

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

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

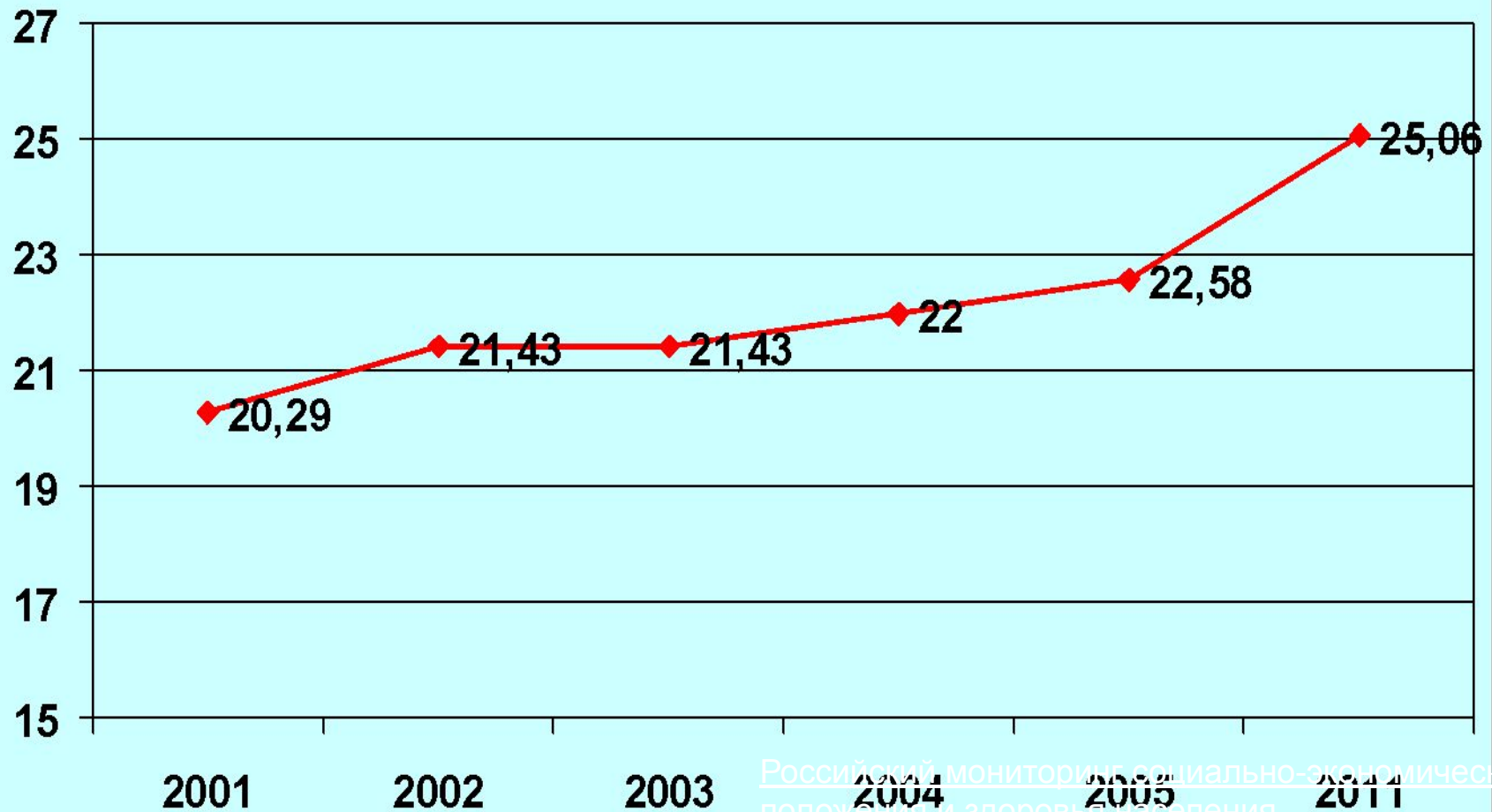
Первый Московский государственный  
медицинский университет им. И.М.Сеченова ,  
Институт Питания РАМН

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

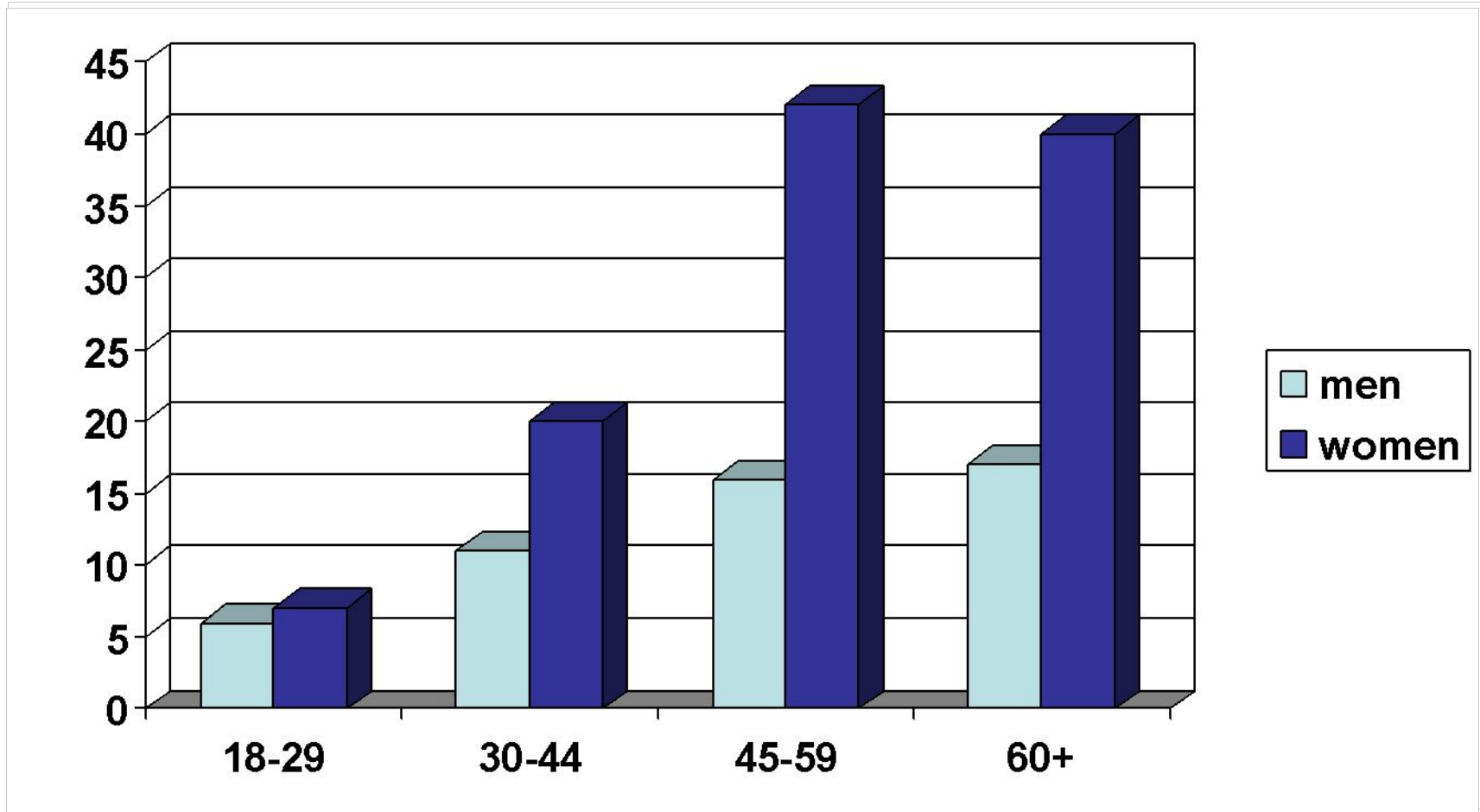
# Эпидемиология питания

## 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

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



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