



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

Учись побеждать!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Беседу составили и провели:
студенты 3 курса ПГАФКСиТ
319 группы
Габидуллина Г.И.
Клинтаков М.А.
Пыркова Н.Н.



Содержание:

1. Введение о понятии «правильное питание»
2. Почему вопрос о «ПП» так актуален сейчас?
3. Проблемы питания
4. «ПП» для похудения; для набора мышечной массы
5. Меню «ПП» на неделю



1. Введение.

Вопрос похудения и здорово «ПП» в последние годы стал одним из самых востребованных среди людей, заботящихся о своем здоровье. И надо сказать, что таких людей становится все больше, потому что здоровье – это не только прекрасное самочувствие, но и гарантия успеха в различных областях человеческой деятельности.



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

Учись побеждать!





2. Почему вопрос о «ПП» так актуален сейчас?

Здоровое ПП является одним из главных факторов, который влияет на организм человека. Именно от того, как человек питается, умеет ли он правильно составить меню, зависит его самочувствие, настроение и даже образ и отношение к жизни. Поэтому не удивительно что о ПП написано много книг, журналов и интернет ресурсов.



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

Учись побеждать!





3. Проблема питания.

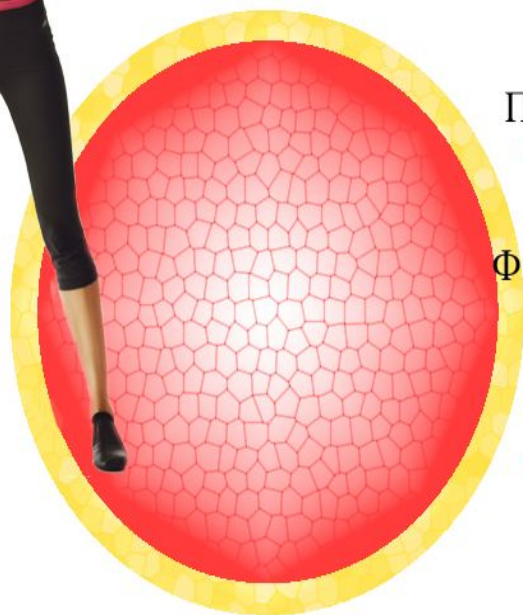
- 1) Из-за уменьшения физической активности населения и снижения энергетических затрат.
- 2) Проблема с экологией. Современные технологии производства становятся причиной потери минеральных веществ, витаминов и других биологически ценных элементов.
- 3) Использование высокотемпературных режимов приготовления блюд провоцирует потерю необходимых пищевых веществ.
- 4) Нарушение режима питания.



- жировая ткань



- мышечная ткань



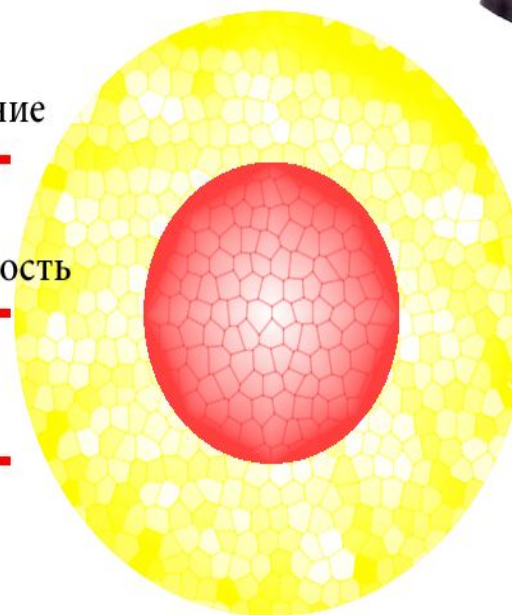
Правильное питание



Физическая активность



Здоровый сон





4. Правильное питания для похудения; для набора мышечной массы

ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

- 1) Разнообразиие рациона
- 2) Обилие злаковых продуктов
- 3) Обилие не жирной молочной продукции
- 4) Рыбные продукты (желательно через день)
- 5) Регулярное употребление овощей и фруктов
- 6) Жиры животного происхождения необходимо заменить на растительные жиры



7. Исключить сахар,
алкоголь, табачную
продукцию



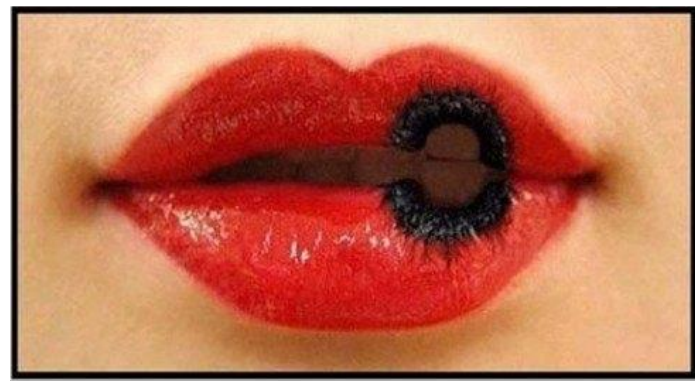
8. Сократить соль

9. Физическая активность

10. Выпивать минимум 1,5
литра негазированной воды
в день

11. Продолжительность сна 8
часов.

Учись побеждать!





ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ





5. Меню «ПП» на неделю.

Поставив себе задачу питаться правильно для быстрого и эффективного похудения, следует помнить, что без планирования питания обойтись будет сложно.



Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Первый завтрак						
гренки с чесноком и соевым сыром -1шт; кофе с сахаром - 200 мл.	гречневая каша с сардиной, перцем и маслинами - 1 шт; чай с сахаром - 200 мл.	хлопья кукурузные или овсяные - 60 г; сок яблочный - 200 мл.	салат из морской рыбы, шпината, помидоров - 100 г; хлеб - 1 ломтик; компот из сухофруктов - 200 мл.	хлопья кукурузные или овсяные - 60 г; сок яблочный - 200 мл.	Рис пареный – 100 г; судак отварной - 100 г; чай с лимоном -200 мл.	салат фруктовый с медом и орехами - 250 г; чай с лимоном - 200 мл.
Второй завтрак						
яблоко	грейпфрут	гранат	груша	яблоко	апельсин	хурма
Обед						
борщ постный - 200 мл; картофель в мундире 100 г; салат из помидоров и огурцов - 100 г; сок томатный - 200 мл.	уха - 200 мл; картофель с томатом запеченый - 100 г; лечо - 100 г; хлеб - 1 ломтик; чай без сахара - 200 мл.	салат из помидоров, авокадо болгарского перца – 250 г; сок вишневый - 200 мл.	суп-пюре из брюссельской капусты - 200 мл; фасоль с капустой (без масла) - 150 г; салат из мидий и помидоров - 100 г; капуста, квашеная - 80 г; хлеб - 1 ломтик; чай с сахаром - 200 мл.	салат из капусты, моркови, авокадо с орехами и кунжутными семечками – 250 г; сок яблочный - 200 мл.	суп-пюре из фасоли - 200 мл; салат из болгарского перца, рыбы и яблок - 100 г; свекла отварная- 100 г; хлеб - 1 ломтик; напиток из шиповника - 200 мл.	щи из свежей капусты - 200 мл; картофель под соусом - 100 г; салат рыбный с рисом и шампиньонам и - 100 г; горошек зеленый - 50 г; хлеб - 1 ломтик; чай с лимоном -200 мл.

- 200 мл.

Полдник

орехи грецкие – 50-70 г	арахис – 50-70 г	орехи кешью – 50 г	семечки тыквенные – 50 г	миндаль сушеный – 50 г	фундук – 50-70 г	кедровые орешки – 60 г
-------------------------	------------------	--------------------	--------------------------	------------------------	------------------	------------------------

Ужин

фасоль с капустой (без масла) - 200 г; чай с лимоном - 200 мл.	салат из мидий, креветок, шпината, болгарского перца и маслин - 100 г; хлеб - 1 ломтик; компот из малины с красной смородиной - 200 мл.	помидор – 1 шт.; перец - 1 шт.; авокадо - 1 шт хлеб - 2 ломтика; сок томатный - 200 мл.	Рыба запеченная в фольге с овощами 250 г; хлеб - 1 ломтик; чай с лимоном - 200 мл.	Салат из моркови с чесноком и кунжутом – 150 г; сухофрукты, предварительно замоченные (инжир, курага, изюм) - 100 г; вода - 200 мл.	чечевичная каша с овощами - 100 г; брокколи с горчичным соусом – 150 г; чай с лимоном - 200 мл.	салат из авокадо, чери с малосольной семгой - 150 г; хлеб - 1 ломтик; компот из сухофруктов - 200 мл.
---	---	---	--	---	---	---

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ

11.00-11.30
второй перекус
(зеленое яблоко или абрикос)

13.30-14.30
обед
(минимум порция салата с овощами и курицей)

9.00-9.30
второй завтрак или перекус
(банановый тост с авокадо и яйцом)

15.30-16.00
полдник
(орехи миндаля и фундука)

6.30-7.30
первый завтрак
(ягоды, апельсины и вода)

18.00-19.00
(ЖУЖУ) (приготовленный на гриле минтай с овощами и свежими фруктами)

ЗАВТРАК
Orange juice, water, and a strawberry smoothie.

ПЕРЕКУС
A green apple.

ОБЕД
A plate of salmon, broccoli, and carrots.

УЖИН
A glass of iced tea.

ПЕРЕКУС
A yogurt parfait with fruit.

A clock in the center shows the time is approximately 7:30.



Как отказаться от вредных пищевых привычек и соблюдать принципы ПП без срывов?!





БЕЛКИ

Белки это высокомолекулярные органические вещества, состоящие из альфа-аминокислот, соединенных в цепочку пептидной связью.

Содержатся в мясе, рыбе, орехах, бобовых, зерновых; в меньшей степени – овощи, фрукты, ягоды, грибы.

Спортпит.



Продукт	Белки, в г
Мясо (без костей)	18
Рыба	15
Молоко	5
Творог	14
Сыр	20
Яйца	6
Хлеб	6-7
Крупа	8-10
Горох	20



ЖИРЫ

Жиры это природные органические соединения, полные сложные эфиры глицерина и одноосновных жирных кислот.

Содержатся в маслах, сливочном масле.

Виды:

1.Насыщенные

2.Ненасыщенные





УГЛЕВОДЫ

Углеводы это органические вещества, содержащие карбонильную группу и несколько гидроксильных групп.

Содержатся в сахаре, крахмале, хлебе, макаронах.

Виды:

1. Простые
2. Сложные
3. Быстрые
4. Медленные



Полезные советы

Учись побеждать!

1. Не ходите за продуктами голодными

2. Ешьте небольшими порциями

<i>Если Хочется</i>	<i>Причина</i>	<i>Содержится в</i>
Кислого	Нехватка магния	Нежаренных семечках и орехах, фруктах, стручковых и бобовых, зелень, греча, петрушке, мяте, оливках, тыкке
Соленого	Нехватка хлоридов	Нерафинированной морской соли, морская капуста сушеная
Сладкого	Нехватка углерода, хрома	Свежих фруктах, ячмень, шампиньоны.
Жирной пищи	Нехватка кальция	Брокколи, сыре, кунжуте, стручковых и бобовых, яблоке, свекле, винограде, меде
Пережаренной еды	Нехватка углерода	Свежих фруктах
Жидкой пищи	Нехватка воды	Нужно пить 8-10 стаканов Чистой воды в день
Твердой пищи	Нехватка воды	Организм настолько обезвожен ,что уже потерял способность ощущать жажду. Пить 10 стаканов чистой воды в день
Хочется много есть	Нехватка триптофана, тирозина	Сыре, изюме, шпинате, сладком картофеле, оранжевых\зеленых\красных овощах и фруктах
Аппетит пропал	Нехватка витамина Б1, Б2	Орехах, семечках, бобовых, стручковых, цитрусовых, рисе, бананах, шпинате, зеленых овощах
Холодных напитков	Нехватка марганца	Грецких орехах, миндале, голубике, яблоке, сливах, клюкве, винограде, свекле, ежевике, крупе.
Хлеба	Нехватка азота	Орехах, бобовых, стручковых
Шоколада	Нехватка магния	Семечках и орехах, фруктах, стручковых и бобовых, петрушке, мяте, оливках, тыкке,
Кофе или чаю	Нехватка серы	Клюква, брокколи, листовая капуста, цикории, моркови, миндале, огурцах, землянике, картофеле
Хочется курить	Нехватка кремния, белка, тирозина	Орехах, семечках, оранжевых\красных\зеленых овощах и фруктах, молочных продуктах, кунжуте
Грызть лёд	Нехватка железа	Морская капуста, зелень, черешня, яблоки, сухофруктах, рисе, помидорах, овсянке, гречке, груше, смородине
Газированных напитков	Нехватка кальция	Брокколи, сыре, кунжуте, стручковых и бобовых, яблоке, свекле, винограде, меде, миндале, апельсине, капусте



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

Учись побеждать!

Спасибо за внимание!