

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ? ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?



# Формула Брока

$HV = P - 100$  при росте до 165 см

$HV = P - 105$  при росте 166 – 175

$HV = P - 110$  при росте более 175 см



# Вычисли свой идеальный вес

Индекс массы тела (индекс Кетле):

Разделите свой вес в килограммах на рост в метрах, возведённый в квадрат.

- Норма: результат от 19,5 до 24,9
- Излишняя худоба: ниже 19,5
- Избыточный вес: 25 – 27,9
- Ожирение 1-й степени: 28 – 30,9
- Ожирение 2-й степени: 34 - 35,9
- Ожирение 3-й степени: 36 – 40,9
- Ожирение 4-й степени: более 41



# Избыток веса влечет



1. Механическое воздействие большей массы, следовательно, перегрузка и изнашивание суставов.
2. Варикозное расширение вен, тромбоз.
3. Затруднение дыхания.
4. Склонность к образованию грыжи.
5. Сердечная недостаточность.
6. Инфекционные заболевания кожи.
7. Цирроз печени из-за ожирения.
8. Осложнения при родах.
9. Заболевания из-за нарушения обмена веществ (сахарный диабет).
10. Гипертония.
11. Заболевание почек (камни в желчных протоках).
12. Подагра.
13. Сокращение продолжительности жизни.



Питайся разумно! Выявляй свои ошибки в питании.

# Мы едим слишком много!

Необходимо есть чтобы жить, но не жить  
чтобы есть.

Завтрак съешь сам, обедом поделись с  
другом, а ужин отдай врагу.

Обжора роет себе могилу собственными  
зубами.

Ешь столько, чтобы телаздание не гибло от  
переедания.

(А. Джами)



ВЫ  
ЕДИТЕ  
САМО  
ХИЩНО



Мы неправильно выбираем

Человек ест то,  
что он ест.







# Мы едим неправильно

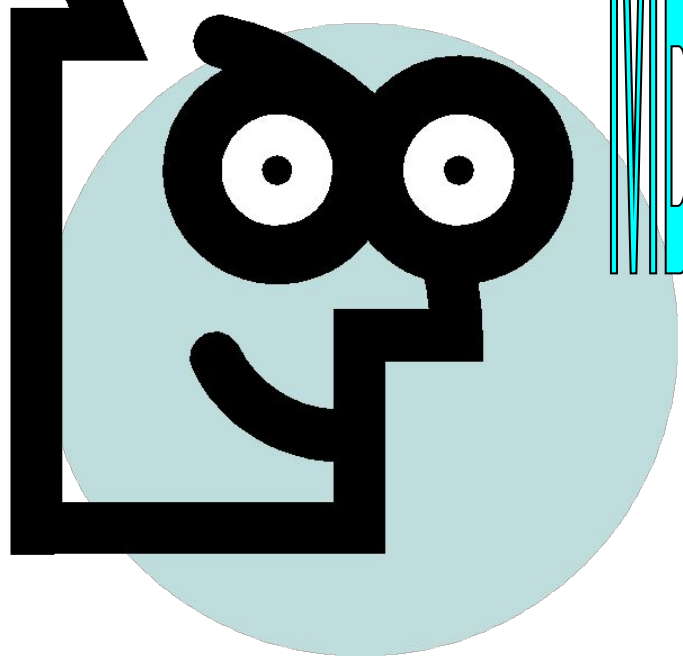
Лучше семь раз  
поесть, чем один  
раз наесться.





**Мы неправильно готовим**





WINTANCES, SOLIDAR O CROEN, BOSPOTA



**Мы едим слишком быстро**

**Хорошо прожужь,  
сладко проглотишь!**

Очень  
калорийные  
продукты

Бананы, виноград,  
дыня, финики, сахар,  
Мг, варенье, соки,  
напитки

Продукты,  
которые  
необходимо  
ограничить

Картофель, кукуруза,  
хлебобулочные и  
макаронные изделия,  
бобовые, ягоды,  
фрукты

Желательные  
продукты

Овощи, зелень, огурцы,  
помидоры, мясо, рыба



Страница - правильно пишется



# Для чего нужна диета?

Диета - это не только средство для похудения, но и способ поддержания здорового образа жизни.



# Диетическое питание при ожирении

*Рекомендуется фруктово-овощная диета для снижения массы тела.*

*8.00 – салат из тёртой моркови с яблоками и растительным маслом – 150 г., отвар из чёрной смородины – 200 мл*

*11.00 – отвар шиповника – 200 мл., сухарик – 50 г., пюре из кабачков – 150 г.*

*14.00 – вегетарианский суп – 250 г., салат из морской капусты и свеклы с растительным маслом – 150 г.*

*17.00 – свежие огурцы со сметаной – 150 г., яблочный сок – 150 мл.*

*19.00 – винегрет с маслом из тушек рыб – 150 г., сливовый сок 100 мл. с сухариком – 50г.*

*21.00 – кефир – 150 мл.*



# Раздельное питание

*Исследование и огромный человеческий опыт показали, что привычка есть что попало и как попало неизменно приводит к болезни. Поэтому раздельное питание, широко рекламируемое в настоящее время, является возвращением к жизни по законам Природы.*



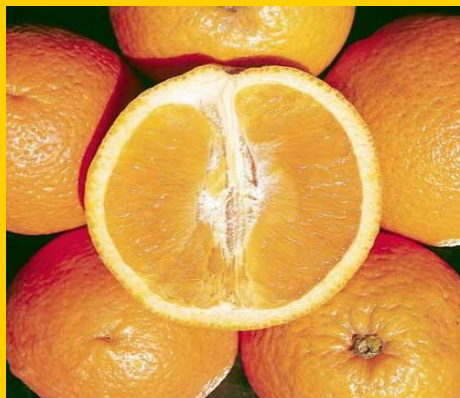


# Белковые продукты

- Мясо
- Птица
- Рыба и морепродукты
- Яйца
- Молочные продукты
- Соевые продукты

# Нейтральные продукты

- ▣ Овощи
- ▣ Фрукты
- ▣ Орехи и семена
- ▣ Грибы
- ▣ Жиры
- ▣ Зелень и пряности
- ▣ Творог
- ▣ Кисломолочные продукты



# Углеводные продукты

- Хлебобулочные
- Рис
- Сушеные бобовые
- Картофель
- Сахар
- Сладкие фрукты (бананы, инжир, финики, сухофрукты)





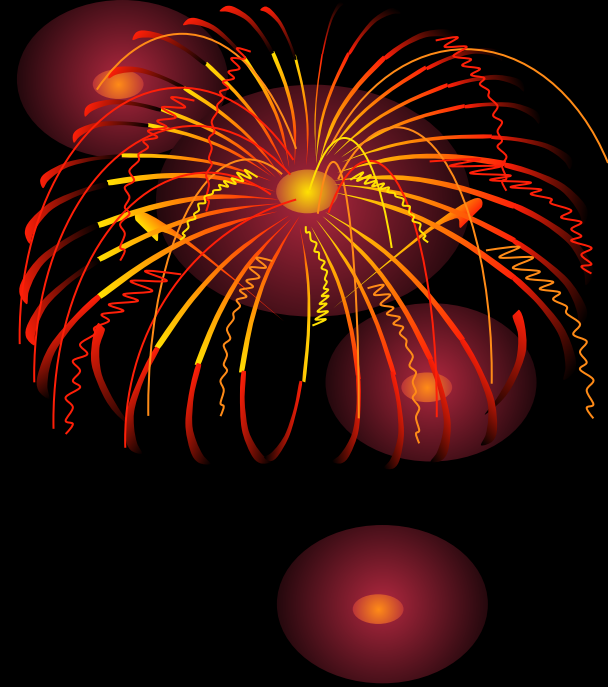
FORGOTTEN = ENLIGHTENED



Формула вычисления веса (нормальный) -  $\text{рост человека (в см.)}^2 \cdot 100 = \text{вес (в кг)}$

Идеальный вес: нормальный вес - 15%  
Лишний вес: нормальный вес + 10-20%  
Ожирение: нормальный вес + >20%

**«Неподходящая пища  
приводит к заболеванию.  
Вместо исключения  
истинной причины, т.е.  
неподходящей пищи,  
человек пошел по  
легкому пути, он  
предпочел принимать  
другие ядовитые  
вещества-лекарства.»**



*Алиса Чейз «Питание и здоровье»*

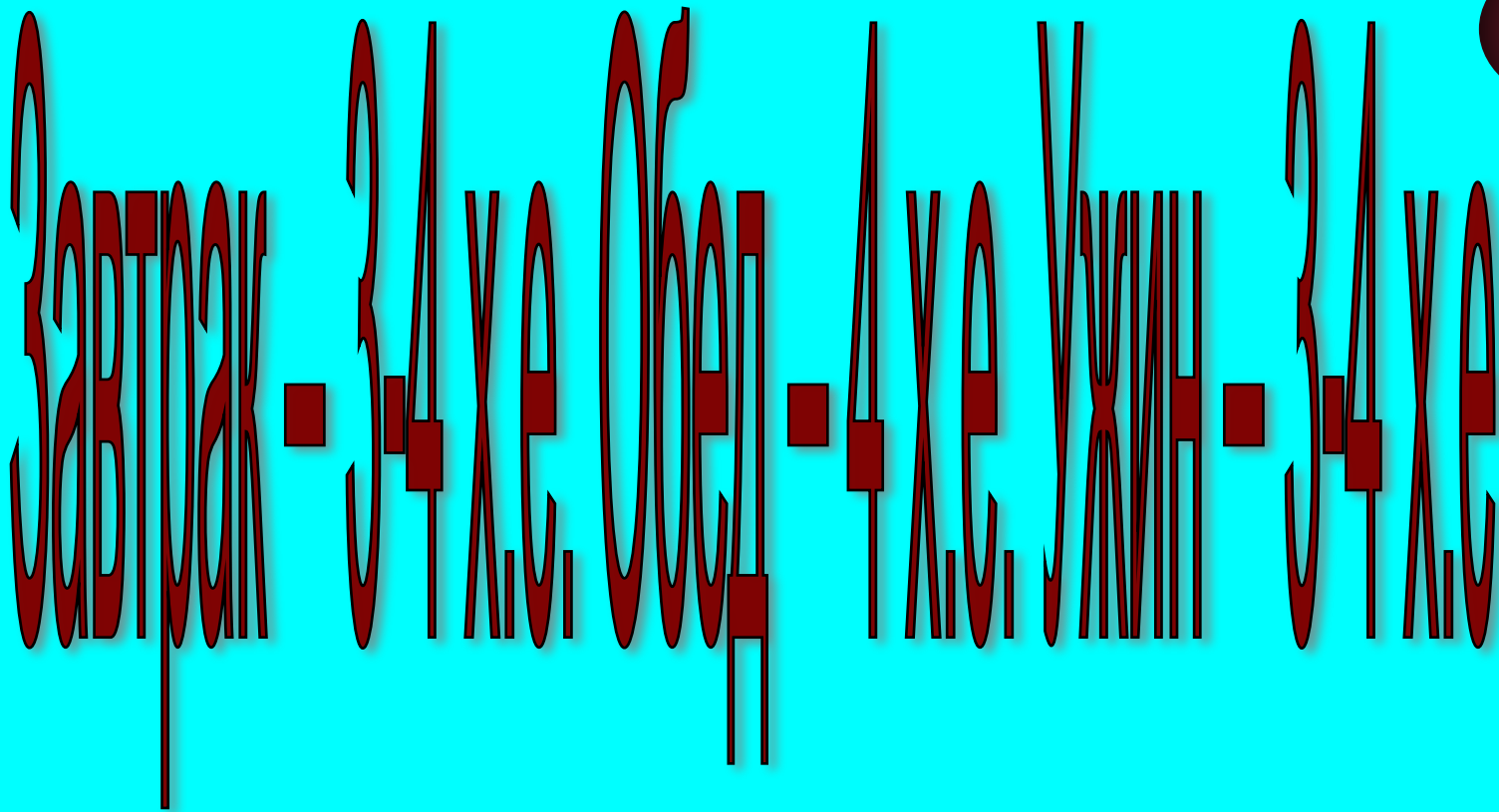
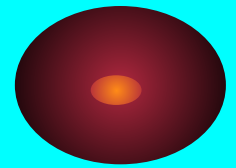
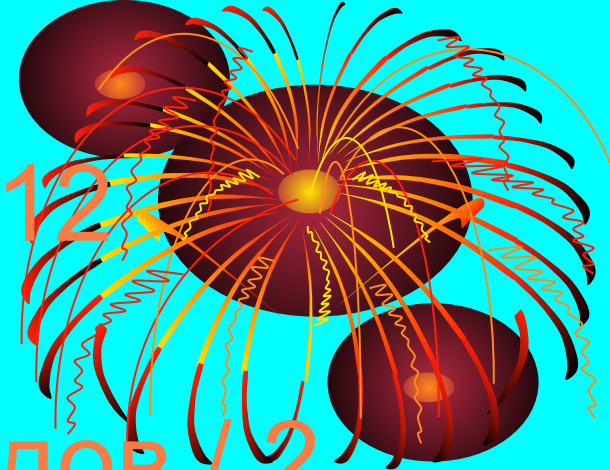
# Диетотерапия при сахарном диабете



40% населения нашей страны к определенному возрасту становятся диабетиками, поэтому каждый больной должен выполнять следующие требования:

В сутки употреблять 10 – 12  
хлебных единиц

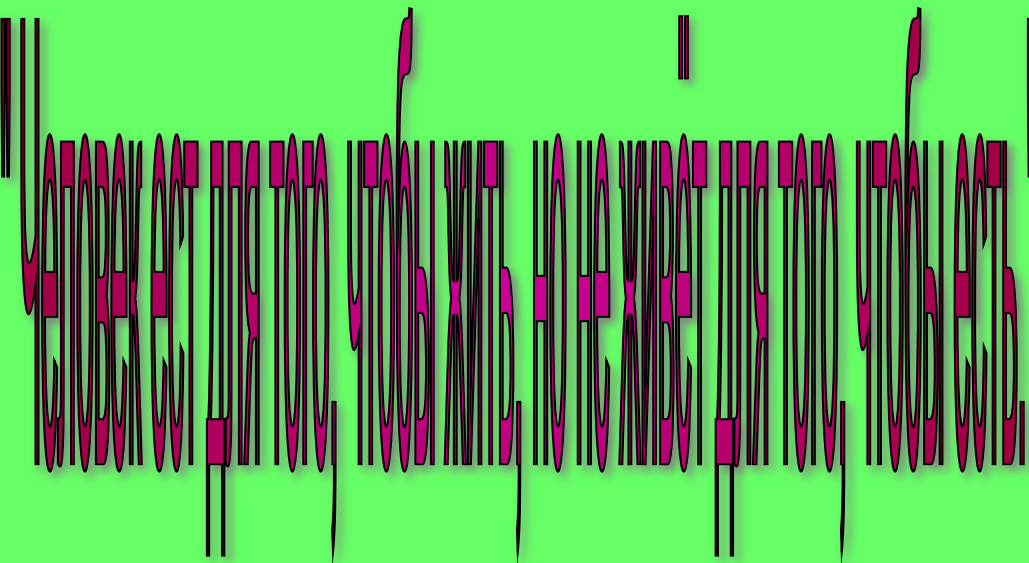
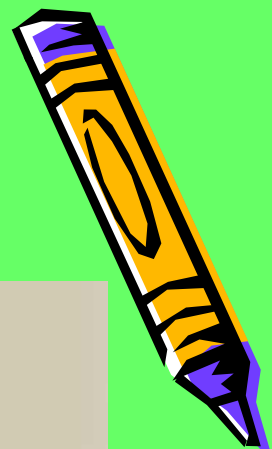
1 х.е. = количеству углеводов / 2



## План питания с учётом х.е.

Завтрак	х.е.
Салат листовой (1 лист)	0
Белый хлеб (2 куска)	2
Колбаса копчёная (1 кусок-6см-d, 0,7см-толщина)	0
Яйцо всмятку (1 шт.)	0
Кофе (1 чашка)+сахарозаменитель на аспартаме	0
Сливочное масло (1 ч. ложка)	0
	/ 2 х.е.
Второй завтрак	
Апельсин (1 шт.)	

Обед	
Рис отварной (4 ст. ложки)	2
Хлеб ржаной (2 куска)	2
Суп говяжий с лапшой (230 г.)	0,5
Салат из свежей капусты, морковки, лука (1 чашка)	0
Грудки куриные, жареные (150 г.)	0
Чай (200 г.) + сахарозаменитель	0
	/ 4,5 х.е.
Полдник	
Яблоко среднее (100 г.)	
Ужин	
Картофель отварной (240 г.)	2
Хлеб белый (1 кусок)	1
Горох с морковью, консервированный (1/2 чашки)	0,5
Говядина отварная (90 г.)	0
Чай (1 чашка) + сахарозаменитель	0
	/ 3,5 х.е.
Второй ужин	
Йогурт (200г.)	



Сократ





Спасибо за внимание!!!