

# **ПОЛНОЦЕННАЯ ТАРЕЛКА**

**ГЛАВНЫЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ**

# КАК ДОЛЖНА ВЫГЛЯДЕТЬ ПОЛНОЦЕННАЯ ТАРЕЛКА?



**Максимальное количество  
продуктов**

**Дают организму макро- и  
микро- нутриенты**

**Закрывают потребность  
организма**

# ВОДА - ЭТО МАКРОЭЛЕМЕНТ № 1

НОРМА ВОДЫ **30мл** НА КГ ИДЕАЛЬНОЙ МАССЫ ТЕЛА.

Пример: вес 60кг \* 30мл = 1800 мл = 1,8 литра – чистой воды

Если вы видите кофе, стакан воды к норме

- Ухудшение работы почек (камнеобразование).
- Отеки.
- Застой желчи (сухая кожа, легко образующиеся синяки, трещины на пятках).
- Отечность глаз утром (трудно открыть глаза).
- Тяжесть в ногах.
- Скрип в суставах.
- Сухость в горле.
- Заложенность носа (особенно по утрам).
- Желание пить после еды.
- Сухой стул.



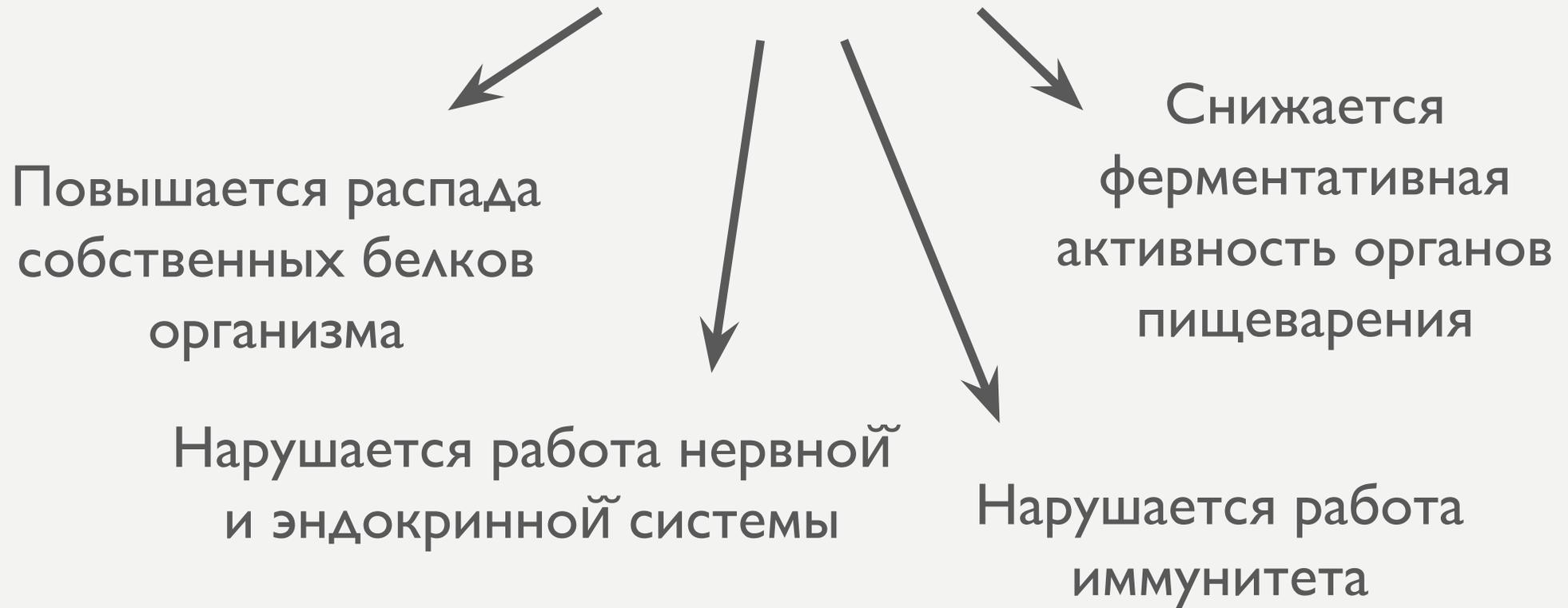
# **БЕЛКИ** – ЭТО СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ВСЕХ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ

## **СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА БЕЛКА:**

- Анемия.
- Отеки по всему телу.
- Дефицит ферментов и ухудшение пищеварения.
- Нарушение работы щитовидной железы.
- Истощение мышечной массы.
- Снижение иммунитета.
- Тяжесть в животе после еды.
- Низкий уровень энергии в течение дня.
- Набор веса либо дефицит массы тела.
- Частые ОРВИ.



# К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ДЕФИЦИТ БЕЛКА?



# **ЖИРЫ** - ЭТО СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДНЯ НАШИХ КЛЕТОК И ГОРМОНОВ, А ТАК ЖЕ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

## СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА ЖИРОВ:

- Дефицит половых гормонов.
- Сухость кожи.
- Выпадение волос.
- Ломкость ногтей.
- Ухудшение зрения в темноте.
- Частые ОРВИ.



# К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ДЕФИЦИТ ЖИРОВ?



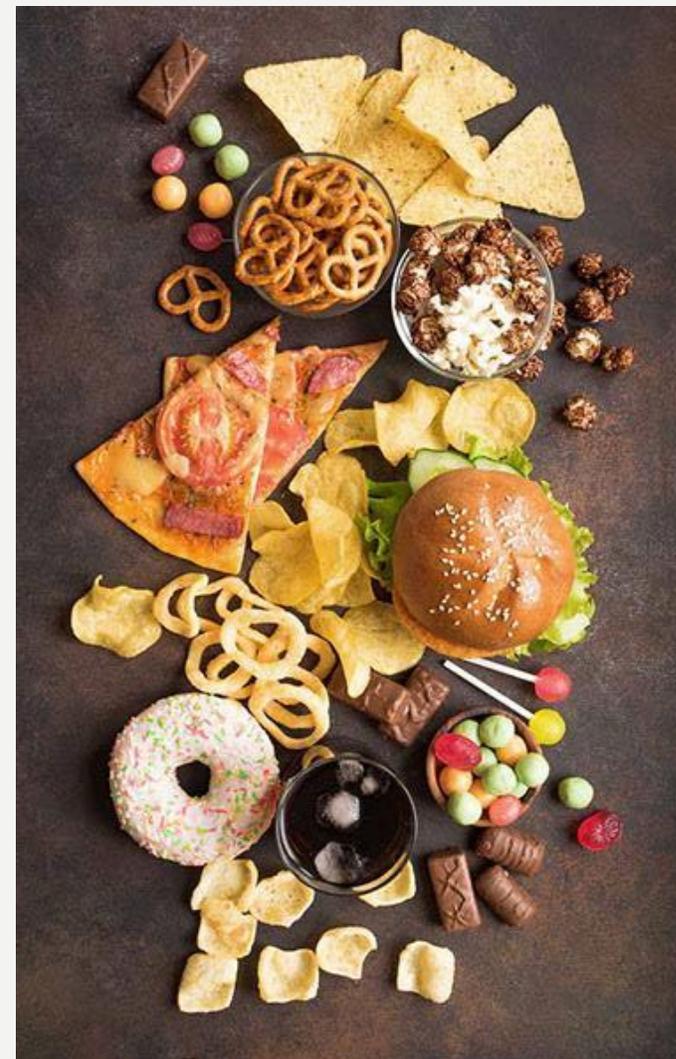
**Не стоит исключать жиры из рациона!**

# МАКСИМАЛЬНО ИЗБЕГАЙТЕ ТОЛЬКО ВРЕДНЫХ ЖИРОВ - **ТРАНС-ЖИРОВ**

Таких жиров очень много:

- кондитерский жир
- маргарин (а это вся магазинная выпечка, майонез, печенье, вафли и тд)
- частично гидрогенизированные растительные масла

**Полностью прекратить потребление продуктов с транс-жирами невозможно, но возможно минимизировать.**



# УГЛЕВОДЫ – ЭТО ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

При малоподвижном образе жизни, в углеводах мы нуждаемся меньше

## СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА УГЛЕВОДОВ:

- ☐ снижение уровня энергии;
- ☐ повышение тяги к сладкому;
- ☐ плохое насыщение во время приёма пищи и как следствие – переедание.



# КАКИЕ БЫВАЮТ УГЛЕВОДЫ

**ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ** -  
легкоусвояемые.

Преимущественно обладают  
простой структурой,  
отличаются сладким вкусом и  
хорошо растворимы в воде.

**СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ**

- оказывают механическое  
воздействие на кишечник.



# ВИДЫ КЛЕТЧАТКИ:

**Некрахмалистые овощи** (растут над землей):

- белокочанная, краснокочанная, брюссельская капуста,
- лук репчатый, зеленый, медвежий, порей, шнитт- лук,
- листовые салаты,
- руккола,
- огурцы,
- цуккини,
- укроп, петрушка, щавель,
- спаржа, болгарский перец,
- стручковая фасоль,
- стручковый горох,
- шпинат,
- сердцевина артишоков,
- помидоры и др.

**Крахмалистые овощи** (вместо сложных углеводов):

- картофель,
- цветная капуста,
- кукуруза,
- тыква,
- редька,
- брюква,
- корни петрушки,
- сельдерей,
- хрен,
- бобовые: фасоль, горох, нут, чечевица, д
- икий, бурый рис,
- гречка,
- киноа

# **ФРУКТОЗА** – ЭТО САХАР, КОТОРЫЙ СОДЕРЖИТСЯ В ФРУКТАХ

Фруктоза слаще сахара в 1,5 раза.

Фруктоза не вызывает выделение лептина (ответственный за насыщение организма).

По этой причине мы можем съесть больше фруктов, сами того не замечая.

**В ограниченном потреблении фрукты не страшны, а вот продукция на фруктозе – категорически нет!**

**Не стоит перекусывать только фруктом или есть их на ночь!**



# КОМУ И СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ НЕОБХОДИМО ЕСТЬ?

Среднестатистическому человеку 3-х разовое питание + 1 перекус между обедом и ужином по необходимости.

Людам у которых есть проблемы с ЖКТ 3 – основных приема пищи, 1-2 перекуса в день.

**ПЕРЕКУС** – это маленький прием пищи, делаем сытным и полноценным



# ПРИНЦИПЫ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ:

- Читаем этикетки! Смотрим в продуктах в составе сахар, заменители сахара, транс-жиры.
- Ежедневно, после сна, в первую очередь необходимо медленно выпивать стакан теплой воды (без добавок).
- Пьем норму воды в течении дня (вода - растворитель в нашем организме).
- Блюда готовим на пару, методом запекания, отваривания, тушения. Если жарка, то до хрустящей корочки не зажариваем.
- Необходимо настроиться на прием пищи, едим в спокойном состоянии, не едим на ходу!
- Ужинаем за 3 часа до сна.
- Питаемся без сопровождающих занятий (просмотра телевизора, игр на компьютере, разговоров по телефону, чтение книг и т. п.), пережевываем тщательно, медленно (это способствует лучшему усвоению пищи и более быстрому насыщению).
- Все орехи, семена, зерновые и бобовые предварительно вымачиваем (лимонный сок, натуральный яблочный уксус).
- Делаем акцент на цельные продукты (мясо, вместо котлет – если нет проблем с ЖКТ).
- Вовремя пополняем холодильник необходимыми продуктами (всегда должны быть овощи (свежие и заморозка), белок, крупы, масла (топленое, кокосовое, оливковое), фрукты, ягоды).