

Роль специализированной пищевой продукции компании LR в снижении риска развития ожирения и контроле массы тела

Докладчик – Доктор медицинских наук,
профессор **Керимова Марина Гасановна**

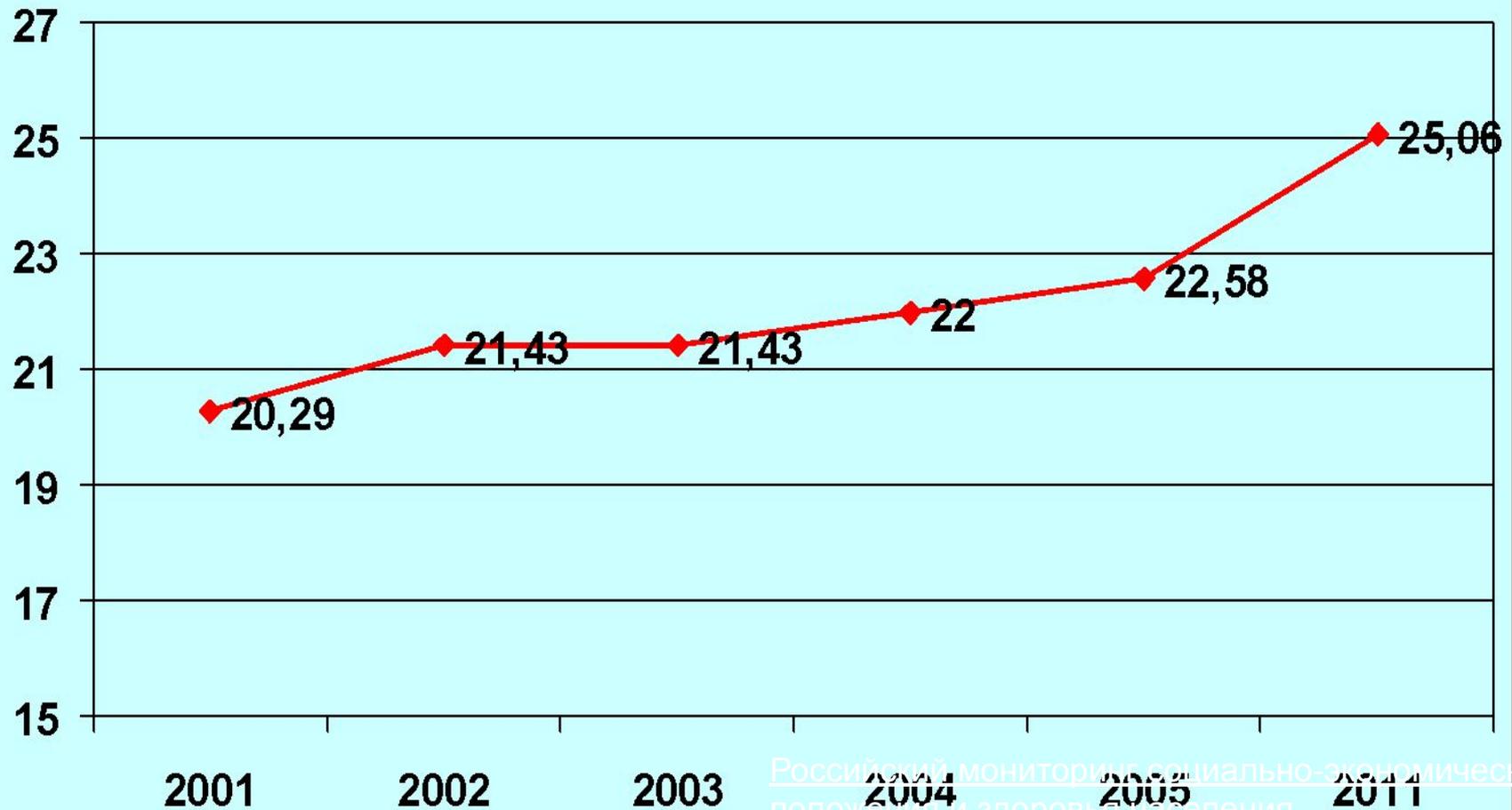
Первый Московский государственный
медицинский университет им. И.М.Сеченова ,
Институт Питания РАМН

Распределение величины индекса массы тела (ИМТ)
среди взрослого населения России

ИМТ	мужчины %	женщины %
менее 18.5	1,5	2,5
<u>N 18.5-25</u>	<u>53.8%</u>	<u>39.1</u>
25-30	34.9%	32.0
выше 30	9.8%	26.3

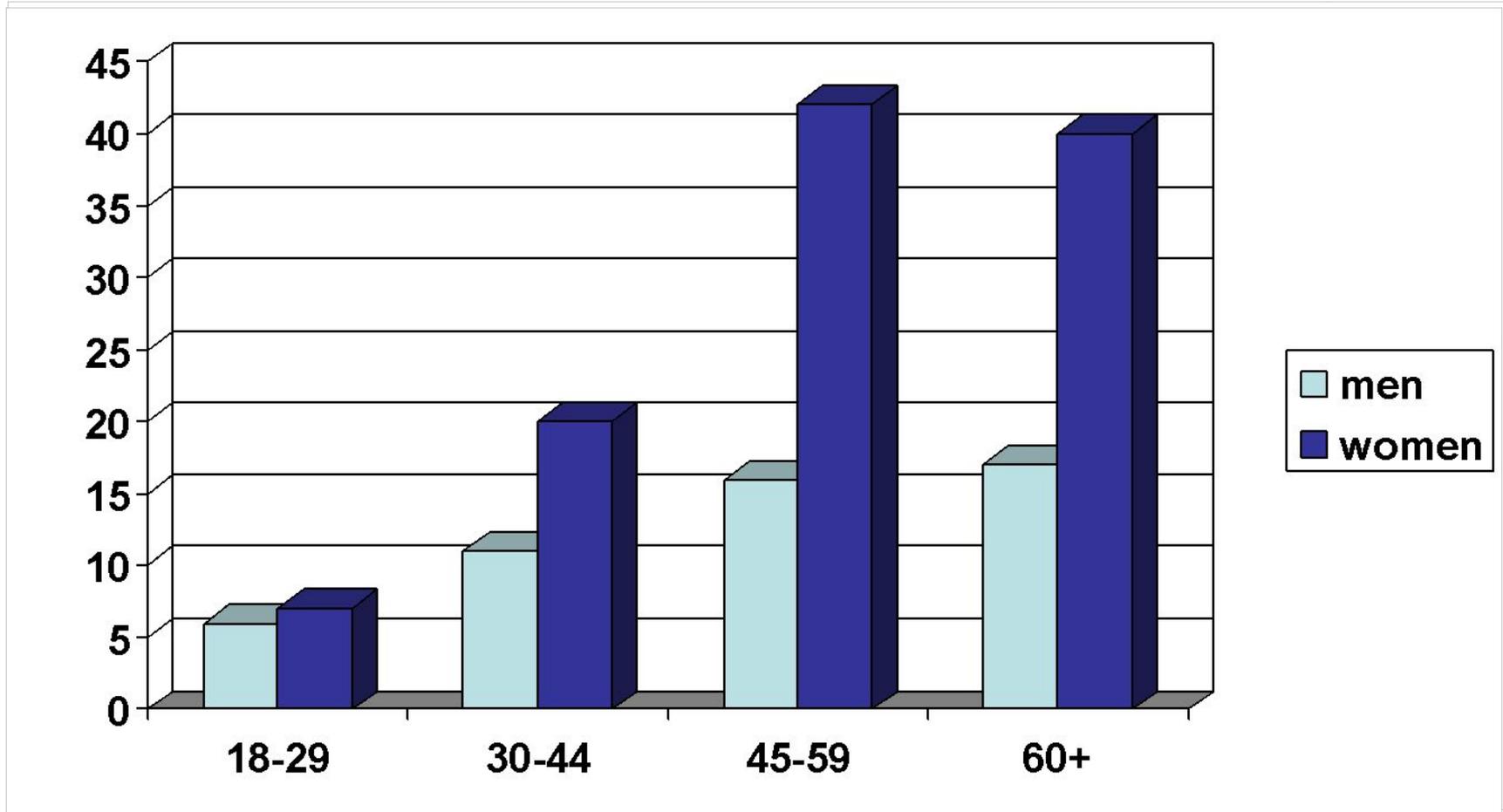
Эпидемиология питания

Распространенность ожирения среди взрослого населения Российской Федерации



Эпидемиология питания

Распространенность ожирения среди мужчин и женщин различных возрастных групп



ОЖИРЕНИЕ В МИРЕ

ДОЛЯ НАСЕЛЕНИЯ, СТРАДАЮЩЕГО ОТ ОЖИРЕНИЯ, ПО СТРАНАМ

Первая пятерка

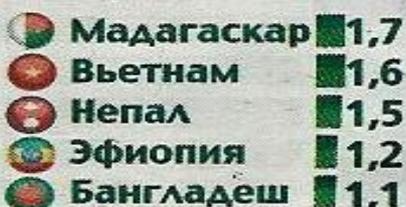
в %



Другие страны



Последняя пятерка



СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ

Человек с индексом массы тела (ИМТ) больше 30 страдает ожирением

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост}^2 (\text{м})}$$



Фото с сайта «ФОТО-ТАСС»

Избыточная масса тела и ожирение – факторы риска:

Атеросклероза

Гиперлипидемии

ИБС

Гипертонической болезни

Сердечной недостаточности

Сахарного диабета 2 типа

Желчекаменной болезни

Остеопороза, артроза

Дисфункции яичников

Мужского бесплодия

Воспалительных процессов

Рака молочной железы и эндометрия у женщин

Гиперплазии простаты у мужчин

Опухолей кишечника

Остановки дыхания – апноэ и др.

Ожирение увеличивает смертность от:

Болезней системы кровообращения

Заболеваний почек

Сахарного диабета 2 типа

Цирроза печени

Аппендицита

Желчекаменной болезни

Злокачественных опухолей

Язвы желудка и 12 – перстной кишки

Алиментарные причины ожирения

- **Абсолютное переедание**
- **Относительное переедание при положительном балансе энергии**
- **Разбалансированность продуктового набора рационов (избыток жиров и жирных мясных продуктов, хлеба, булок из муки в.с. и 1 с. , мучных и сахаристых кондитерских изделий, фаст-фуда , алкогольных и сладких безалкогольных напитков, соленых , острых продуктов, недостаток овощей и фруктов, отрубей и низкожирных белковых продуктов)**
- **Разбалансированность основных пищевых веществ, недостаток микронутриентов и БАВ**
- **Нерациональная кулинарная обработка (жарка в масле)**
- **Нарушение режима питания**

Неалиментарные факторы риска ожирения

- Низкая физическая активность
- Недосыпание
- Стрессы
- Наследственность
- Недостаточная мотивация для стройной фигуры, слабая сила воли и др.

Компания LR имеет широкий ассортимент продукции Слим актив, нацеленной на профилактику и диетотерапию ожирения

- 3 вида **коктейлей** : Клубника – банан, Ваниль, Латте – мокиато
- 3 вида **супов**: Картофельный (Домашний) Томатный (Средиземноморье) Овощной с карри (Индия)
- **Чай Слим актив**
- Для поддержания здоровья улучшения обеспеченности организма витаминами и минеральными веществами дополнительно рекомендуется принимать **БАД “Питьевой гель алоэ вера”** и **“Про баланс”**

Распоряжение правительства РФ

№ 1873 –р от 25.10.2020 г

- утвердило основополагающий документ
“ Основы государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2020 года “

В нем, наряду с другими положениями, предусмотрено **снижение числа лиц с ожирением среди взрослых на 30% к 2020г**

Состав коктейлей Слим актив

- **В составе всех коктейлей:** соевый белок, протеин молока, соевые отруби, соевый лецитин, крахмал, мальтодекстрин, ароматизаторы, подсластители, загуститель, соль, комплекс витаминов и минеральных веществ
- **В составе коктейля Клубника-банан:** банановые хлопья (1.3%), красители –бета-каротин, В2, порошок свекольного сока, подкислитель-лимонная кислота
- **В составе коктейля Ваниль:** гидролизат коллагена, растительное масло, краситель-бета-каротин
- **В составе коктейля Латте-мокиато:** обезжиренный порошок какао и кофейный экстракт в виде порошка (1.9%)

Химический состав и калорийность коктейлей **Слим актив**

- В порции коктейле (28 г):

Без молока

С молоком – 250 мл

1.5% ж. безлактоз.

Ккал -105 - 5%

Ккал -около 200 – 8%

Белки г.-11.6 -15%

Белки г.-19.5 -26%

Жиры г.-3.4 -4%

Жиры г.-7.5- 9%

Углеводы г.-6.5 -2%

Углеводы г.-7.7 -2%

Пищевые волокна - 2.8 -14%

Витамины -30%

Витамины -33%

Минералы -38%

Минералы -44%

Состав супов Слим актив(57г)

В составе всех супов: гидролизат коллагена,
аминокислоты –метионин, триптофан, и гистидин, протеин
молока, растительное масло, сушеные овощи, соевый
лецитин, крахмал, сухая приправа из сои и кукурузы,
КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

В составе картофельного супа: 45% картофельных
хлопьев, порошок моркови, шпината, сушеные петрушка,
сельдерей, зеленый и репчатый лук, ароматизатор, экстракт
куркумы

В составе томатного супа: 22% томатного порошка, 4%
томатных хлопьев, сухой порошок свекольного сока,
сушеная петрушка, подсластитель

В составе овощного супа: картофельные хлопья,
заморожено-высушенная кукуруза, сушеные грибы и
зеленый лук, карри (1.5%), экстракт куркумы, ароматизатор

Сравнительная характеристика порции коктейля с молоком и супа

<u>Коктейль с молоком</u>	<u>Суп</u>
• Ккал -200 – 8%	200 – 8%
• Белки г - 19.5 – 26%	16 – 21%
• Жиры г - 7.5 – 9%	6 – 7%
• Углеводы г – 7.7 – 2%	21 – 6%
• Пищев.волокна г -2.8-14%	2.6-11%
• Витамины - 33%	24%
• Минералы – 44%	33%

Чай Слим актив(состав, пищевая ценность)

В составе чая Слим актив 7 растений:

экстракты листьев зеленого чая, парагвайского чая (матэ), крапивы, ройбуша, цимбологона (лимонной трава или лимонного сорго), коры лапачо (муравьиного дерева), корня лакрицы (солодки)

В составе растений много активных веществ: катехины, фенольные кислоты, флавоноиды, кофеин, теобромин, матеин, витамины и минеральные вещества –антиоксиданты, эвгенол, нафтохинон и др. Возможно побочное действие ряда компонентов

Положительные эффекты чая:

- 1.Тонизирует, повышает работоспособность, улучшает настроение**
- 2.Снижает аппетит, активизирует энергообмен, увеличивает энерготраты**
- 3.Активизирует обмен веществ**
- 4.Усиливает антиоксидантную защиту**
- 5.Повышает защитные силы организма, оказывает противомикробное, противовоспалительное действие**
- 6.Улучшает пищеварение, выведение из организма вредных веществ**
- 7.Проявляет мочегонный и антитромбический эффект**

БАД «Про баланс»

БАД – дополнительный источник 7 минеральных веществ (калий, натрий, кальций, магний, медь, хром, молибден)

Назначение: 3 т. 4 р. в день (запивая стаканом воды) во время еды – 1 мес.

Суточная дозировка удовлетворяет норму потребности

- в кальции на 70% (695 мг), в магнии на 50% (200 мг)
- в меди на 45% (0,45 мг), в натрии на 42% (550 мг)
- в калии на 10,8% (270 мг)
- в хrome на 120% (0,06 мг), в молибдене на 175% (0,08 мг), но в соответствии с нормами 2008 г потребность в молибдене за счет этой БАД удовлетворяется **на 114%**

БАД не является лекарством

Перед применением проконсультироваться с врачом

Противопоказания: Индивидуальная непереносимость компонентов БАД

БАД «Алоэ Вера» - питьевой гель

Виды питьевого геля (без алоина и красителей):

- Алоэ Вера питьевой гель «мёд» - 90 % геля, 9 % цветочного мёда, вит.С (глюкоманнаны – 168 % от адекватного уровня потребления, вит. С – 62 % от суточной потребности)
- Алоэ Вера питьевой гель «Персик» - 98% геля с ароматом натурального персика, вит.С (глюкоманнаны – 97 %, вит С – 62 %)
- Алоэ Вера питьевой гель «Сивера» - 91 % геля с цветочным мёдом (7 %), вит. С и натуральным экстрактом крапивы, содержит кремний (глюкоманнаны – 148 % , вит. С – 62%, вит.К – 59 %)
- Алоэ Вера питьевой гель «Фридом» - 89 % геля, концентрат апельсинового сока, вит. Е, глюкозамин сульфат, хондроитин сульфат, метилсульфонил метан(глюкоманнаны 120% , вит. Е – 24 %, глюкозамин – 71%, хондроитин сульфат – 92 %, сера – 34 %)

Противопоказания: Беременность, кормление грудью, геморрой, маточное кровотечение, индивидуальная непереносимость

Применение: по 2 стол. ложки (30 мл) 3 раза в день перед едой

Рекомендуемый план программы LR для снижения массы тела

- Утром: коктейль + фрукты + Алоэ вера
+ Про баланс
- Чай Слим актив
- Днем: обычная вкусная пища + Алоэ вера
+ Про баланс
- Чай Слим актив
- Вечером: суп + овощи + Алоэ вера
+ Про баланс

Результаты использования схемы в течении 12 недель в клинике Берлинского Университета им. Гумбольдта

- Условия : ЗАМЕНА 2-Х ПРИЕМОВ ПИЩИ КОКТЕЙЛЕМ С ФРУКТАМИ И СУПОМ С ОВОЩАМИ + Про баланс 67 чел (М и Ж) в течение 3 мес.
- Результаты: ВЕС СНИЗИЛСЯ В СРЕДНЕМ НА 8 КГ, НА 86% - ЗА СЧЕТ ЖИРОВОЙ МАССЫ, ПРИ МАКСИМАЛЬНОМ ЭФФЕКТЕ В” ТРУДНОЙ” ДЛЯ ПОТЕРИ ВЕСА ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ 41-55 ЛЕТ.
Объем талии уменьшился на 6-7 см, объем бедер – на 3-6 см.
Артериальное систолическое давление снизилось на 3.6 – 10.4% диастолическое –на 8.7 – 14.6 %. У М и Ж улучшилось качество жизни повысилась удовлетворенность жизнью и работоспособность.
- Для увеличения положительного эффекта программы ее можно использовать в течении нескольких лет. При этом пищевые ингредиенты, прежде всего белки, должны равномерно поступать с основными приемами пищи

Рекомендуемый план программы LR для снижения массы тела

- Утром: коктейль + фрукты + Алоэ вера
+ Про баланс
- Чай Слим актив
- Днем: обычная вкусная пища + Алоэ вера
+ Про баланс
- Чай Слим актив
- Вечером: суп + овощи + Алоэ вера
+ Про баланс

Для снижения риска развития ожирения можно
1 прием пищи заменить продукцией Слим актив

Низкокалорийные овощи и фрукты (ккал в 100 г)

<u>Овощи, ккал</u>	<u>Ягоды, фрукты, ккал</u>
• Огурцы 11	Арбуз 27
• Сельдерей 13	Клюква 28
• Салат 16	Лимон 34
• Лук зеленый 20	Алыча ,ежевика 34
• Редис,грибы 20	Грейпфрут 35
• Спаржа 21	Дыня 35
• Тыква 22	Мандарин 38
• Шпинат 23	Голубика 39
Зеленая фасоль 23	Морошка 40
Томаты,кабачки 24	Клубника 41
Баклажаны 24	Смородина 42-44
Перец сладкий 26	Апельсины 43
Шампиньоны 27	Абрикосы,персики 44-45
Капуста белокочанная 28	Киви,яблоки,груши 47

Качество Слим продукции и БАД LR

- Вся продукция сертифицирована в Российской Федерации и в Таможенном союзе. Имеются свидетельства о государственной регистрации. Все используемые ингредиенты высокого качества. Исходное сырье растительного происхождения (соя, свекла, кукуруза) не генетически модифицированное, все сырье органическое