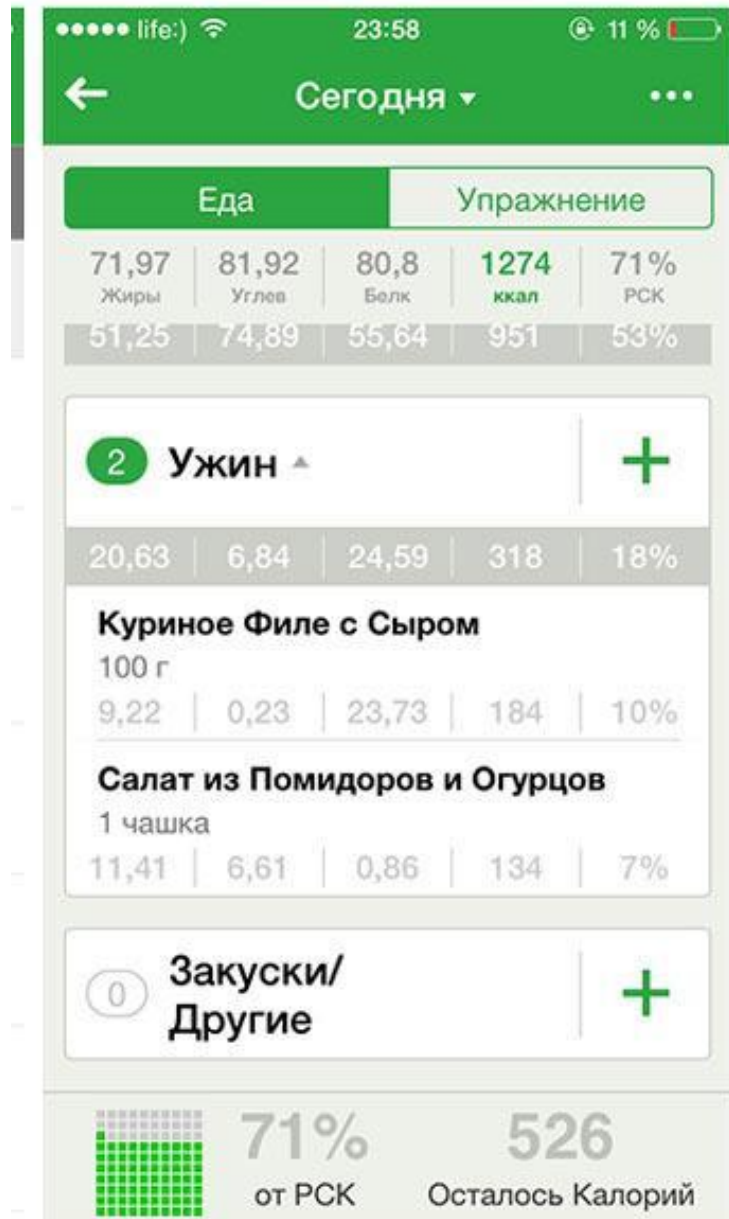
- для женщин от 18 до 30 лет $(0,062 \times \text{вес в кг} + 2,036) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для женщин от 31 до 60 лет $(0,034 \times \text{вес в кг} + 3,538) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для женщин старше 60 лет $(0,038 \times \text{вес в кг} + 2,755) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для 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 63,71 Углев 140,96 Белк 81,53 РСК 76% Калории 1440

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

20:04 24 %

Сегодня ▾ 🔍

Облегчите себе жизнь и установите напоминание ⓧ
Нажмите для установки напоминания

+ Обед **426**

19,2 35,75 29,71 22%

Гречка **172**

50 г
1,7 35,75 6,63 9%

Куриная Грудка Отварная **135**

100 г
4 0 23,08 7%

Оливковое Масло (Первого Отжима) **119**

1 ст л
13,5 0 0 6%

+ СОХРАНИТЬ ЕДУ + ФОТО ^

+ Ужин **279**

+ Перекус/Другое **313**

6,93 58,57 8,1 16%

Сыр Российский **72**

20 г
5,85 0,18 4,67 4%

Зеленое Яблоко **145**

2 яблоки
0,48 38,59 0,73 8%

Dr. Korner Хлебцы Клюквенные **96**

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 **279**

18,19 0 27,66 15%

Оливковое Масло (Первого Отжима) **119**

1 ст л
13,5 0 0 6%

Индейка Отварная **160**

100 г
4,69 0 27,66 8%

+ СОХРАНИТЬ ЕДУ + ФОТО ^

+ Перекус/Другое **241**

6,69 39,28 7,73 13%

Сожженные Калории **0**



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 ветчиной

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
Килоджоули	1841 кДж
Калории	440 ккал
Белки	7 г
Углеводы	63 г
Жиры	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.

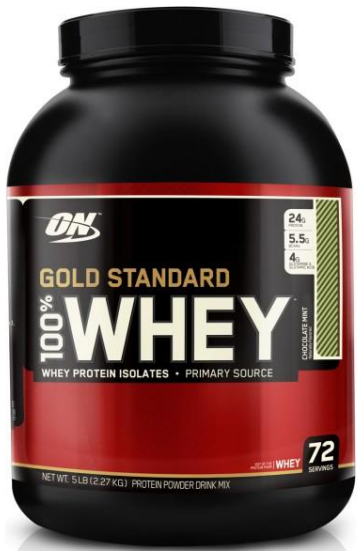
Данные по рекомендованным суточным нормам потребления (РСНП), представленные на упаковке, основаны на рекомендациях Санитарно-Гигиенической службы Минздрава.

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!

