



РОПНИЗ

поколение
ZOIII

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ?

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека. Такой тип питания также способствует укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний.



РОЛЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ПОДДЕРЖАНИИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ



Здоровое питание играет ключевую роль в росте и развитии детей и подростков. Они нуждаются в питательных веществах для поддержания энергии, развития костей и мышц, а также для развития мозга. Здоровое питание также помогает в профилактике ожирения, диабета и других заболеваний.



Для взрослых здоровое питание играет роль в поддержании энергии, укреплении иммунной системы, поддержании здоровья сердца и сосудов, а также в профилактике хронических заболеваний, таких как артериальная гипертензия, диабет, онкологические заболевания.



Пожилым людям здоровое питание помогает в поддержании здоровья костей и мышц, укреплении иммунитета, снижении риска развития заболеваний, характерных для старения, таких как остеопороз и деменция. Здоровое питание также важно для улучшения качества жизни и поддержания самостоятельности.

Здоровое питание играет важную роль в поддержании жизнедеятельности и укреплении здоровья на протяжении всей жизни, помогая человеку чувствовать себя лучше, быть более активным и здоровым.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Благодаря принципам здорового питания можно обеспечить организм необходимыми питательными веществами, поддержать здоровье и чувствовать себя лучше.



Соблюдение режима питания



Соблюдение разнообразия в питании



Соблюдение энергетического баланса



Ежедневное потребление овощей и фруктов



Поддержание водного баланса

ПОЛЬЗА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Улучшение общего самочувствия



Поддержание здорового веса



Снижение риска развития заболеваний



Укрепление иммунной системы



Улучшение состояния кожи, волос и ногтей



Повышение концентрации и когнитивных функций



Здоровое питание играет важную роль
в поддержании общего здоровья и благополучия организма.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС

Энергетический баланс – оптимальное соотношение между энергией, поступающей с пищей, и затратами на различные процессы жизнедеятельности организма.

Поддерживать его тебе поможет правило тарелки: $\frac{1}{2}$ тарелки - овощи, зелень, фрукты и ягоды, $\frac{1}{4}$ - белки, $\frac{1}{4}$ - цельнозерновые и бобовые.



БЕЛОК – 15-30%
ЖИРЫ 20-35%
УГЛЕВОДЫ – 45-65%

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН?

КБЖУ

калории



белки



жиры



углеводы



ВСЕ О БЕЛКАХ

Белки – это органические вещества, основа клеток и тканей в организме человека.

БЕЛКИ НУЖНЫ ДЛЯ:



Правильного обмена веществ



Роста человека



Выработки антител



Роста и укрепления тела человека



Транспортировки химических элементов в организме человека



Выработки энергии

ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ БЕЛКИ?

Источники белков - нежирное мясо, рыба, птица, морепродукты, творог, яйца, молоко, орехи, соевые бобы, фасоль, чечевица.

Рекомендуемая в суточном рационе доля белков должна составлять от 75 до 114 г/сутки для мужчин и от 60 до 90 г/сутки для женщин.



КАКИЕ БЫВАЮТ БЕЛКИ?

Белки делятся между собой по своему аминокислотному составу. Всего существует 20 разновидностей аминокислот и их принято разделять на две группы – **незаменимые** и **заменимые**. Заменимые (воспроизводятся организмом) и незаменимые (получаемые только с пищей).

К ЗАМЕНИМЫМ АМИНОКИСЛОТАМ ОТНОСЯТ:

аланин, аспарагин, тирозин,
аспарагиновая кислота,
цистеин, глутамин,
глутаминовая кислота,
глицин, пролин, серин.

К НЕЗАМЕНИМЫМ АМИНОКИСЛОТАМ ОТНОСЯТ:

изолейцин, лейцин,
триптофан, лизин,
метионин, фенилаланин,
треонин, валин, гистидин.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖАТСЯ ЗАМЕНИМЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ?

АЛАНИН

Животные источники: мясо, морепродукты, молочные продукты, яйца, рыба.

Растительные источники: семена подсолнечника, овес, зародыши пшеницы, авокадо, бобовые, орехи, семена, соя, коричневый рис, отруби, кукуруза, цельные зерна.

АСПАРАГИН

Животные источники: морепродукты, мясо.

Растительные источники: проросшие семена, овсяные хлопья, авокадо, спаржа, молодой сахарный тростник и патока из сахарной свеклы.

ТИРОЗИН

Животные источники: курица, индейка, рыба, молоко, йогурт, творог, сыр.

Растительные источники: арахис, миндаль, тыквенные семечки, кунжут, соевые продукты, авокадо, бананы.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖАТСЯ НЕЗАМЕНИМЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ?

ИЗОЛЕЙЦИН

Животные источники:
мясо, печень, рыба.

Растительные источники:
фасоль, горох, чечевица,
рожь, гречиха, миндаль,
кешью.

ЛЕЙЦИН

Животные источники:
куриная грудка, индейка,
говядина, сыр, тунец, лосось.

Растительные источники:
кедровые орехи, фасоль,
горох.

ТРИПТОФАН

Животные источники:
сыр, рыба, мясо, творог,
молоко, йогурт.

Растительные источники:
овес, арахис, кунжут,
кедровый орех, соевые бобы.

К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ НАРУШЕНИЕ БАЛАНСА БЕЛКОВ В ОРГАНИЗМЕ?

ИЗБЫТОК БЕЛКА:

- Перегрузка печени и почек
- Недостаток кальция, который повышает риск развития остеопороза
- Нарушению баланса микронутриентов в организме
- Снижение усвояемости железа и цинка







НЕДОСТАТОК БЕЛКА:

- Снижение иммунитета
- Снижение синтеза гормонов и ферментов
- Плохое усвоение витамина С
- Выпадение волос и ломкость ногтей

ВСЕ О ЖИРАХ

Жиры – органические соединения, которые состоят из углерода, водорода и кислорода. Это один из основных источников энергии в пищевых продуктах.

ЖИРЫ НУЖНЫ ДЛЯ:

-  Поддержания гормонального баланса
-  Оптимального усваивания витаминов
-  Регуляции обменных процессов
-  Обеспечения здоровье сердца, мозга
-  Поддержания баланса холестерина
-  Обеспечения организма необходимыми жирными кислотами

ВИДЫ ЖИРОВ

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ – вещества животного происхождения, которые могут синтезироваться в организме человека.

Они участвуют в терморегуляции организма, положительно влияют на работу внутренних органов.

Однако избыточное потребление насыщенных жиров повышает уровень холестерина в крови и является фактором риска развития сахарного диабета, ожирения, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Потребление насыщенных жирных кислот для взрослых и детей должно составлять не более 10 % от калорийности суточного рациона.



ВИДЫ ЖИРОВ

НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

– вещества растительного происхождения.

Оптимальное потребление ненасыщенных жиров положительно сказывается на иммунной системе, здоровье кожи, помогает в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, регулирует уровень холестерина в крови, углеводный обмен, улучшает память.



ВИДЫ ЖИРОВ

ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ (ОМЕГА-3, ОМЕГА-6, ОМЕГА-9-ПНЖК)

Способствуют синтезу «хорошего» холестерина, препятствуют появлению атеросклероза, улучшают состояние костей, зубов, кожи.

Источники: растительные масла (льняное, соевое, горчичное), грецкий орех, жирная рыба (лосось, тунец, скумбрия, сельдь).

Физиологическая потребность для взрослых составляет 5-8 % от калорийности суточного рациона.

ТРАНСЖИРЫ

Получаются в результате промышленной обработки ненасыщенных (растительных) жиров. Опасны для сердца и сосудов, потому что способствуют развитию атеросклероза.

Источники: фастфуд, полуфабрикаты, майонез, сырный соус и другие быстрые заправки.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖАТСЯ РАЗНЫЕ ВИДЫ ЖИРОВ?

ИСТОЧНИКИ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ:

красное мясо, молоко, сыр,
сливочное масло, сало.

ИСТОЧНИКИ НЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ:

авокадо, оливки, арахис, миндаль,
фундук.

К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ НАРУШЕНИЕ БАЛАНСА ЖИРОВ В ОРГАНИЗМЕ?

ИЗБЫТОК ЖИРОВ:

- Увеличение риска возникновения ожирения
- Проблемы свертываемости крови
- Риск возникновения атеросклероза

НЕДОСТАТОК ЖИРОВ:

- Ослабление иммунитета
- Гормональный дисбаланс
- Раннее старение

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЖИРАХ:

от 72 до 127 г/сутки для мужчин и от 57 до 100 г/сутки для женщин.

ВСЕ ОБ УГЛЕВОДАХ

Углеводы – главный источник энергии для организма человека. Эти органические вещества бывают простыми (сахар) и сложными (крахмал, клетчатка).

УГЛЕВОДЫ НУЖНЫ ДЛЯ:



Снабжения тела энергией



Жирового обмена



Нормализации работы пищеварительной системы



Образования нуклеиновых кислот

УГЛЕВОДЫ

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

Это углеводы, которые быстро и легко усваиваются и имеют высокий гликемический индекс. Это означает, что человек при употреблении простых углеводов получает много сахара и мало питательных веществ.

Источники: мёд, сахар, белый хлеб, шоколад, молочные продукты, фрукты.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

Перерабатываются значительно дольше, благодаря чему сахар в крови не повышается и не происходит выброса инсулина. Таким при потреблении сложных углеводов, человек получает мало сахара и много питательных веществ.

Источники: макароны, картофель, крупы, фрукты, овощи.

55-75% ЕЖЕДНЕВНЫХ КАЛОРИЙ ДОЛЖНЫ ПОСТУПАТЬ ИЗ УГЛЕВОДОВ (ТО ЕСТЬ 250 - 400 Г/СУТКИ).

К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ НАРУШЕНИЕ БАЛАНСА УГЛЕВОДОВ В ОРГАНИЗМЕ?

ИЗБЫТОК УГЛЕВОДОВ:

- Увеличение риска возникновения ожирения
- Риск развития диабета
- Риск появления кариеса

НЕДОСТАТОК УГЛЕВОДОВ:

- Нарушение обмена веществ
- Ранее старение

Суточная норма от 301 до 551 г/сутки для мужчин
и от 238 до 435 г/сутки для женщин.

ВСЕ О КАЛОРИЯХ

Калории показывают сколько энергии находится в продуктах. Каждый человек должен получать столько энергии, сколько затрачивает ее в течение дня.

НА ЧТО ОРГАНИЗМ ТРАТИТ КАЛОРИИ?

- Физическая активность
- Усвоение пищи
- Базовый метаболизм

КАК РАССЧИТАТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ?

По формуле Харрисона-Бенедикта!

Для женщин:

$655,1 + (9,563 \times \text{вес в кг}) + (1,85 \times \text{рост в см}) - (4,676 \times \text{возраст в годах});$

Для мужчин:

$66,5 + (13,75 \times \text{вес в кг}) + (5,003 \times \text{рост в см}) - (6,775 \times \text{возраст в годах}).$

РЕШАЕМ: БОЛЬШЕ ИЛИ МЕНЬШЕ?

УВЕЛИЧЬ:



Количество овощей и фруктов в рационе (не менее 500 г. в день)



Количество орехов в рационе (30 г. в день)



Количество продуктов из цельного зерна (гречка, бурый рис и тд.)



Количество жирной рыбы в рационе (2-3 в неделю)

СОКРАТИ:



Количество соли



Количество сладких газированных напитков



Количество жирной пищи



Количество потребляемых жиров от 15% до 30% от всех калорий

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

- 1** Следи за суточным потреблением калорий
- 2** Соблюдай режим питания
- 3** Не забывай следить за разнообразием в рационе
- 4** Съедай не менее 400г. свежих овощей и фруктов в день
- 5** Следи за количеством и качеством употребляемых жиров
- 6** Снизь потребление соли и быстрых углеводов
- 7** Ешь вареную или приготовленную на пару пищу
- 8** Помни про соблюдение водного баланса и утоляй жажду водой, а не сладкими напитками
- 9** По возможности исключи: фастфуд, полуфабрикаты, сладкие газированные напитки

**ВОЙДИ В РИТМ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ ВМЕСТЕ С КОМАНДОЙ
«ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ»**



[VK «Поколение ЗОЖ»](#)



[поколениезож.рф](#)