

школа правильного питания



***Белок. Значение для здоровья и
снижения веса.***

**Школа правильного питания
для тех,
кто хочет научиться
правильно питаться,
чтобы улучшить здоровье и
контролировать вес.**

***Добро
пожаловать!***



Школа правильного питания

А теперь давайте посмотрим, какие результаты мы получаем благодаря новым знаниям и правильному питанию!



Что хорошего произошло с нами за это время?

Школа правильного питания

Специальные бонусы:

1. Кто больше всех в % отношении снизит вес.
2. Кто получит самый яркий результат по здоровью.
3. Кто больше всех пригласит новых людей.



Школа правильного питания

Наши правила :

✓ <http://vk.com/kppronline>

✓ Вы скачиваете материалы к каждому занятию

Школа правильного питания

Анализатор состава тела Tanita BC-582 (Япония)



- ❖ вес
- ❖ индикатор физической активности
- ❖ процентное содержание жира и воды
- ❖ оценка висцерального жира
- ❖ костная масса
- ❖ мышечная масса
- ❖ основные метаболические показатели
- ❖ физический рейтинг
- ❖ биологический возраст

Видео – Взвешивание на весах:

http://vk.com/videos-38374421?z=video-38374421_165470785%2Fclub38374421

Школа правильного питания

✓ Заполняем Электронный дневник

Мое питание и физическая нагрузка

Ежедневно вносите точное количество выпитого и съеденного Вами в течении дня.

Отметьте галочкой потребляемые Вами углеводы в соответствии с таблицей гликемических индексов

- ★ Низкий 20 – 50
- ⚙ Средний 50 – 70
- ⚙ Высокий 70 и более

Имя _____

Группа _____ День _____

Время _____

ФИ тренера _____

ДЕНЬ	ДАТА	★	⚙	⚙	ДЕНЬ	ДАТА	★	⚙	⚙	ДЕНЬ	ДАТА	★	⚙	⚙
ЗАВТРАК					ЗАВТРАК					ЗАВТРАК				
ПЕРЕКУС					ПЕРЕКУС					ПЕРЕКУС				
ОБЕД					ОБЕД					ОБЕД				
ПЕРЕКУС					ПЕРЕКУС					ПЕРЕКУС				
УЖИН					УЖИН					УЖИН				
НОЧЬ					НОЧЬ					НОЧЬ				
ВСЕГО					ВСЕГО					ВСЕГО				

ВСЕГО

СТАНОВИТЕ ФИЗ. УПР.

МЕТР

ВСЕГО

СТАНОВИТЕ ФИЗ. УПР.

МЕТР

ВСЕГО

СТАНОВИТЕ ФИЗ. УПР.

МЕТР

Школа правильного питания

школа
правильного
питания



ТАБЛИЦА
ГЛИКЕМИЧЕСКИХ
ИНДЕКСОВ,
ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ
И ОБЩЕЙ ОЦЕНКИ
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

РАСХОД КАЛОРИЙ
И
МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

**Вы получите
таблицу
гликемических
индексов и
питательной
ценности
продуктов, меню на
неделю и другие
инструменты,
которые помогут
вам достичь
поставленных
целей!**

Школа правильного питания

Итак, поговорим о питании!

Как правило, сегодня наше питание
несбалансированно...

Жиры

Сахар

Соль

Углеводы

Алкоголь

Лекарства

Удобрения

Пестициды

Гормоны

Избыток

ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Недостаток

Витамины

Минералы

Белки

Растения

Травы

Клетчатка

Вода

Школа правильного питания

За последние 30 лет качество продуктов изменилось!!!

Ухудшение питательной ценности овощей и фруктов

Продукты	Мг на 100 г	1985	2000	2012	1985 - 2000	1985 - 2012	Продукты	Мг на 100 г	1985	2000	2012	1985 - 2000	1985 - 2012
Брокколи	кальций	103	33	28	-68%	-73%	Шпинат	Магний	62	19	15	-68%	-76%
	Фолаты	47	23	18	-52%	-62%		Витамин С	51	21	18	-58%	-65%
Бобы	Кальций	56	34	22	-38%	-51%	Яблоки	Витамин С	5	1	2	-80%	-60%
	Магний	26	22	18	-15%	-31%	Бананы	Витамин В6	330	22	18	-92%	-95%
	Витамин В6	140	55	32	-61%	-77%		Фолаты	23	3	5	-84%	-79%
Картофель	Кальций	14	4	3	-70%	-78%		Кальций	8	7	7	-12%	-12%
	Магний	27	18	14	-33%	-48%		Магний	31	27	24	-13%	-23%
Морковь	Кальций	37	31	28	-17%	-24%	Клубника	Витамин С	60	13	8	-67%	-87%
	Магний	21	9	6	-57%	-75%		Кальций	21	18	12	-14%	-43%

Школа правильного питания

Несбалансированное питание = проблемы здоровья



Школа правильного питания

Пирамида питания



Школа правильного питания



Белки еще носят название "протеины", в переводе с греческого protos означает:

- первый,
- наиважнейший.

Белок – важная составляющая каждой клетки нашего организма.

Это органическое соединение, состоящее из 22 аминокислот, которые также известны как основные **строительные элементы организма**.

Из белка состоят мышцы и внутренние органы, организм использует его для построения и обновления тканей, а также для выработки ферментов и гормонов.

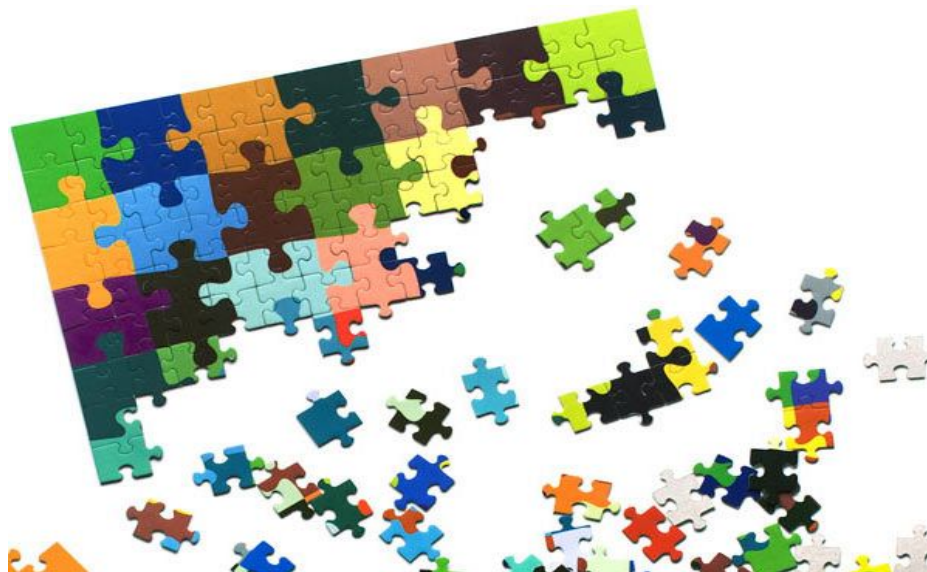
Белки крови отвечают за доставку кислорода ко всем клеткам организма.

Дневная потребность в белке должна составлять 20-35% общего потребления калорий.

Школа правильного питания

Роль белка для нашего здоровья

«Жизнь - это форма существования белковых тел».



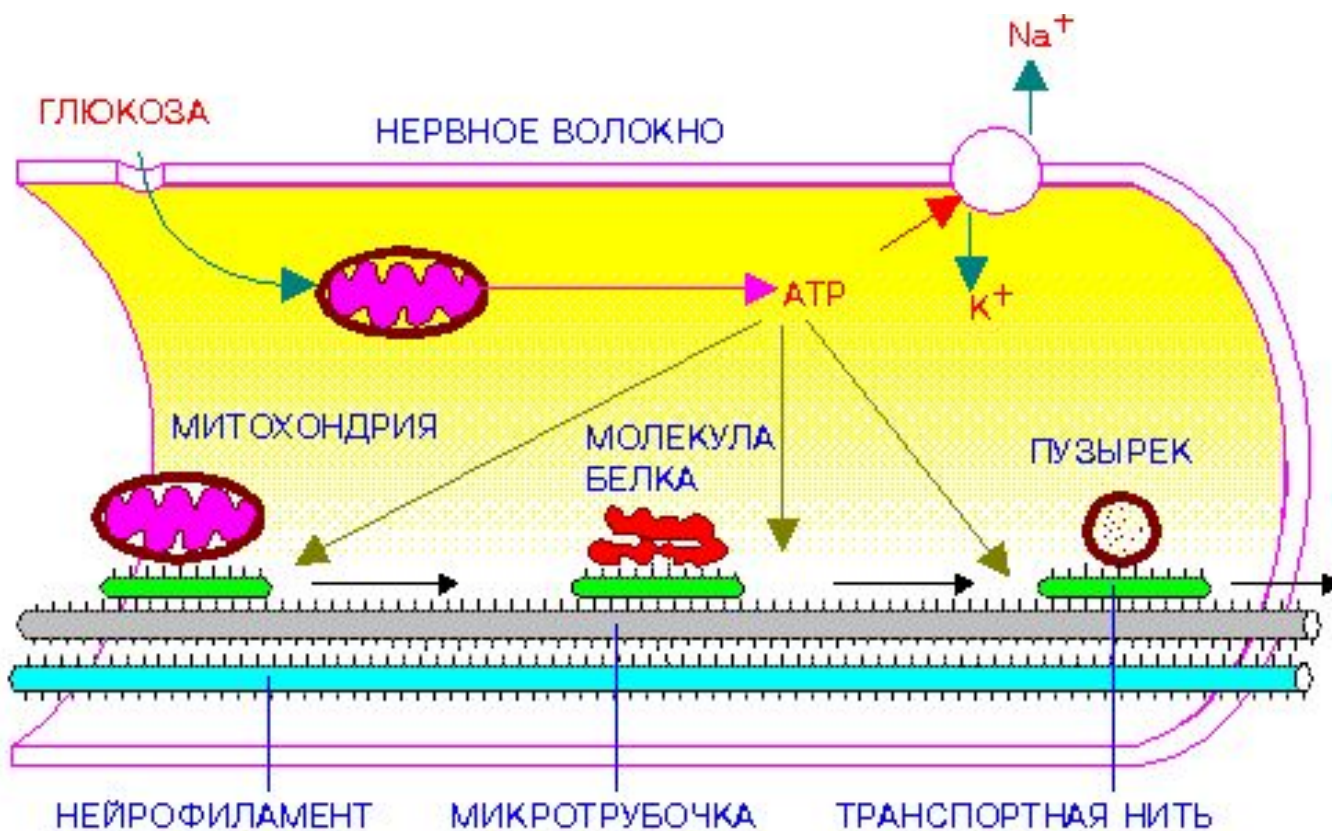
СТРОИТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ БЕЛКА

- Из белков строятся все ткани и органы человека.
- Наличие большого количества белка важно для организма, особенно для растущего.
- Именно поэтому в повышенном содержании белка так нуждаются беременные и кормящие женщины.

Школа правильного питания

Какова роль белка для нашего здоровья?

Транспортная функция:



Белок крови гемоглобин присоединяет кислород и разносит его по всем тканям.

Белки обеспечивают транспорт различных минеральных солей и витаминов через мембраны клеток и внутриклеточных структур,

Белки участвуют в транспорте кровью кислорода, липидов, углеводов, некоторых витаминов, гормонов, и лекарственных средств.

Гипотетический транспортный механизм нервного волокна.

Школа правильного питания

Какова роль белка для нашего

Гормональная и ферментативная функция.

Усвоение питательных веществ в организме возможно только в присутствии определенных ферментов.

А ферменты - это белковые структуры - это ускорители химических реакций протекающих в клетке и организме.

Витамины, например, при недостатке белков не усваиваются организмом. Белковая пища помогает усвоению кальция.

Соответственно недостаток белка приведет к серьезным нарушениям в питании организма.

Ускорение реакции в результате ферментативного катализа иногда огромно

Например:

*Реакция в присутствии фермента
оротат-карбоксилазы протекает
в 10¹⁷ раз быстрее чем в его
отсутствии*

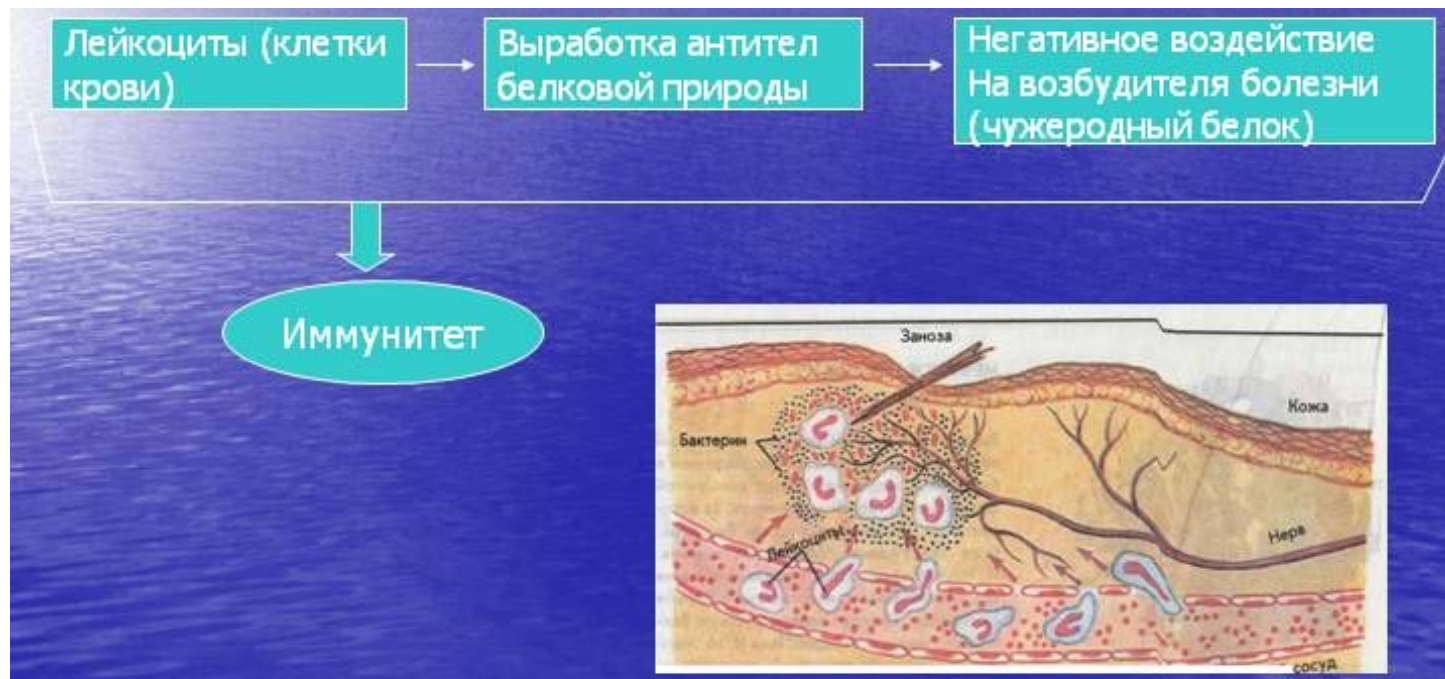
78 миллионов лет без фермента,

18 миллисекунд с участием фермента.



Школа правильного питания

Какова роль белка для нашего
здоровья?
Защитная функция.



К **белкам** относятся **антитела** – главные защитники организма от:

Инфекций;
Бактерий;
Вирусов;
Микробов.

Антитела связывают, нейтрализуют и способствуют выведению токсичных веществ из организма. Дефицит белка в питании уменьшает устойчивость организма к инфекциям, так как снижается уровень образования антител

Школа правильного питания

?Как белок влияет на наш вес

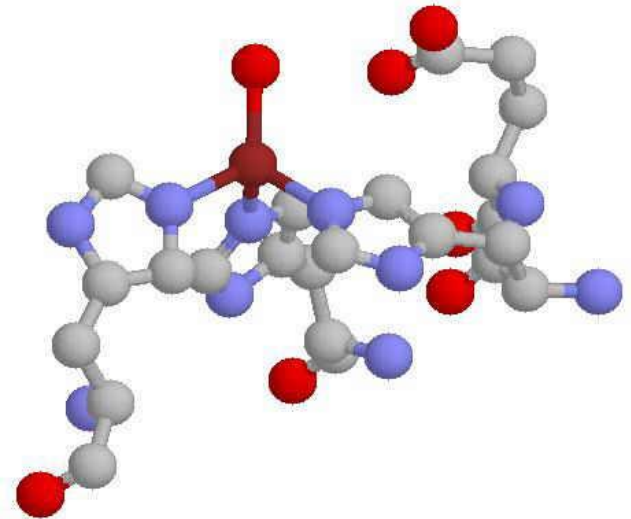
Продлевает чувство сытости и помогает контролировать чувство голода.

Высокобелковая пища помогает обуздать чувство голода.

Препятствует резкому подъему и падению уровня сахара и инсулина в крови.

Помогает избавиться от углеводной зависимости.

Поддерживая мышечную массу, усиливает метаболизм в состоянии покоя, что приводит к большему потреблению калорий организмом. Именно объем мышечной массы определяет количество калорий, которое организм сжигает в состоянии покоя.



Школа правильного питания

Роль белка для нашего здоровья огромна



Таким образом, при длительном дефиците белка в Вашем рационе питания те или иные органы ослабляются и начинаются заболевания.

ВНИМАНИЕ!!!

Среднестатистический Россиянин

ежедневно недополучает с пищей **30% белка!**

Институт питания РАМН

Школа правильного питания

Роль белка для нашего здоровья

Лишь при полноценном питании **огромна** вы можете качественно полностью обновить и омолодить свой организм.



Средний возраст всех клеток в организме взрослого человека от 7 до 10 лет!

Школа правильного питания

Правильное питание позволяет получать в течение дня необходимое количество всех видов белка.

Потребность в белке меняется в зависимости от возраста, пола, уровня физической активности и состояния здоровья.

Недостаток белка может вызвать:

- Хроническую усталость
- Выпадение волос
- Потерю мышечной массы
- Гормональную недостаточность
- Потерю эластичности кожи и сосудов
- Набор веса и углеводную зависимость
- Замедленное развитие у детей



Школа правильного питания

?Сколько белка нужно потреблять

Обычный человек – 1 г белка на 1 кг массы тела.

Человек на диете или тренирующийся 1-3 раза в неделю –
1,2 г белка на 1 кг массы тела.

Человек, тренирующийся 6 раз в неделю
- 1,6 г белка на 1 кг массы тела.

Поскольку у мужчин мышечная масса больше и обмен веществ интенсивнее, их потребность в белке в среднем на 15-20% выше, чем у женщин.



Школа правильного питания

Белок. Жизненно важные вопросы

- ✓ Как потреблять необходимое количество белка?
- ✓ Какой белок физиологически подходит нашему организму?
- ✓ Как гарантировать здоровый источник белка?
- ✓ Как избежать лишнего, пытаясь обеспечить потребление необходимого количества белка?

Школа правильного питания

Какие белки наиболее полезны?

- Белок в мясе усваивается лишь частично (менее 30%)
- Содержит много насыщенных жиров и лишних калорий (а также антибиотиков, гормонов и пестицидов)
- Как минимум половину дневной потребности в белке рекомендуется обеспечивать за счет белков растительных



Школа правильного питания

Почему растительные белки?

- Содержат все необходимые аминокислоты в соответствии с потребностями человеческого организма
- Имеют низкий уровень насыщенных жиров
- Имеют много клетчатки и микронутриентов
- Быстро и полностью усваиваются
- Имеют мало калорий и практически не имеют жиров



Школа правильного питания

Персонализация программы

После занятия обсудите рекомендации по оптимизации потребления белка.

Мы поможем Вам довести потребление белка до нужного количества.



Расчеты на 106 грамм белка на сутки :
50% животного и 50% растительного

ЗАВТРАК

Творог 100г- 18 г(ж)

Кефир 100г-6(ж)

Отруби 20г- 3г(р)

Хлеб зерновой 25 гр -3 г(р)

ПЕРЕКУС

Макароны 100г-21(р),зелень 50 г

ОБЕД

Рыба 100 гр-23 гр(ж)

Фасоль с овощами 100 г-9,6(р)

Хлеб зерновой 25 гр -3 г(р)

ПЕРЕКУС

Кефир с отрубями 200 -6(ж) и 3 (р)

УЖИН

Гречка 100г-6г(р)зеленый горошек 100-6(р)

хлеб зерновой -3(р)

Питательный коктейль 1 ст л-4,5г(р)

Белковый коктейль- 3ч .л -18 г (р)

Йогурт Эвита- 200,0- 10 г (ж)

2 яйца, – 12(ж)

Зелень 100г

Курица 100 гр-25 гр(ж)

С овощами 100 г

Хлеб зерновой 25 гр -3 г(р)

Кефир 200-6(ж)

Белковый коктейль 3 ч л.- 18 г

Зеленый салат с фасолью 200г-9,6(р)

Школа правильного питания

Домашнее задание:

1. Рассчитать персональную норму белка: и выполнить баланс 50/50
2. Накануне занятия сделать контрольное взвешивание и замерить объемы груди, бедер, талии
3. Прислать дневник питания за 2-3 дня
4. Пить воду из расчета - 30 мл на 1 кг имеющегося веса.

На следующем занятии мы поговорим на тему:

- Генеральная уборка или зачем нужна вода?
- Сколько пить воды для сохранения здоровья и коррекции веса.
- Как правильно пить воду.
- Связь между водой, здоровьем и снижением веса.
- Восстановление работы желудочно-кишечного тракта