

Правильное питание – залог здоровья!



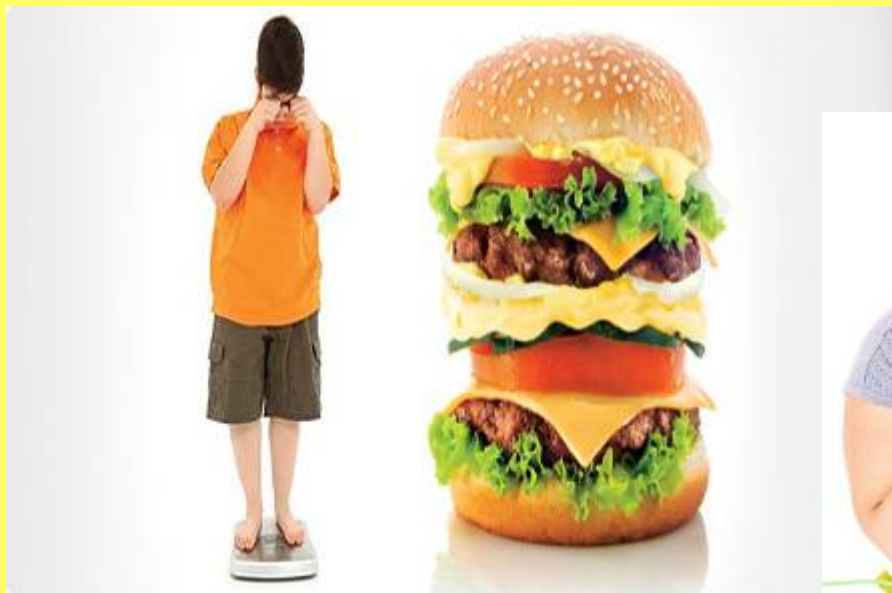
Что такое правильное питание?

Правильным питанием как одним из самых важных элементов здорового образа жизни с каждым днем интересуется все больше людей. Пища – это то, без чего невозможна жизнедеятельность любого человека, а здоровье напрямую зависит от рациона питания. Некачественная или вредная еда способна нанести ущерб организму, поэтому очень важно уметь составлять правильную программу питания на каждый день. Здоровая пища не всегда эталон вкуса, но с позиции пользы ей нет аналогов.



Неправильно питание и его последствия

Как все уже знаю – неправильное
питание приводит ожирению!!!



Ожирение, лишний вес

Определяется, как мировая пандемия – 50% населения Земли имеют лишний вес или страдают ожирением. **Причины:**

1. **Генетика:** регулировочный механизм голод/сытость нарушена.
2. **Окружение и культура:** культура еды, доступность продуктов.
3. **Психические нарушения:** депрессия, тревога, стресс.
4. **Лекарственные препараты,** противовоспалительные (стероиды), антидепрессанты.
5. **Недостаточная физическая активность.**
6. **Отклонения в работе эндокринной системы.**

Последствия ожирения

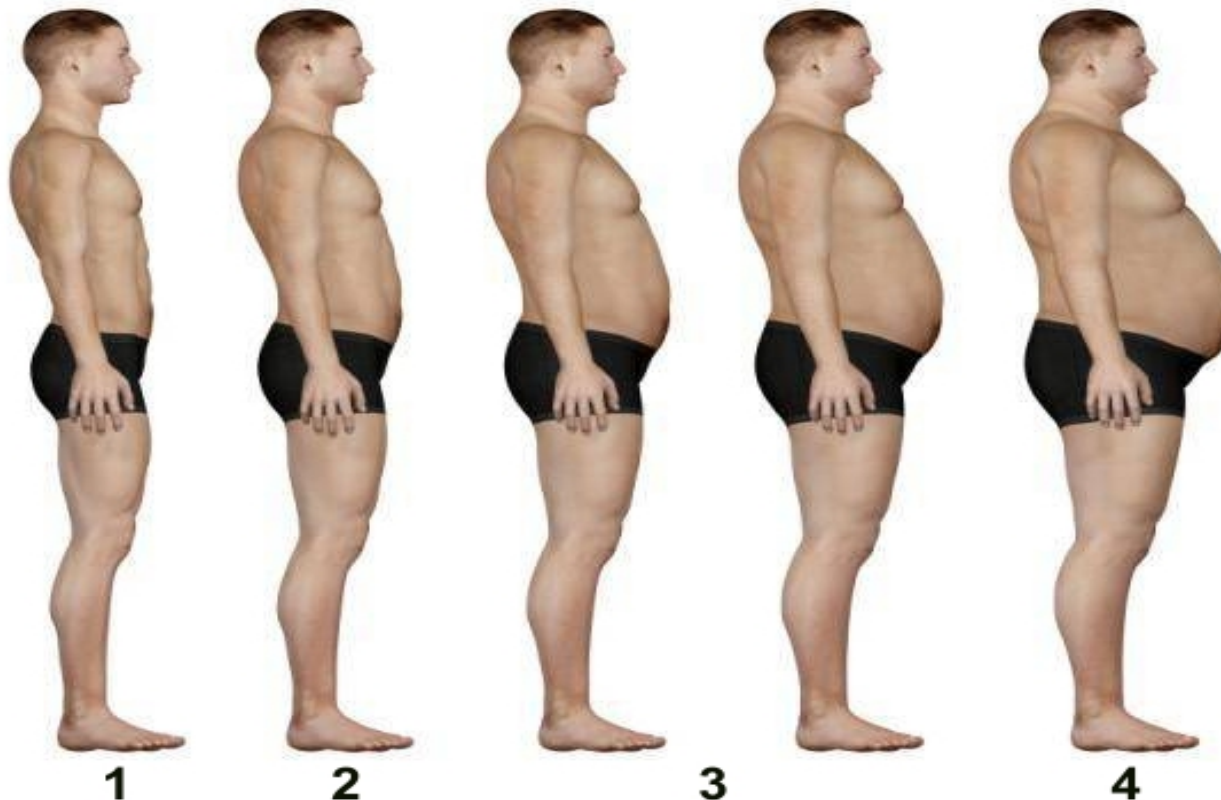
- низкая ожидаемая продолжительность жизни
- меньшие возможности трудоустройства
- тромбоз и варикозное расширение вен
- высокое давление
- сахарный диабет 2-ого типа
- низкая самооценка, депрессия
- ограниченная подвижность, затрудненное дыхание
- социальное неравенство
- инсульт
- РАК толстой кишки, поджелудочной железы, матки
..и многое другое





Степени ожирения:

3 степени ожирения



1. нормальное соотношение рост-вес
2. 1-ая степень ожирения
3. 2-ая степень ожирения
4. 3-я степень ожирения

Проценты



Ожирение.. У ДЕТЕЙ

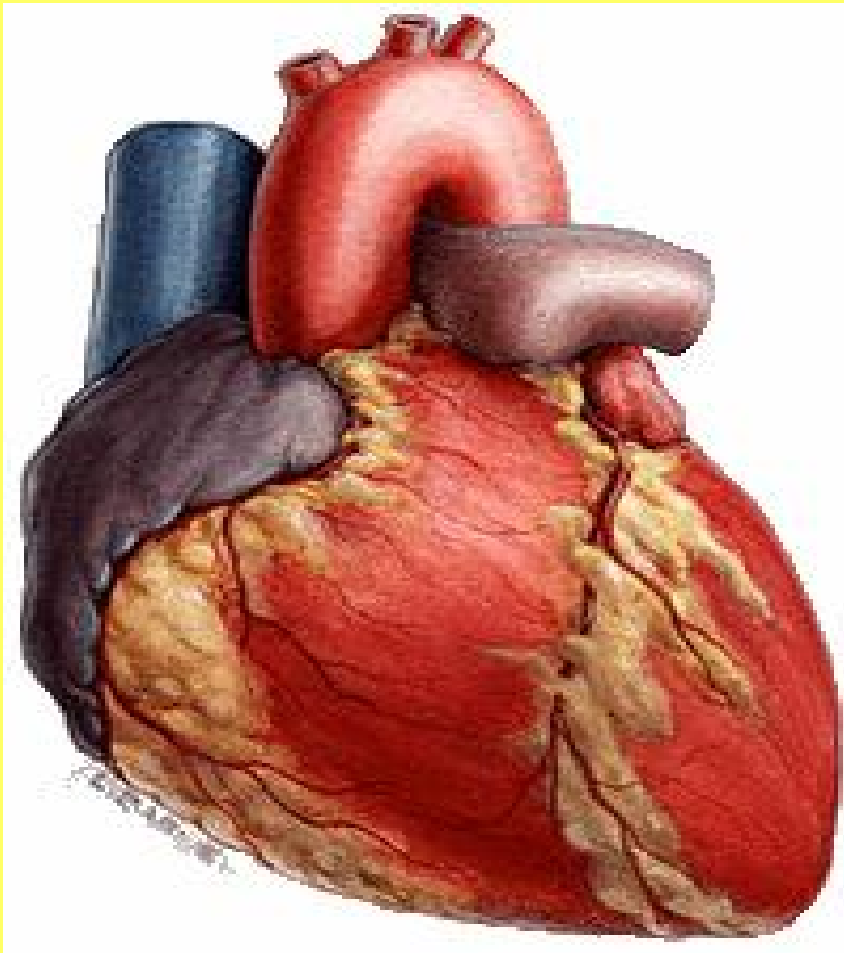
Дети с избыточным весом имеют гораздо больше шансов страдать избыточным весом во взрослом возрасте, поэтому так важно поддерживать нормальный вес в детском и подростковом возрасте.



**Ожирение у детей бывает как и
подростковом возрасте, так и в
младенчестве**



2015 год – год сердечно-сосудистых заболеваний



Сердце – конусообразный полый мышечно-фиброзный орган кровеносной системы. Располагается в грудной клетке за грудиной. Обеспечивает ток крови по кровеносным сосудам. Работа сердца описывается механическими явлениями, оно обладает автоматизмом.

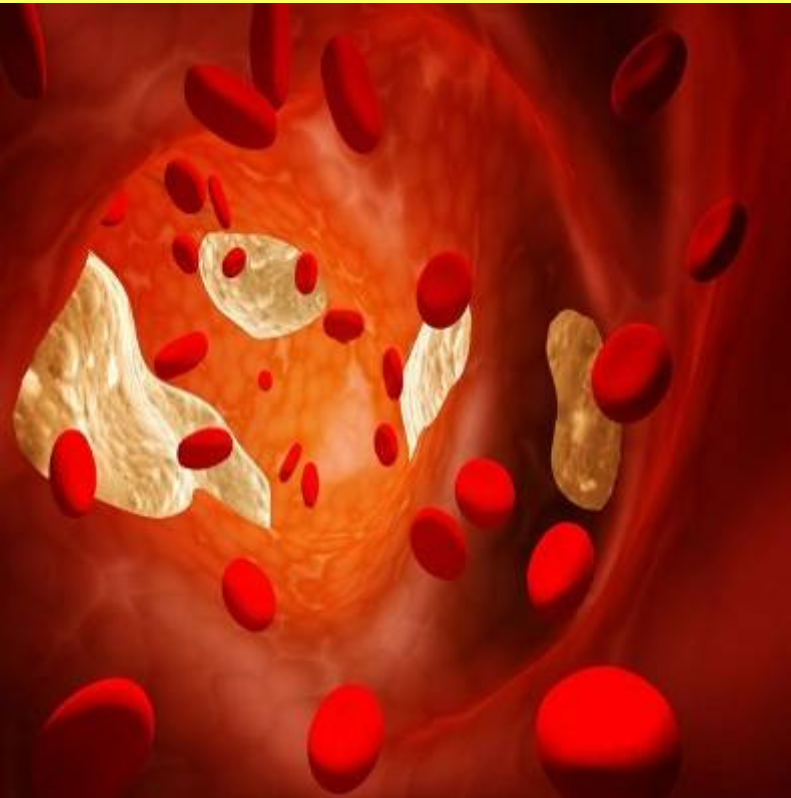
Профилактика ССЗ



ВАЖНО: при профилактике и лечении атеросклероза, АГ, ИБС, спазмах и воспалении сосудов, неврозах сердца и т.д.

Все эти вещества уменьшают содержание общего холестерина и триглицеридов в крови, снижают АД, расширяют сосуды, т.е. он стимулирует сердечную деятельность, расширяет коронарные сосуды.

Холестерин – правда или МИФ



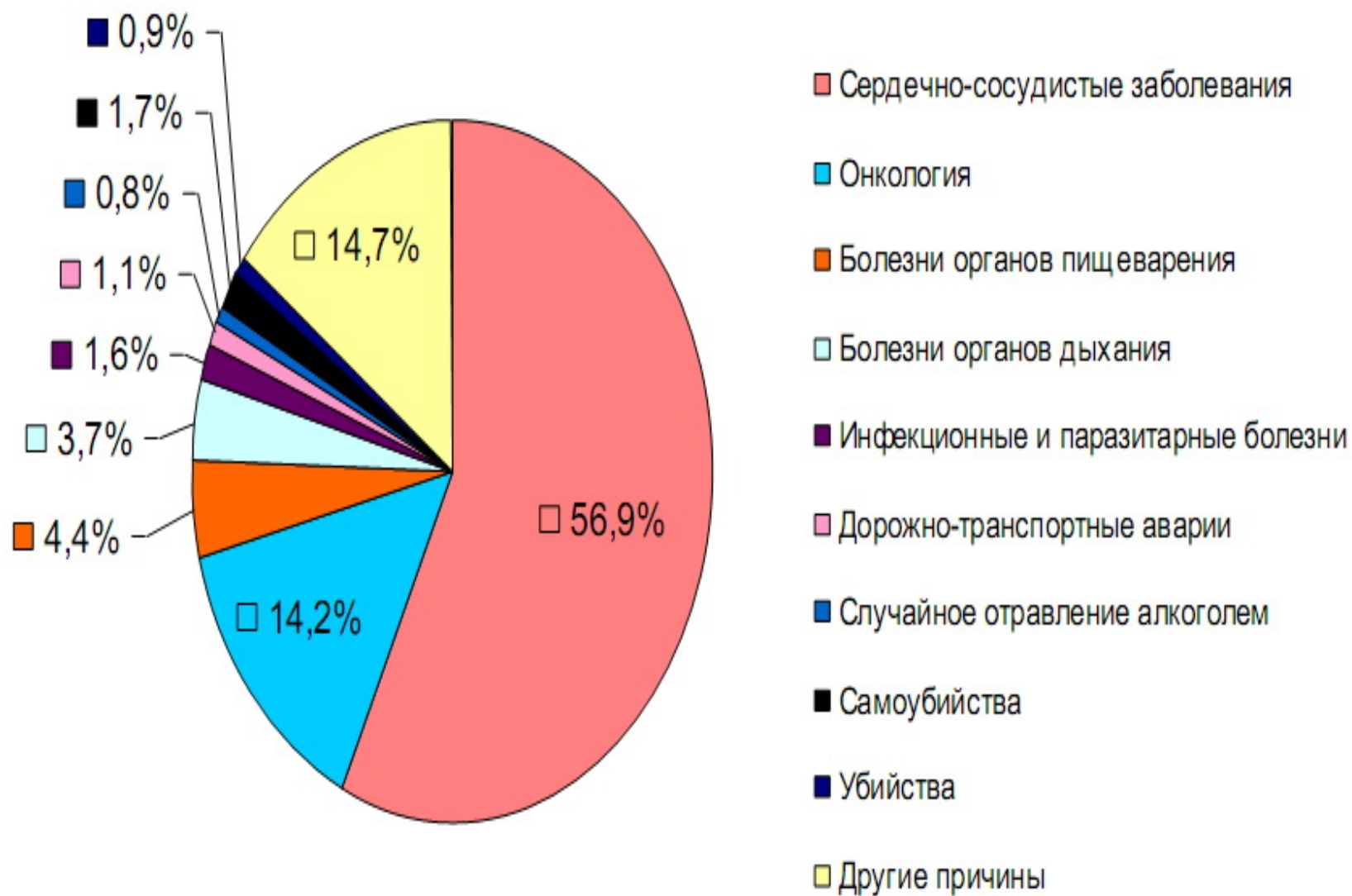
В общественном сознании бытует устойчиво сложившееся негативное мнение о холестерине (ХС). Многие даже всерьез считают это вещество заболеванием. В действительности холестерин – такой же труженик в организме, как и другие полезные частицы. В отличие от многих фракций он предупреждает о наступлении тех или иных заболеваний. Избавляясь от ХС, человек, прежде всего, лечит не саму болезнь, а лишь ее симптомы.

Питание, образ жизни



Неправда, что холестерин приходит в организм только извне, то есть с пищей. Умная природа предусмотрела синтез всех веществ (в том числе и ХС), необходимых для поддержания жизни человека. Только 30% холестерина, поступающего с пищей, достаточно для обеспечения оптимального состояния организма.

Люди, довольствующиеся непроверенными слухами, путают мифы и реальность о холестерине, полагая, что он вырабатывается организмом и не зависит от питания и физических нагрузок. Особенно эта позиция устраивает любителей обильно поесть, как правило, тяжелую жирную пищу. Для поддержания здорового веса и нормального уровня холестерина нужно не переедать и хотя бы 30 минут в день посвятить движениям: бегу, ходьбе, плаванию, упражнениям.



Анорексия



Еще одна проблема человечества –
АНОРЕКСИЯ

- это синдром, заключающийся в полном отсутствии аппетита при объективной потребности организма в питании, который сопровождает большинство метаболических заболеваний, инфекций, болезней пищеварительной системы, в частности паразитарных инфекций, а также возникающий по другим причинам. Анорексия может приводить к белково-энергетической недостаточности. Выделяют следующие разновидности синдрома:

Первичная анорексия — утрата чувства голода, связанная с гормональной дисфункцией.

Лекарственная анорексия — вызванная приёмом специальных анорексигенных препаратов с целью снижения массы тела либо побочным действием других препаратов.

Анорексия бывает, как у женщин, так и у мужчин



Анорексия как искусство..



Таблица соотношения роста и веса

Женщины				Мужчины			
	Сложение				Сложение		
Рост	Крупное гиперстеник	Среднее нормостеник	Мелкое астеник	Рост	Крупное гиперстеник	Среднее нормостеник	Мелкое астеник
147	47 - 54	44 - 49	42 - 45	157	57 - 64	54 - 59	51 - 55
150	48 - 56	45 - 50	43 - 46	160	59 - 66	55 - 60	52 - 56
152	50 - 58	46 - 51	44 - 47	162	60 - 67	56 - 62	54 - 57
155	51 - 59	47 - 53	45 - 49	165	61 - 69	58 - 63	55 - 59
157	52 - 60	49 - 54	46 - 50	168	63 - 71	59 - 65	56 - 60
160	54 - 61	50 - 56	48 - 51	170	65 - 73	61 - 67	58 - 62
162	55 - 63	51 - 57	49 - 53	173	67 - 75	63 - 69	60 - 64
165	57 - 65	53 - 59	51 - 54	175	69 - 77	65 - 71	62 - 66
168	58 - 66	55 - 61	52 - 56	178	71 - 79	66 - 73	64 - 68
170	60 - 68	56 - 63	54 - 58	180	72 - 81	68 - 75	66 - 70
173	62 - 70	58 - 65	56 - 60	183	75 - 84	70 - 77	67 - 72
175	64 - 72	60 - 67	57 - 61	185	76 - 86	72 - 80	69 - 74
178	66 - 74	62 - 69	59 - 64	188	79 - 88	74 - 82	71 - 76
180	67 - 76	64 - 71	61 - 66	190	88 - 91	76 - 84	73 - 78
183	70 - 79	66 - 72	63 - 67	193	83 - 93	78 - 86	75 - 80

Метаболизм.

Что это такое?

Слово «метаболизм» употребляют в речи диетологи и спортсмены, фитнес-инструкторы и вечно худеющие.

Чаще всего термин употребляется в значении «обмен веществ». Но что это такое на самом деле, знают далеко не все. Попробуем разобраться.

Метаболизм – это процессы, проходящие в любом живом организме для поддержания его жизни. Метаболизм позволяет телу расти, размножаться, заживлять повреждения и реагировать на окружающую среду.

Для этого действительно необходим **постоянный обмен веществ**. Разделить процессы можно на два потока. Один разрушительный – катаболизм, другой созидательный – анаболизм.



Этапы обмена веществ

Первый этап

Ферментативное расщепление
белков, жиров и углеводов

Второй этап

Транспорт питательных веществ
кровью к тканям и клеточный
метаболизм

Третий этап

Выведение конечных продуктов
метаболизма в составе мочи, кала,
пота, через легкие в виде CO_2 и т. д.

А откуда берется ЖИР?

Если в процессе расщепления питательных веществ производится энергии больше, чем ее требуется на постройку новых клеток организма, появляется явный избыток, который надо куда-то деть.

Когда организм находится в состоянии покоя, метаболизм протекает в «фоновом» режиме и не требует активного расщепления и синтеза веществ. Но как только тело начинает двигаться, все процессы ускоряются и усиливаются. Возрастает и потребность в энергии и питательных веществах.

Но даже у подвижного организма могут оставаться излишки калорий, если их поступает слишком много с пищей.

Небольшая часть полученной и неистраченной энергии складывается в виде углевода гликогена – источника энергии для активной работы мышц. Он запасается в самих мышцах и печени.

Остальное накапливается в жировых клетках. Причем для их образования и жизни требуется гораздо меньше энергии, чем для постройки мышц или костей.

Продукты ускоряющие обмен веществ



Вода питьевая



Чай зеленый



Кефир



Молоко



Йогурт



Яблоко



Грейпфрут



Черника



Бобов



Брокколи



Шпинат



Карри



Корица



Говядина



Индейка



Яйца



Рыба



Орехи



Овсянка

12 правил активного долголетия

- Не переедайте!
- Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу!
- Не курите!
- Не злоупотребляйте алкоголем!
- Контролируйте свое артериальное давление!
- Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови!
- Чаще улыбайтесь!
- Будьте активны!
- Постоянно двигайтесь!
- Укрепляйте иммунитет!
- Следите за своим весом и талией!
- Контролируйте уровень сахара в крови!



А что выберешь ты?

Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Чем больше еды, тем больше болезней.

Бенджамин Франклин



Пирамида правильного питания



Истина в воде

Объем воды в вашем организме

100%

80%

0%



Ваш вес

Ежедневная норма*

9 kg

0.25 литра



18

0.5



27

0.75



36

1



45

1.25



54

1.5



63

1.75



72

2



81

2.25



90

2.5



99

2.75



108

3



117

3.25



126

3.5



135

3.75



144

4



* Без учета соков, чая, кофе и других напитков

**Ваше здоровье – в ваших
руках!**

