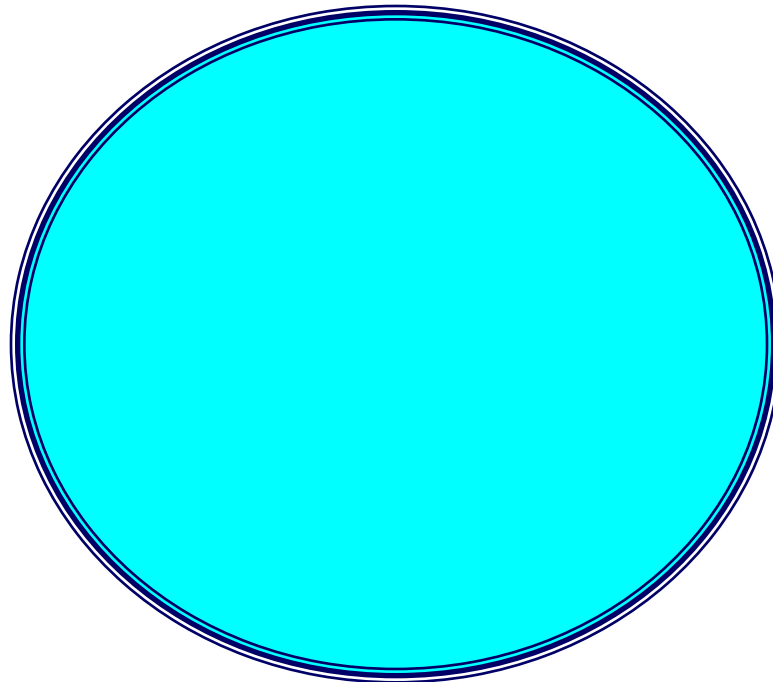




Питание и здоровье



Группы факторов, влияющих на наше здоровье



Группы факторов, влияющих на здоровье человека (по данным ВОЗ)



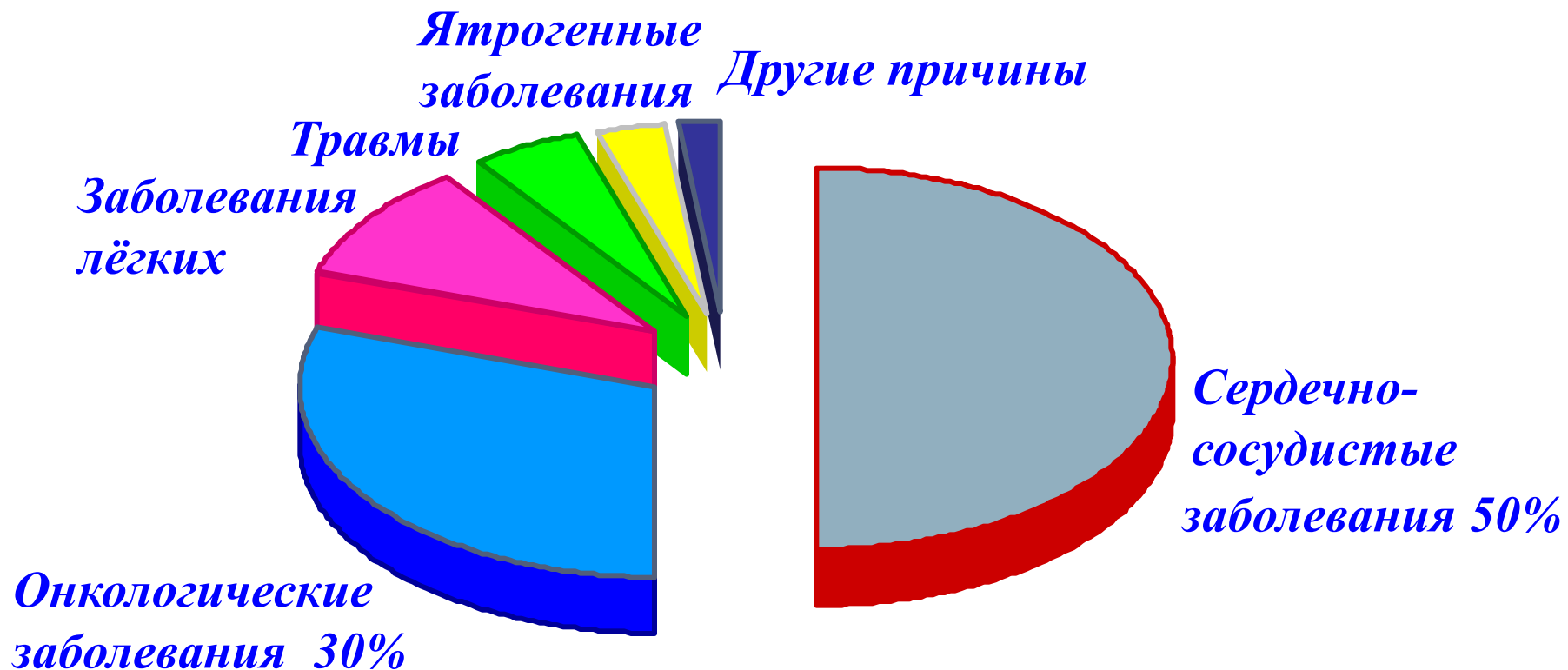
Объективные



**Медици
на
10%**

Благодаря медицине никогда в истории ни одно общество не имело такой продолжительности жизни, несмотря на то, что 75% смертей связано с болезнями цивилизации.

Причины смерти



Основная проблема медицины



**Фармакологическая направленность
медицины привела к тому, что основная
рабочая формула здравоохранения
«найти причину и уничтожить»
вытеснилась девизом «создать
потребность и удовлетворить её». Вот
почему фармакологический бизнес – стал
крупнейшим на планете.**

Группы факторов, влияющих на здоровье человека (по данным ВОЗ)



Объективные



Генети
ка
20%

**40% сердечно-
сосудистых
заболеваний нельзя
объяснить ничем,
кроме генетики**

Группы факторов, влияющих на здоровье человека

(по данным ВОЗ)



Объективные

Загрязнённый воздух
Загрязнённая вода
Озоновые «дыры»
Гербициды и пестициды
Минеральные удобрения
Повышенный радиационный фон
Фосфатные моющие средства
Массовое уничтожение лесов
Техногенные отходы
Активный хлор
Бытовые синтетические отходы



**ЭКОЛОГ
ИЯ
20%**

Группы факторов, влияющих на здоровье человека

(по данным ВОЗ)

```
graph TD; A[Субъективные] --> B[Образ жизни 50%]; B --- C[Тренировочная программа движения]; B --- D[Позитивное мышление]; B --- E[Полноценное питание]; B --- F[Полноценный отдых]; B --- G[Потребление жидкости];
```

Субъективные

Образ жизни
50%

- Тренировочная программа движения
- Позитивное мышление
- Полноценное питание
- Полноценный отдых
- Потребление жидкости

Для чего мы едим?

Чтобы ввести в организм «строительные материалы и энергию» для нормального функционирования всех клеток и систем

За 65 лет человек съедает около 50 тонн пищи и каждая маленькая порция очень важна для здоровья



91 основной элемент



«Каждое животное или человек, умершие естественной смертью, умирает от неполноценного питания, то есть от дефицита питательных веществ».

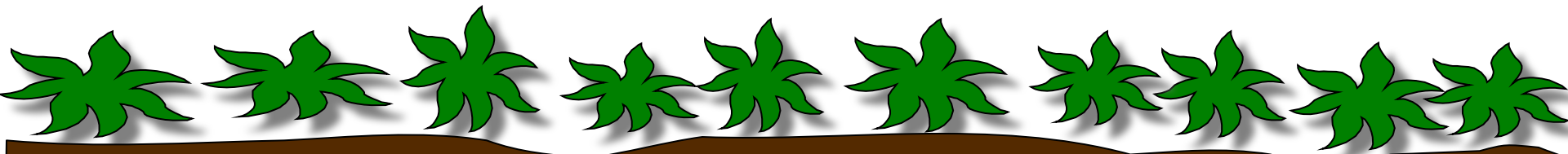
Доктор Уоллок

Почему растения получают всё меньше и меньше необходимых веществ ?

Только за последние 15 лет количество жизненно необходимых элементов в почвах сократилось на одну треть.

Азотные, калийные, фосфатные удобрения

«...содержание минералов в почвах наших ферм совершенно истощено и поэтому снимаемый с полей урожай, будь то зерновые, овощи, фрукты или орехи не содержат минералов. Люди, которые это едят, автоматически приобретают заболевания связанные с дефицитом минералов»



K

Mg

Zn

P

I

Si

F

Br

Co

Fe

Cl

Se


Na

B

Ca

Cu

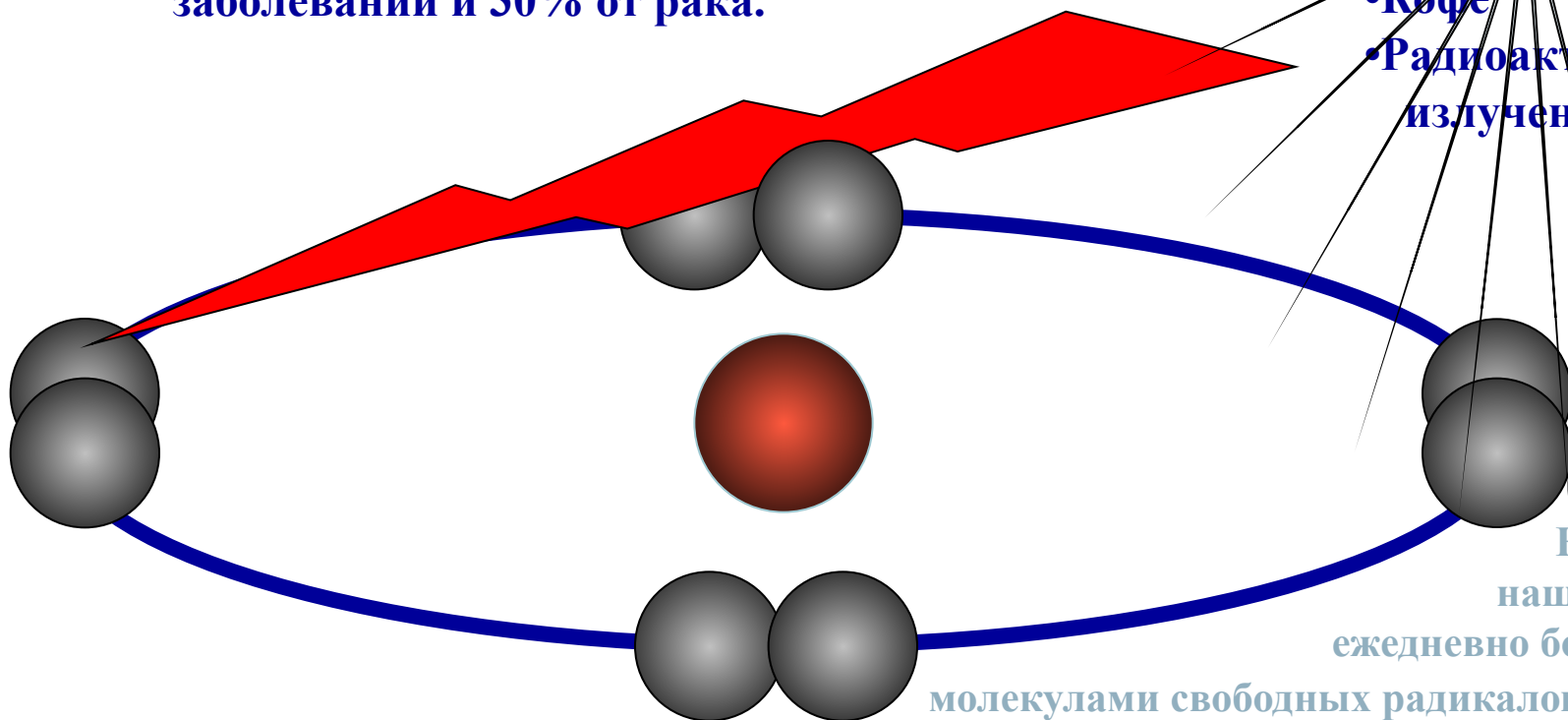
Потери питательных веществ в результате хранения и переработки пищевых продуктов

- 
- Применене мельничных валков вместо жерновов лишило муку важнейших питательных веществ: белков, жирных кислот, витаминов, минералов, микроэлементов. Мука постепенно превращается в крахмал.
 - Шпинат после того, как его сорвали теряет 80% витаминов даже в тени.
 - У картофеля через 2 месяца хранения остается 50% витамина С, а через 4 – меньше 30%.
 - Рассеянный солнечный свет уничтожает до половины каротиноидов за 5-6 мин. во многих овощах и фруктах.
 - При нагревании до 54 градусов энзимы и ферменты теряют свою активность
 - Термическая обработка разрывает связи между минералами, белками, жирами и углеводами. Разорванные минералы превращаются из органической формы в неорганическую либо переводятся в трудноусвояемую форму. Особенно это касается таких элементов как иод, кальций, железо

Свободный радикал

Статистика утверждает, что 80% людей умрут от болезней, связанных с воздействием на наш организм избыточного количества свободных радикалов: 50% от сердечно сосудистых заболеваний и 30% от рака.

- Токсины
- Хлор
- Ультрафиолет
- Курение
- Алкоголь
- Стресс
- Кофе
- Радиоактивное излучение

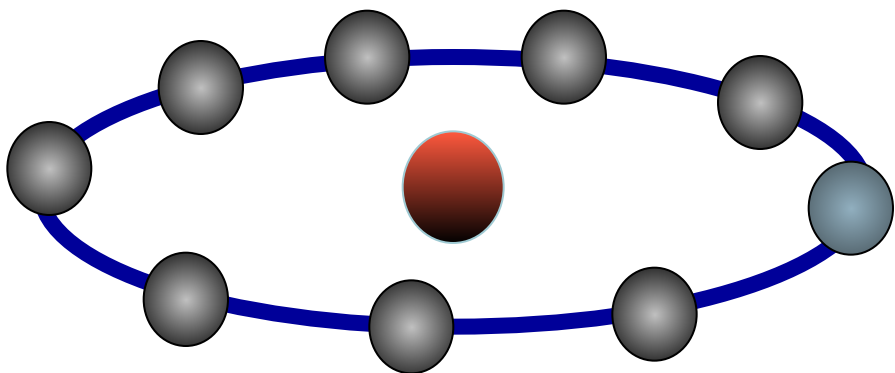


Каждая клетка нашего организма ежедневно бомбардируется молекулами свободных радикалов до 10 000 раз

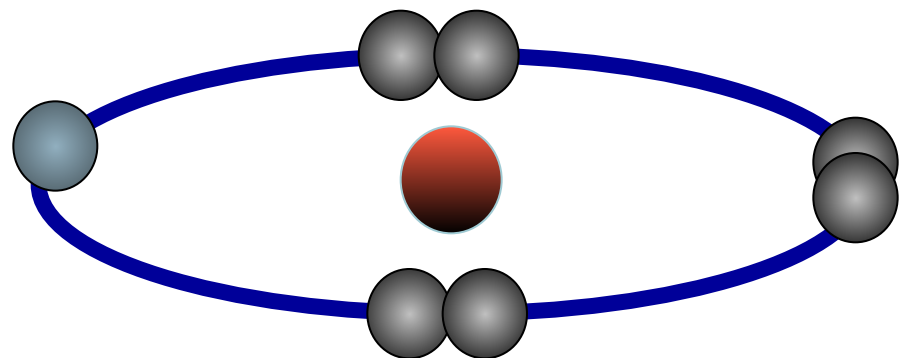
Механизм действия антиоксидантов

Витамины Е, С и β -каротин, обеспечивают антиоксидантную защиту организма. Витамин С действует внутри клетки, витамин Е защищает мембрану, а β -каротин работает в областях с кислородным голоданием (капилляры мускульных тканей).

Антиоксидант



Свободный радикал



Другого способа защиты от свободных радикалов кроме антиоксидантов нет

О “полезности” синтетических витаминов

29 000 курильщиков старше 49 лет

Витамин Е

β-каротин

Через 2 года

Заболеваемость и смертность от рака лёгких не возрасли

Заболеваемость раком лёгких выросла на 18%

Реже стали случаться инфаркты и рак простаты

Резко увеличилась заболеваемость раком простаты и желудка

Намного чаще стали встречаться инсульты и рак мочевого пузыря

Смертность выросла на 8%

О “полезности” синтетических витаминов

18 300 курильщиков и людей работающих с асбестом

β-каротин

Нейтральное вещество -плацебо

Через 2 года

Заболеваемость выросла на 26%

Без изменений

Смертность выросла на 18%

На 26% возросло количество
инфарктов

Эксперимент

прекращён

Для чего мы едим?

Чтобы ввести в организм «строительные материалы и энергию» для нормального функционирования всех клеток и систем



91 основной элемент



Причина первая: фитофакторы

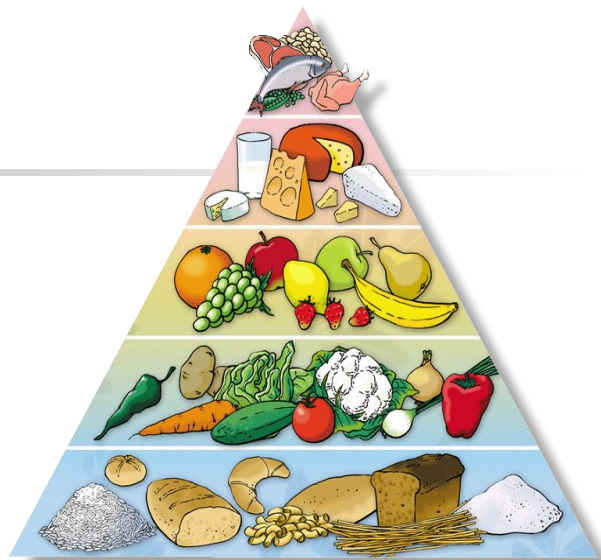
Витамины	Синтезированные	Натуральные
Витамин С	Аскорбиновая кислота	Аскорбиновая кислота, семья биофлавоноидов, фенолов и множества неизвестных соединений, которые даже частично не удалось синтезировать
β -каротин	Один из трёх изомеров β -каротина	α -каротин, β -каротин, лютеин, зеаксантин
Витамин Е	α -токоферол	вся семья каротиноидов (более 600) Весь комплекс токоферолов

Оптимальным является использование всего комплекса веществ находящихся в растениях, а не отдельных выделенных компонентов. Такой подход позволяет:

а) усиливать полезные свойства сырья, б) избегать передозировок, в) избегать побочных эффектов и аллергических реакций.

Таким образом, мы должны вводить в организм не витамин, а его комплекс со всеми сопутствующими ему элементами в природе.

Пирамида питания (ВОЗ)



Масла, жиры, сладости
Ограничивать или избегать

Молочные продукты. 2-3 порции

Мясо и белковые заменители. 2-3 порции

Овощи и фрукты. 3-5 порций

Зерновые продукты 6-11 порций



Средиземноморская диета по схеме 19/21

Красное мясо – 1 раз в неделю

Рыба – 2-3 раза в неделю

Сыры, творог, кефиры, йогурты - ежедневно

Каши, макароны, бобовые, нешлифованный рис, орехи - ежедневно

Много овощей и фруктов самых разнообразных - ежедневно

**19 раз в неделю вы едите то, что необходимо,
2 раза то, что хочется.**

35 тысяч добровольцев

Многолетние наблюдения




Вегетарианцы



Те, кто ест много орехов и бобовых



Некурящие



Те, кто регулярно занимается физкультурой



Люди с нормальным весом тела




Те, кто мало ест растительную пищу



Те, кто мало ест орехов и бобовых



Курящие



Те, кто никогда не занимается физкультурой



Люди с избыточным весом тела

+ 12 лет

Роль средиземноморской диеты для здоровья

600 французов, переживших инфаркт

Низкожировая диета

Средиземноморская диета

Через 2 года

**Группе настоятельно
рекомендована
средиземноморская диета**

75% снижение смертности

В Индии взяты под наблюдение две группы по 200 человек перенесших инфаркт. Первая группа сидела на диете с низким содержанием жиров, а вторая питалась исключительно овощами и орехами. Через 6 недель у второй группы наблюдалось 36% уменьшение симптомов болезней сердца.

**75% снижение уровня
кардиологических отклонений**

Влияние жиров на здоровье

Опыт в Южной Австралии

**У крыс вызвали преинфарктное состояние
и по разному кормили**

**Пища с высоким
содержанием жиров**

**Нормальножировая
диета**

**Низкое содержание
многонасыщенных
жиров
Высокое содержание
однонасыщенных
жиров**

**Все крысы умерли
практически сразу**

**Половина крыс
умерли сразу**

**Не умерла
ни одна крыса**

**Первое, что необходимо человеку после чистой воды это «Омега 3»
Доктор Рей Рейнолдс**



5 простых правил питания

- 1) Избегайте «плохих» жиров. Хорошие жиры – это фасоль, оливковое масло, авокадо, орехи
- 2) Не ешьте мяса чаще 3-4-раз в неделю.
- 3) Употребляйте много овощей и фруктов.
- 4) Введите в регулярный рацион кисломолочные продукты
- 5) Ешьте много продуктов с антиоксидантами: оливковое масло, хорошие сорта чая, пара чашек кофе-эспрессо (очень вреден растворимый кофе), много овощей и фруктов. В овощах и фруктах содержится более 600 природных антиоксидантов. К сожалению, за последние десятилетия их содержание в растениях катастрофически снижается и поэтому мы не можем дать организму необходимое количество антиоксидантов с едой.



Равновесие

**Средняя продолжительность жизни у шефа из Детройта
после ухода на пенсию – 1,2 года**

**Социально изолированные люди умирают в 2-3 раза чаще,
чем люди с сильными социальными связями**

**Уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и язв среди
разведённых мужчин и женщин в 5 раз выше, чем у холостых**

**Много так называемых психических и нервных заболеваний на самом деле
просто симптомы повышенного чувства пустоты и бессмысленности**

**Для нормального равновесия, для нормального
здоровья мы всегда должны хотеть больше, чем имеем.
Человек должен к чему-то стремиться, куда-то
двигаться. Это просто необходимо для здоровья.**

Равновесие

Женщины больные раком груди, имеющие сильные эмоциональные нагрузки имеют на 50% больше шансов выжить

Больные, пережившие инфаркт и впадающие в депрессию умирают в 4 раза чаще, чем те, кто не испытывает депрессий

Если вы на кого то злитесь в течении двух часов – риск получить инфаркт увеличивается на 100%

Наибольшее количество инфарктов испытывают всегда чем то недовольные люди

Из новогоднего послания американского института профилактической медицины

«...коррекция психологической установки от пессимизма к оптимизму более важна для нашего здоровья, чем изменения привычек питания или физические упражнения.»

Январь 1992 года



Равновесие

Найдите полчаса в день только для себя. Люди, которые молятся или медитируют в 2 раза меньше болеют раком и сердечнососудистыми заболеваниями, чем те, кто этого не делает

Если вы зависите от чего-то негативного –поскорее избавьтесь. Научитесь положительно относиться ко всему. Страшен не стресс, а наше к нему отношение.

Все болезни берут начало в голове человека, мозг которого просто устал и требует подпитки энергией. Человек, получивший полную подзарядку, практически, если не совсем, застрахован от болезней. Каждому человеку необходимо научиться отдыхать

Духовный аспект нашей жизни - это основа. Духовное равновесие-это когда вы большую часть времени не посвящаете переживаниям о мелких вещах, жалости к своему бедному замусоренному эго.



Курение – это сумасшествие !



**Курение – это 48 ядов в каждой
клетке организма.**

**Каждая выкуренная сигарета добавляет в
организм 3 млрд. свободных радикалов.**

**Каждая сигарета убирает из организма
от 20 до 60 мг. витамина С.**

**Человек, выкуривающий пачку сигарет в день должен съесть
20 апельсинов или упаковку витамина С ежедневно.**



***Человек хронически
обезвожен и даже не
подозревает об этом***

**10 стаканов
ЧИСТОЙ ВОДЫ В СУТКИ**

«Опасная» информация

У людей, ежедневно выпивающих стакан красного вина, количество раковых заболеваний уменьшается на 50%.

Стакан красного вина в день уничтожает 95% атак свободных радикалов на нашу кровеносную систему.

Почему красное вино полезнее остальных спиртных напитков:

- В кожуре красного винограда есть вещества, понижающие уровень «плохого» холестерина в крови.
- Вино повышает уровень «хорошего» холестерина.
- Красное вино разжижает кровь.
- В красном вине есть три самых сильных в природе антиоксиданта: корсиген, карсиген и эпикарсиген.


У одного человека из двадцати есть так называемый ген алкоголя и маленькая доза невинного сухого вина может навсегда погубить человека.



**«Если ты не пьёшь – не пей!
Но если ты любишь это дело -
пей именно так.**

Росс Уокер

Биологически активные добавки к питанию - роскошь или необходимость?(С.Ю.Чудаков)




"...пищу следует рассматривать не только как источник энергии и пластических веществ, но и как весьма сложный фармакологический комплекс"

Академик А.А. Покровский

Систематические исследования, проводимые Институтом питания РАМН в различных регионах России, выявили существенные отклонения рациона россиян от формулы сбалансированного питания, прежде всего по уровню потребления микронутриентов - витаминов, микроэлементов, ненасыщенных жирных кислот, множества других органических соединений растительного и животного происхождения, имеющих важное значение в регуляции процесса обмена веществ и функций отдельных органов и систем

Биологически активные добавки к питанию - роскошь или необходимость?




При оптимальной энергетической ценности пищи 2200 ккал/сут для женщин и 2600 ккал/сут для мужчин (соответствующим характерным для среднего россиянина суточным энерготратам и не вызывающим ожирения),

не представляется возможным обеспечить организм незаменимыми факторами питания.

Следствием этого является наличие большого числа лиц, с одной стороны, с избыточной массой тела - одним из ведущих факторов риска атеросклероза, ИБС, гипертонической болезни, сахарного диабета, а с другой стороны, со сниженной неспецифической резистентностью к неблагоприятным факторам внешней среды и иммунодефицитам. Состав современных продуктов питания вынуждает решать дилемму: уменьшить потребление пищи, содержащей избыток насыщенных жиров, моносахаров и соли, с целью профилактики атеросклероза, ожирения и гипертонии, тем самым усугубив дефицит необходимых микронутриентов, или увеличить количество съедаемой пищи, ликвидировав микронутриентную недостаточность, но резко усилив риск возникновения

Биологически активные добавки к питанию - роскошь или необходимость?



Оптимизация питания населения на современном этапе заключается в строгом подборе суточного рациона из высококачественных продуктов питания с явным перевесом растительных продуктов над животными.

Это классический и наиболее естественный путь, используемый тысячелетиями. Однако, учитывая истощение неразумным использованием почв, широкое применение гербицидов и последующее нерациональное хранение, даже не обработанные температурой растительные продукты являются неудовлетворительным источником микронутриентов, покрывающим суточную потребность лишь на 60-70%.



**Желаем здоровья
и успехов!**