

«РОЗВИВАЙСЯ З НАМИ»

Healthy Life NМУ

“Ти – те, що ти їси!”



**«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.  
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ  
СПОРТСМЕНОВ»**

**Здоровое питание** (здоровая диета, англ. healthy diet) — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний



# Белки

## Функции:

- ◎ Каталитическая
- ◎ Структурная
- ◎ Защитная
- ◎ Регуляторная
- ◎ Сигнальная
- ◎ Транспортная
- ◎ Рецепторная
- ◎ Моторная (двигательная) функция

ЯЙЦА

ТВОРОГ

СЫР

ПТИЦА

ГОВЯДИНА

ПЕЧЕНЬ

РЫБА

СОЯ

БРЮССЕЛЬСКАЯ

КАПУСТА

КРУПЫ

# Жиры

## Функции

- ◎ Структурная
- ◎ Энергетическая
- ◎ Запасающая
- ◎ Защитная
- ◎ Гормональная
- ◎ Транспортная
- ◎ Гемостатическая



САЛО  
МАСЛО  
МАЙОНЕЗ  
ОРЕХИ  
МЯСО  
СЫР



# Углеводы

## Функции

- ◎ Энергетическая
- ◎ Пластическая функция
- ◎ Запасающая функция
- ◎ Осмотическая функция
- ◎ Рецепторная функция

Простые	Сложные
Мед	Крупы и макаронные изделия
Сахар	Горох
Джемы и варенье	Чечевица
Варенье	Фасоль
Газированные напитки	Свекла
кондитерские изделия	Картофель
Белый хлеб	Морковь
Сладкие фрукты	Тыква
Сладкие овощи	Зерновые культуры и злаки
Различные сиропы	Цельно зерновой хлеб

\*Подробно - таблица калорийности продуктов.



# Как правильно кушать?

(четыре основных правила)

1. Ешьте столько, сколько нужно!





# Индекс массы тела

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

Интерпретация показателей ИМТ:

- ⊙ 16 и менее – выраженный дефицит массы,
- ⊙ 16 – 17,9 – недостаточная масса тела,
- ⊙ 18 – 24,9 – нормальный вес,
- ⊙ 25 – 29,9 – избыточная масса тела (предожирение),
- ⊙ 30 – 34,9 – ожирение 1 степени,
- ⊙ 35 – 39,9 – ожирение 2 степени,
- ⊙ 40 и более – ожирение 3 степени.

# Как узнать необходимое количество калорий?

## *Дети*

от 6 месяцев до 1 года	800
от 1 года до 1,5 лет	1330
1,5 - 3 лет	1480
3 - 4 года	1800
5 - 6 лет	1990
7 - 10 лет	2380
11 - 13 лет	2860
Юноши 14 - 17 лет	3160
Девушки 14 - 17 лет	2760

## *Взрослые*

Беременные женщины	3200
Кормящие матери	3500
Студенты (мужчины)	3300
Студенты (женщины)	2800
Спортсмены: мужчины	4500 - 5000
Спортсмены: женщины	3500 - 4000
Мужчины, занятые тяжелым физическим трудом	4500 и более

2. Потребляйте необходимые организму питательные вещества в правильной пропорции

10–15% белки, 25–30% жиры и 55–60% углеводы

3. Умеренно можно есть все, что вкусно
4. Питание должно быть разнообразным



- ◎ Три основных приема пищи и два перекуса (через равномерные промежутки времени)
- ◎ Не испытывать чувства голода
- ◎ Не принимать горизонтального положения после приема пищи
- ◎ Максимальное количество соли – 5г в сутки.

# Нюансы в приеме пищи:

- ◎ Пить пол стакана воды за 30-45 минут до приема пищи
- ◎ Не запивать еду жидкостью
- ◎ Не читать во время приема пищи

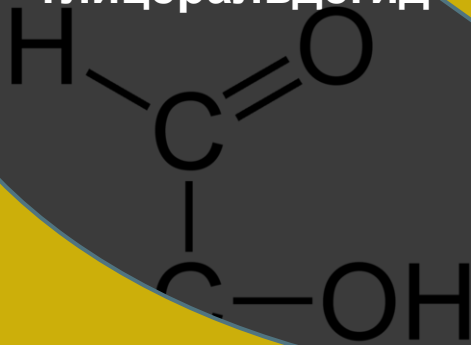


**ДИЕТА –  
СТАБИЛЬНОСТЬ!**

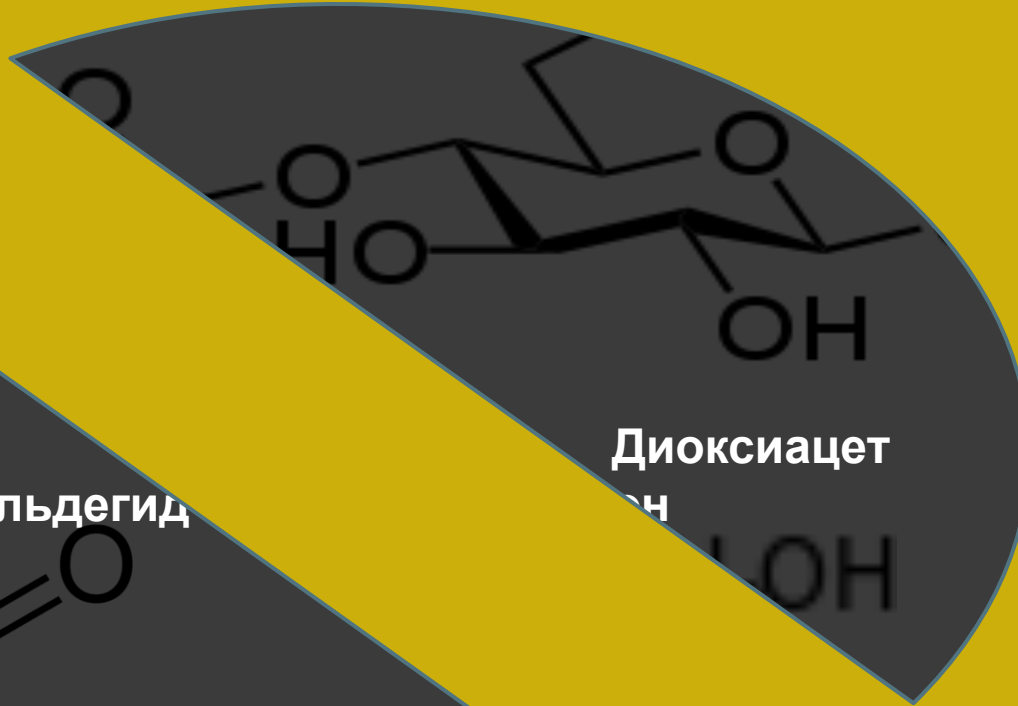


# Структурна форма

D-  
глицеральдегид



Диоксиацет  
ен



# Как кушает спортсмен?

**А чего ты хочешь достигнуть?**

- я на массе! )



emoji

- я на сушке! )



# Если хотим набрать вес!

## Спорт

Преобладание силовых, динамических нагрузок.

## Питание

- ◎ Кушать за 2 часа до тренировки!
- ◎ Кушать быстрый углевод перед интенсивной тренировкой за 20 минут!
- ◎ Кушать через 20 минут после тренировки!
- ◎ Пить воду во время тренировки можно и нужно!

# Пропорции

- ◎ Содержание углеводов - 50-60%
- ◎ (старайтесь потреблять только медленные углеводы)
- ◎ Содержание белков - 30-35%
- ◎ Содержание жира - 10-20%

# Главный принцип набора мышечной массы

- ◎ Объем поступающей энергии в виде пищи превосходит объем расходуемой организмом энергии. (%)
- ◎ Постепенно увеличивайте калорийность рациона, до тех пор, пока прибавка в весе не начнет составлять 600-800 г в неделю. Если прибавка меньше - значит нужно есть больше, и наоборот.

# СУШКА!

## Спорт

- ◎ Тренировки на рельеф - большее количество упражнений и повторений («пампинг», супер-сет).
- ◎ Аэробные нагрузки - бег, быстрая ходьба, велотренажер.

## Питание и диета

### Основные правила похудения и сушки:

1. Постоянный ежедневный дефицит калорий.
2. Поддержание высокой скорости обмена веществ.

**СУШИТЬСЯ НУЖНО  
ПОСТЕПЕННО!**

- ◎ Сократите общее количество калорий (пропорции: 40-50% углеводы, 30-45% протеин, 10-15% жиры).
- ◎ Питайтесь часто (6 раз в день) по четкому расписанию.
- ◎ Нет случайным перекусам! Нет булочкам и конфетам!
- ◎ Кушать за 2 часа до тренировки!
- ◎ Кушать через 1.5 часа после тренировки!
- ◎ Сохрани сложные углеводы, но кушай их только утром и на обед (перед тренировкой).
- ◎ Следите за своим **АД** и **ПУЛЬСОМ!**



# НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ВИТАМИНАХ!

## Как одолеть осеннюю хандру.

Осенью организм человека испытывает нехватку витаминов. Она проявляется в головокружении, головной боли, бессоннице, слабости и быстрой утомляемости. Правильный рацион поможет избежать этого.

**А**

Морковь, красный сладкий перец, укроп, капуста белокочанная, соленые огурцы, тыква, петрушка, сливочное масло, сыр.



**В**

Овсяная и гречневая крупа, горох, орех, цельное молоко, чай, творог и сыр, бобовые, шпинат, чеснок, фасоль, куриное и кроличье мясо, сладкий перец, крупы, картофель, говядина.



**Д**

Сливочное масло, куриные яйца, сыр, печень трески.



**Е**

Растительное масло (соевое, подсолнечное, кукурузное), пшеница, бобовые, кукуруза, треска и сельдь.



**С**

Шиповник, лимон, черная смородина, облепиха, петрушка, укроп, брюссельская капуста, картофель, грейпфруты, апельсины.



**К**

Шпинат, томат, печень говяжья.



**РР**

Кофе в зернах, мясо кролика, курятина, белые грибы, зерновой хлеб, говяжья печень, кальмары.





<b>Витамин А:</b>		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
<b>Витамин В1:</b>		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
<b>Витамин В2:</b>		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
<b>Витамин С:</b>		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
<b>Витамин Д:</b>		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
<b>Витамин Е:</b>		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
<b>Витамин F:</b>		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
<b>Витамин Н:</b>		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
<b>Витамин К:</b>		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

**Спасибо за внимание!**

