

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

**Лектор: Хасанова
Диля**

Что такое питание?

Питание – это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

*Мы живем не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить.*

Сократ

Строительные материалы организма

Белки



Жиры



Углеводы



Белки

Белки - строительный материал клеток живого организма - ферменты, влияющие на усвоение других веществ. По своему происхождению белки бывают

Растительные: нут, тофу, чечевица



. Животные: мясо, рыба, молоко, яйца



Жиры

Жиры - источник энергии, предохраняющий организм от охлаждения. По своему происхождению жиры бывают:

Растительные: подсолнечное масло, облепиховое масло, оливковое масло, соевое



Животные: сливочное масло, свиной жир, куриный жир



Углеводы - источник энергии



быстрые



медленные

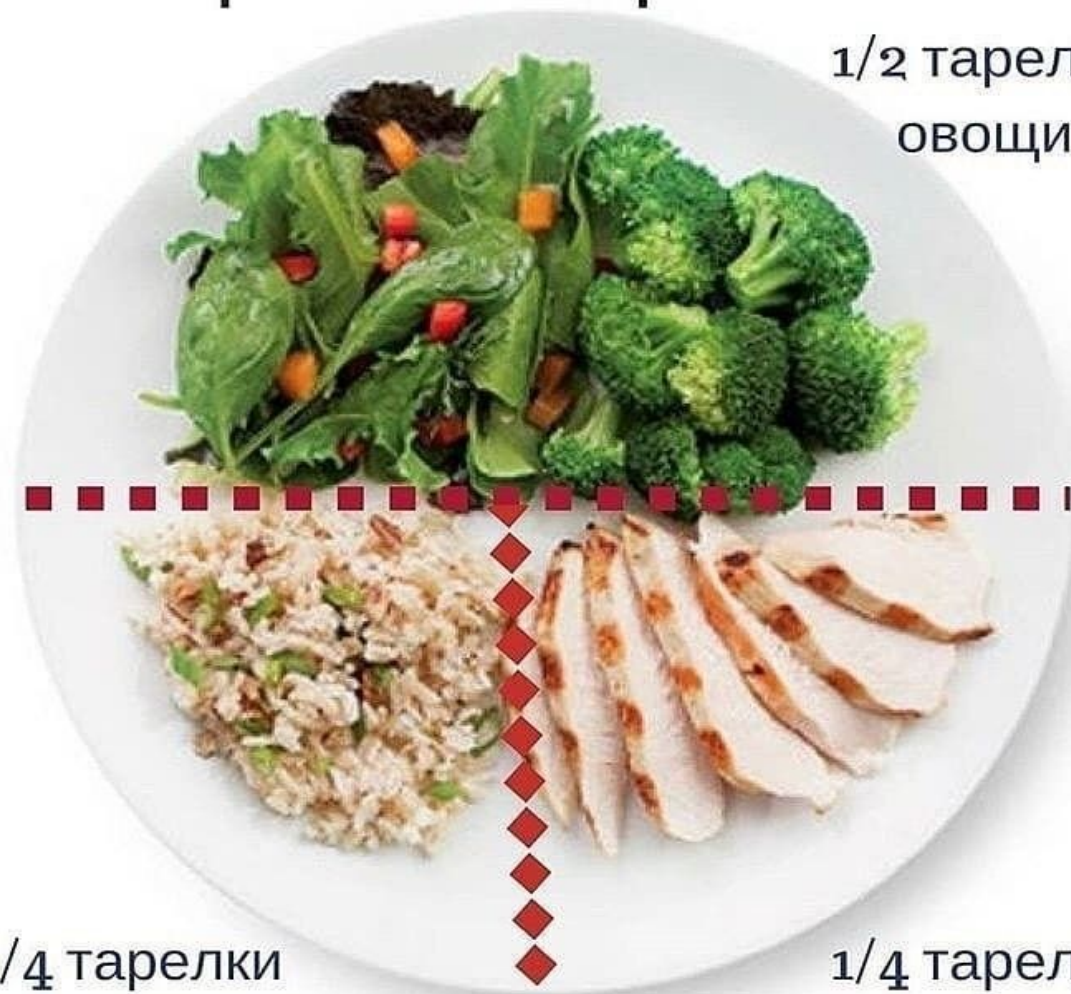


Витамины

ВИТАМИНЫ - повышают сопротивление организма к заболеваниям, регулируют работу органов



правило тарелки



1/2 тарелки
ОВОЩИ

1/4 тарелки
углеводы

1/4 тарелки
белки

Формулы расчёта кбжу

Формула Харриса-Бенедикта

Для мужчин:

$$\text{ВОО} = 88,362 + (13,397 \times \text{вес, кг}) + (4,799 \times \text{рост, см}) - (5,677 \times \text{возраст})$$

Для женщин:

$$\text{ВОО} = 447,593 + (9,247 \times \text{вес, кг}) + (3,098 \times \text{рост, см}) - (4,330 \times \text{возраст})$$

Формула Миффлина-Джеора

Для мужчин:

$$\text{ВОО} = (9,99 \times \text{вес, кг}) + (6,25 \times \text{рост, см}) - (4,92 \times \text{возраст}) + 5$$

Для женщин:

$$\text{ВОО} = (9,99 \times \text{вес, кг}) + (6,25 \times \text{рост, см}) - (4,92 \times \text{возраст}) - 161$$

Формула Кэтча-МакАрдла

$$\text{ВОО} = 370 + (21.6 \times \text{СМТ}), \text{ СМТ - сухая масса тела, рассчитанная по формуле}$$

$$\text{СМТ} = ((\text{вес, кг}) \times (100 - \text{содержание жира, \%})) / 100$$

Значение воды

Взрослому человеку требуется около 30 мл воды в день на килограмм массы тела.

Для человека весом 50 кг необходимо 1,5 л, 60 кг — 1,8 л, 70 кг — 2,1 л, 80 кг — 2,4 л воды каждый день.

Обезвоживание

При обезвоживании организм забирает воду из клеток для поддержания наиболее важных функций. В результате функциональность клеток нарушается. Кровь сгущается и движется медленнее, соответственно кислород поступает с задержками.

Признаки, которые говорят о том, что вы пьете недостаточно воды:

- чувство жажды и сухость во рту;
- шелушение кожи, трещины на ней;
- головные боли;
- сонливость и вялость;
- учащенное сердцебиение.

РПП



Правила здорового тела и разума

1. В день должно быть плотных 2 приёма пищи: завтрак и обед
2. 80% пищи, содержащей витамины и 20% вкусняшки
3. Активный образ жизни (мини зарядки, прогулки, занятие спортом, йога)
4. Любовь к своему телу

