

# 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/kpponline>

✓ 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](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 \_\_\_\_\_

Время	ДЕНЬ _____	ДАТА _____	★	⚙	⦿
ЗАВТРАК					
ПЕРЕКУС					
ОБЕД					
ПЕРЕКУС					
УЖИН					
НОЧЬ					

Время	ДЕНЬ _____	ДАТА _____	★	⚙	⦿
ЗАВТРАК					
ПЕРЕКУС					
ОБЕД					
ПЕРЕКУС					
УЖИН					
НОЧЬ					

Время	ДЕНЬ _____	ДАТА _____	★	⚙	⦿
ЗАВТРАК					
ПЕРЕКУС					
ОБЕД					
ПЕРЕКУС					
УЖИН					
НОЧЬ					

# 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



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
Брюссели	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

Избыток  
вредных  
веществ

**ОПТИМАЛЬНОЕ**

**ПИТАНИЕ** Недостаток  
питательных  
элементов

- Ожирение
- Болезни сердца и сосудов
- Рак
- Диабет
- Хроническая усталость

- Остеопороз
- Преждевременное старение
- Артрит
- Желудочные заболевания
- Головные боли и мигрени

# 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.

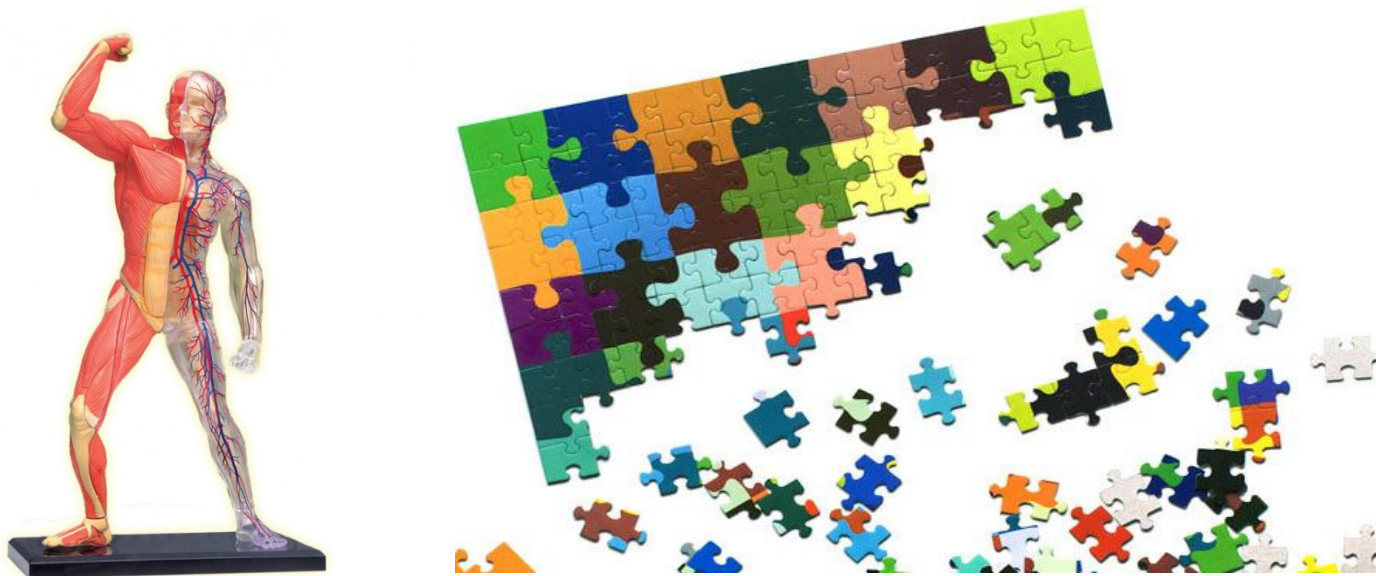
Дневная потребность в белке должна составлять 20-35% общего потребления калорий.



# Школа правильного питания

## Роль белка для нашего здоровья

«Жизнь - это форма существования белковых тел».



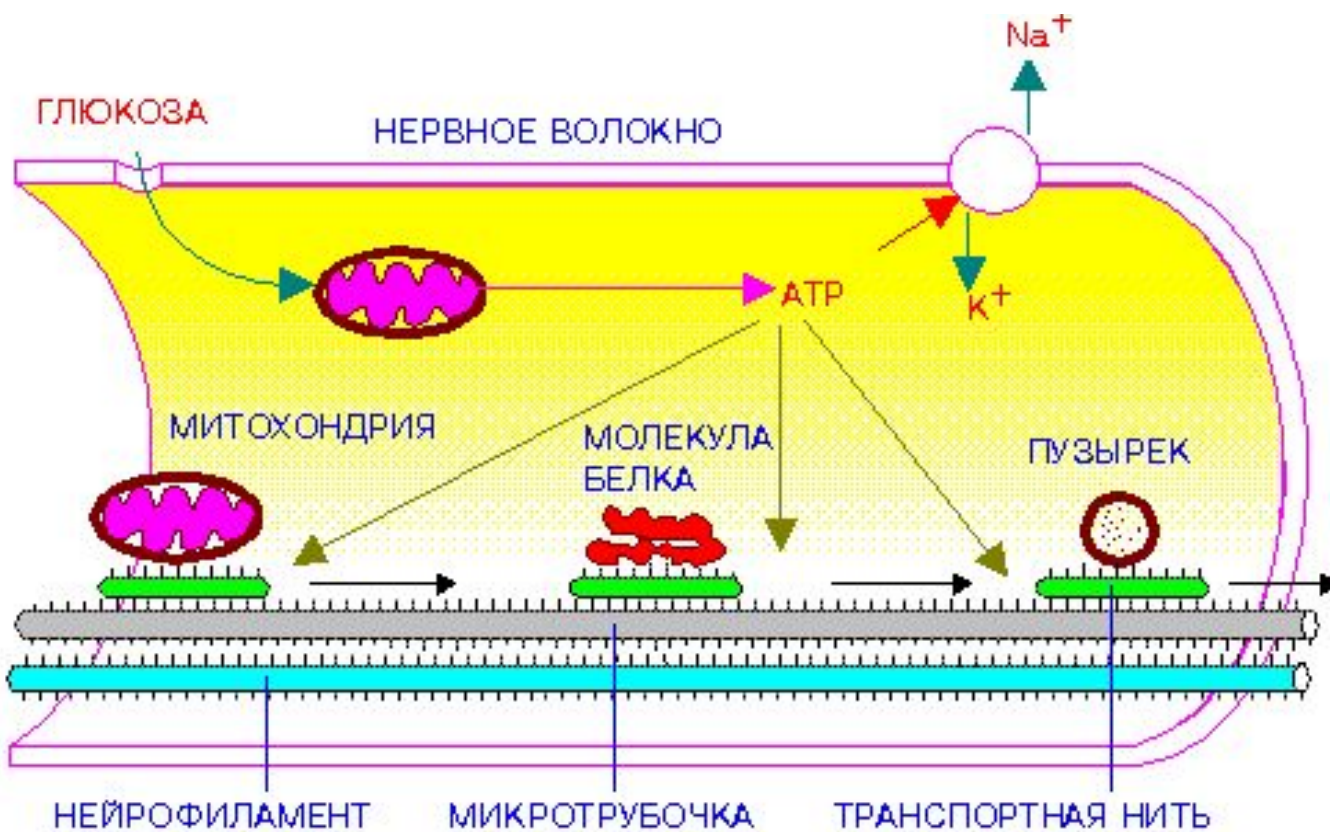
### СТРОИТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ БЕЛКА

- 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,

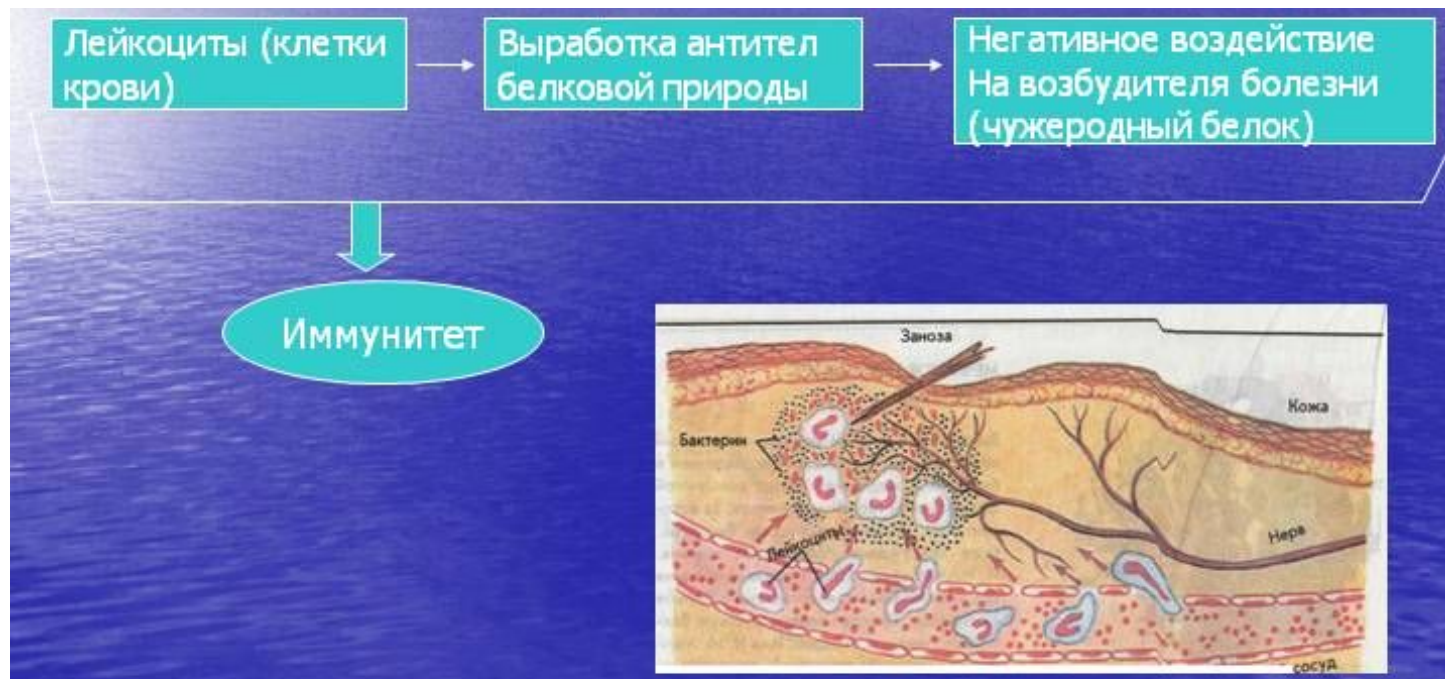
18 миллисекунд с участием фермента.





# 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

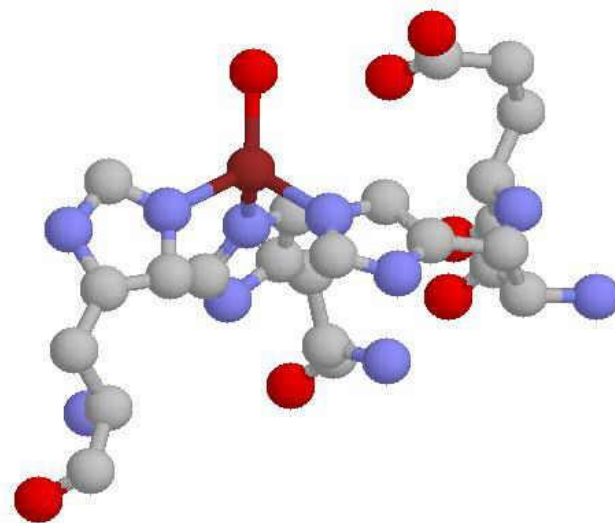
**Продлевает чувство сытости** и помогает контролировать чувство голода.

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 **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