

# 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



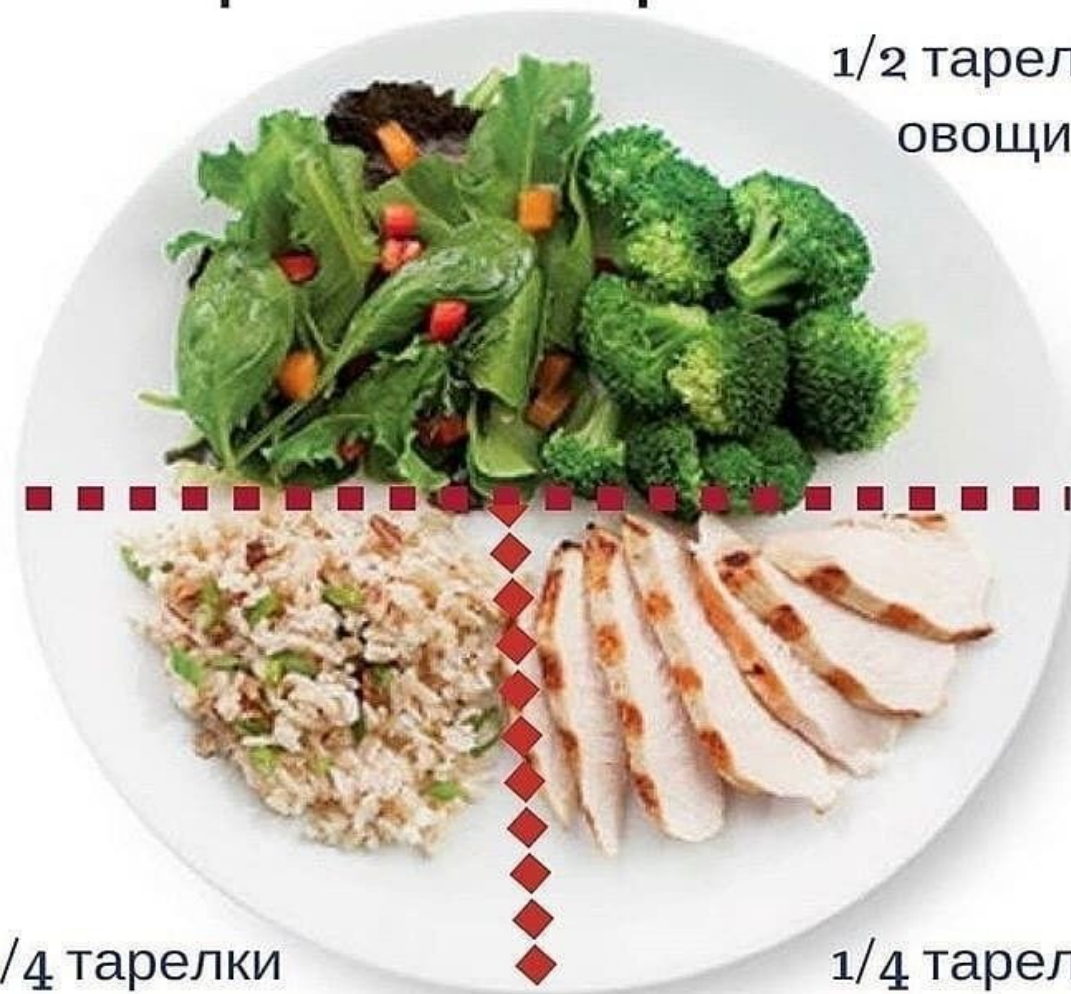
# Витамины

**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

