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 пьете кофе, стакан воды к норме

Симптомы дефицита воды:

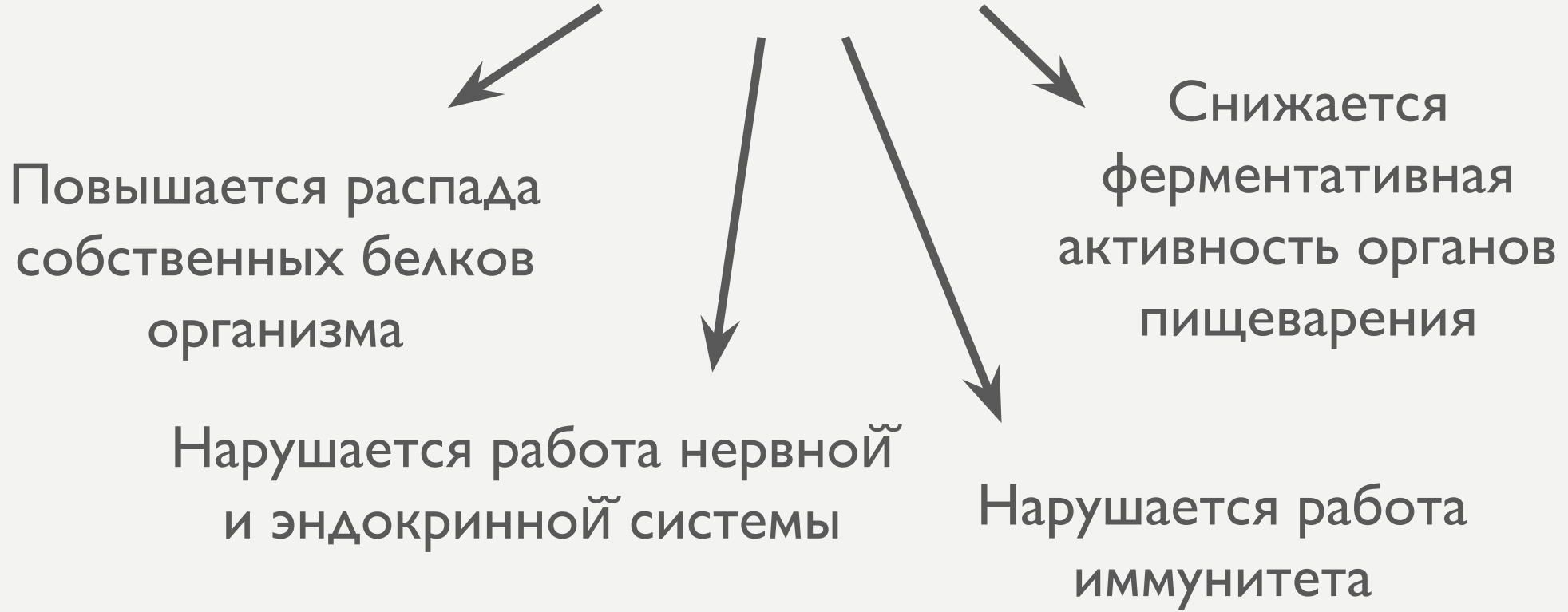
- Ухудшение работы почек (камнеобразование).
- Отеки.
- Застой желчи (сухая кожа, легко образующиеся синяки, трещины на пятках).
- Отечность глаз утром (трудно открыть глаза).
- Тяжесть в ногах.
- Скрип в суставах.
- Сухость в горле.
- Заложенность носа (особенно по утрам).
- Желание пить после еды.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

Выпадают волосы, ломкость ногтей

Дефицит половых гормонов, нарушение репродуктивной функции

Снижаются функции щитовидной железы

Дефицит половых гормонов, нарушение репродуктивной функции

Нарушается работа ЦНС, снижается умственная активность

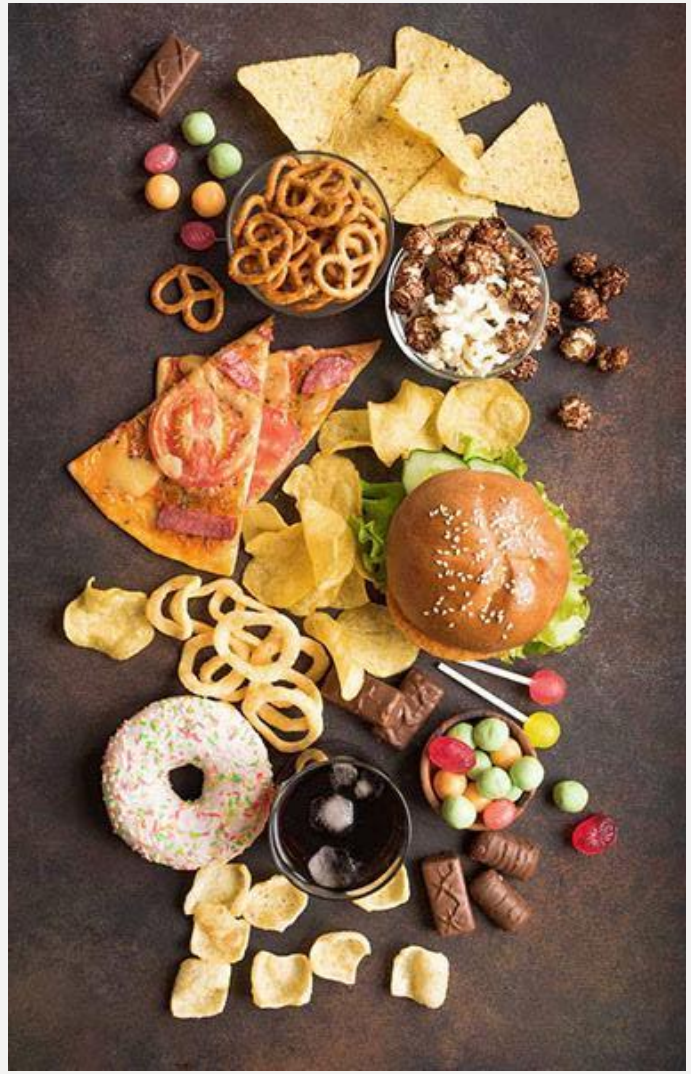
Сухость и шелушение кожи

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 героизированные 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.

КЛЕТЧАТКА – КОМПОНЕНТ ПИЩИ, НЕ ПЕРЕВАРИВАЕМЫЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫМИ ФЕРМЕНТАМИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА, НО ПЕРЕРАБАТЫВАЕМЫЙ ПОЛЕЗНОЙ МИКРОФЛОРОЙ КИШЕЧНИКА.

СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА КЛЕТЧАТКИ:

- запоры
- нарушение кишечной микрофлоры
- снижение уровня энергии

ФУНКЦИИ КЛЕТЧАТКИ:

- дает чувство насыщения;
- замедляет поступление сахара;
- образует защитный слой на поверхности кишечника;
- улучшает отток желчи;
- нормализует уровень холестерина;
- является питанием для микрофлоры, сорбирует токсины и их метаболиты.

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.

Людям 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).