

---

# Теории правильного питания

---

---

# Здоровое питание

- Питание является необходимым и первым условием жизни. Неудивительно поэтому, что все универсальные естественнонаучные концепции включали в себя как важную и необходимую часть теорию питания. История науки знает две теории питания. Первая возникла во времена античности, вторая — классическая теория сбалансированного питания — окончательно сформировалась в конце XIX — первой половине XX в.
-

# Здоровое питание

- Античная теория питания связана с именами Аристотеля и Галена и является частью их представлений о живом. Согласно этой теории питание всех структур организма происходит за счет крови, которая непрерывно образуется в пищеварительной системе из пищевых веществ в результате сложного процесса неизвестной природы, в некотором отношении сходного с брожением. В печени происходит очистка этой крови, после чего она используется для питания всех органов и тканей. На основе этих представлений были построены многочисленные лечебные диеты, которые должны были обеспечить более легкое превращение пищи в кровь и лучшие свойства последней.

# Здоровое питание

- С классической теорией сбалансированного питания тесно связаны широко распространенные представления об идеальной пище и оптимальном сбалансированном питании. Эта теория опирается на балансный подход к оценке и режиму питания, что сохраняет свое значение и в настоящее время. В упрощенном виде этот подход сводится к тому, что в организм должны поступать вещества такого молекулярного состава, который компенсирует их расход и потери, обусловленные основным обменом, работой, а для молодых организмов—также и ростом.

# Классическая теория сбалансированного питания

базируется на следующих фундаментальных положениях:

- приток веществ должен точно соответствовать их расходу;
- приток пищевых веществ обеспечивается за счет разрушения пищевых структур и всасывания полезных веществ — нутриентов, необходимых для метаболизма и построения структур тела;
- утилизация пищи осуществляется самим организмом;
- пища состоит из нескольких компонентов, различных по физиологическому значению: пищевых, балластных и токсичных веществ;
- Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Общим свойством белков, жиров и углеводов является их способность удовлетворять энергетические потребности.

# Здоровое питание



---

# Здоровое питание

- Под наилучшими нормами питания понимают такие нормы, которые у взрослого полностью покрывают все затраты организма, а у детей обеспечивают, кроме того, потребности роста и развития.
-

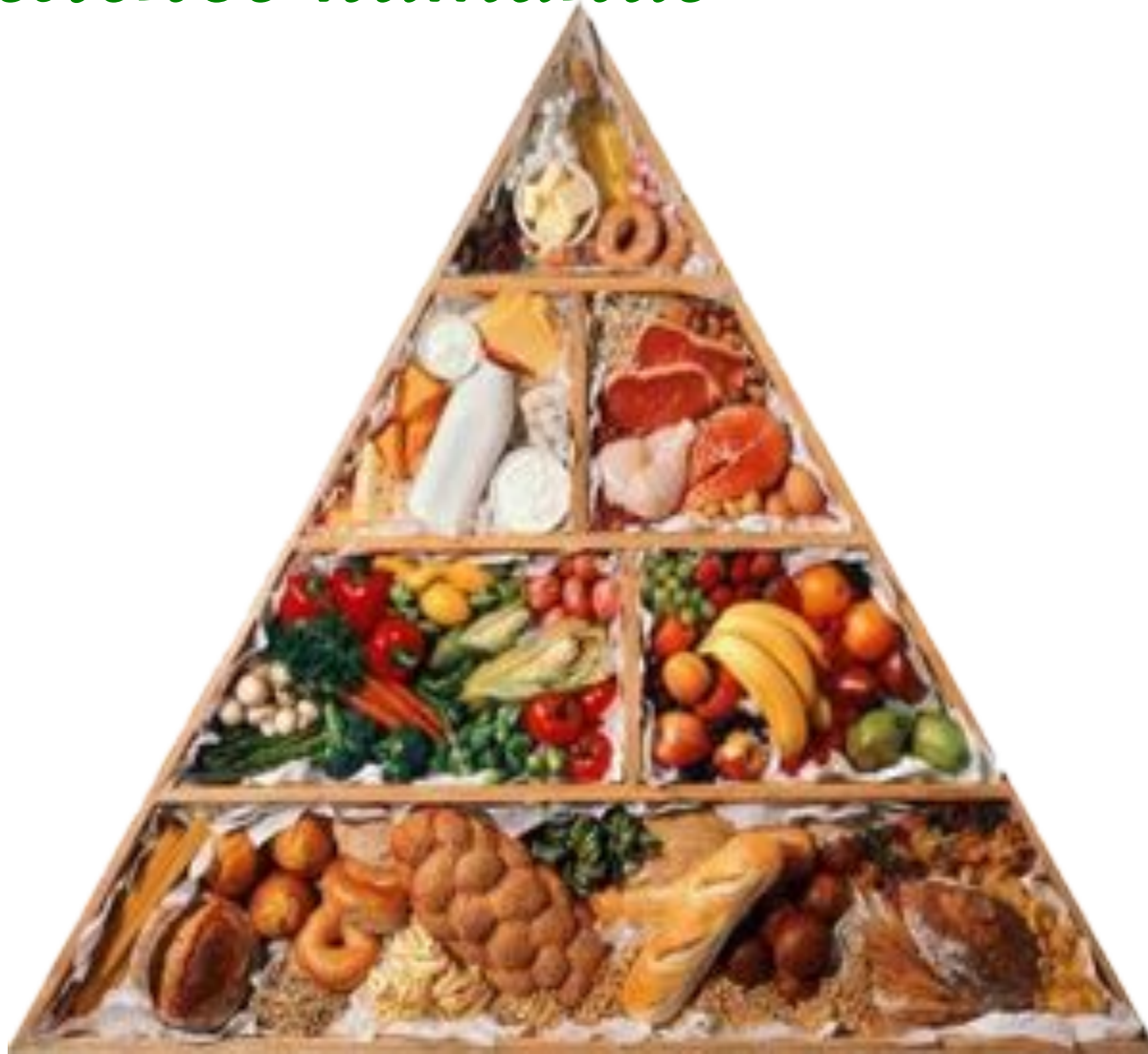
---

# Принципы здорового питания

- Режим питания
  - Умеренность
  - Пейте больше воды
  - Завтрак обязателен
  - Цельно зерновые продукты
  - Овощи
-



# *Раздельное питание*

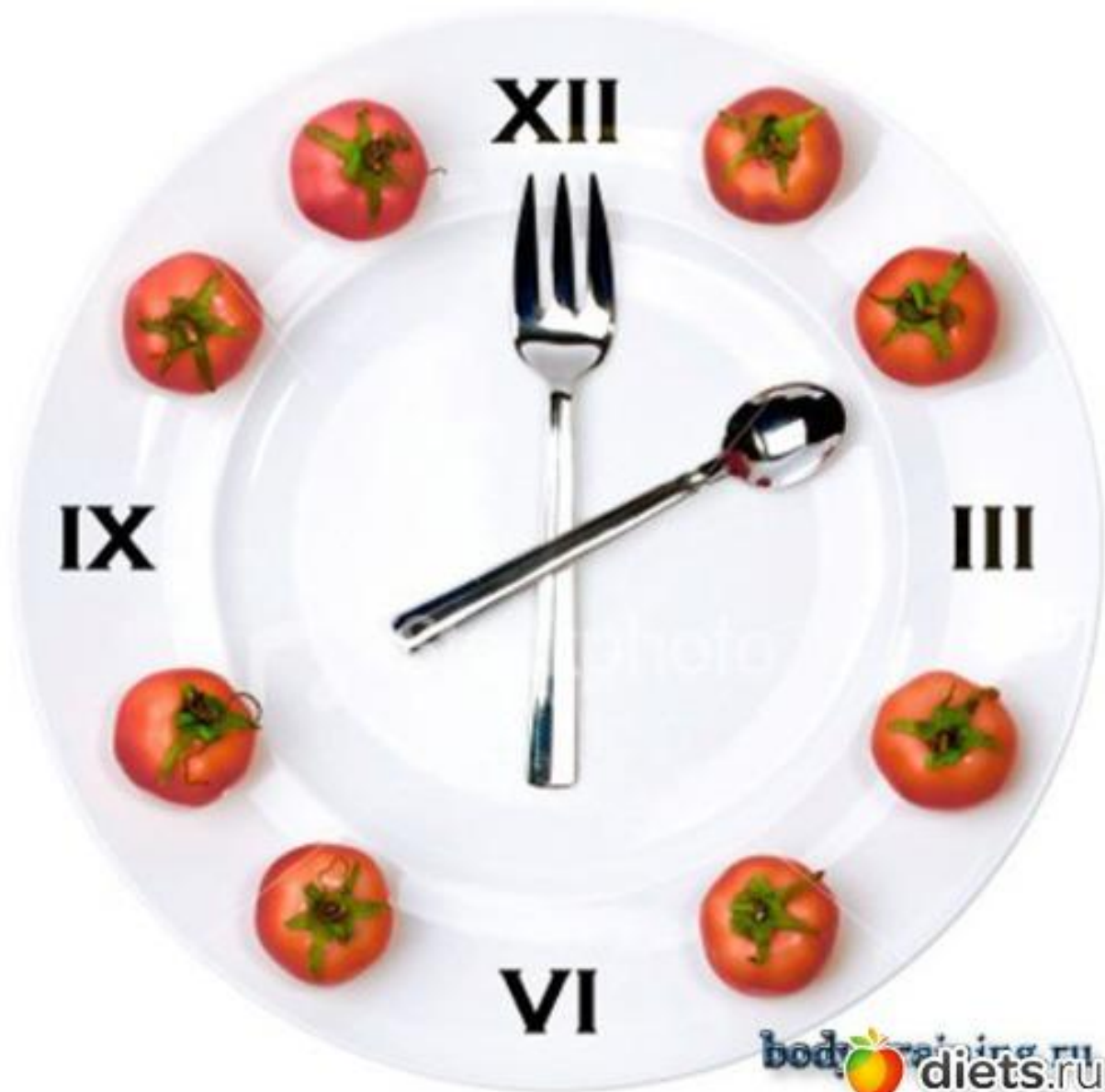


# Раздельное питание

- Основной **принцип** метода раздельного питания состоит в том, что при составлении рациона питания необходимо учитывать совместимость отдельных продуктов при пищеварении. Рекомендуется в неограниченных количествах потребление экологически чистых свежих овощей и фруктов и ограничить потребление консервированных продуктов всех видов, а также рафинированной сладкой продукции промышленной переработки (сахар, конфеты, освежительные напитки и др.). надо самым щадящим способом проводить кулинарную обработку свежих продуктов, чтобы при варке, тушении, запекании или жарении максимально сохранить жизненно необходимые компоненты. Соблюдение этих условий позволит уменьшить затраты энергии на пищеварение, поддерживать кислотно-щелочное равновесие и создаст оптимальные условия для нормального функционирования органов пищеварения.

# Раздельное питание

- По **теории** раздельного питания, продукты, богатые белками (белков свыше 10%) и продукты, богатые углеводами (свыше 20%) не надо употреблять одновременно, а с интервалом во времени 4-5 часов, но не менее двух часов. Это очень важно для обеспечения нормальной работы органов пищеварения и обмена веществ.
- Причина в том, что для переваривания белков и углеводов организму требуются различные условия и различное время. Для расщепления *углеводов* требуется *щелочная* среда, для расщепления *белков* – *кислая*. Обработка углеводов требует меньшего количества времени, чем расщепление белков. Поэтому если мы одновременно едим пищу, содержащую много белков и углеводов, то какие-то из этих веществ будут усвоены хуже. Непереваренные остатки пищи, скапливаясь в толстой кишке, при определенных условиях могут стать причиной ряда заболеваний, в том числе и запоров.



---

# Раздельное питание

- **К продуктам, богатым белками, относятся:** мясо, рыба, субпродукты, яйца, нежирные молочные продукты, бобовые, орехи и др.
  - **К продуктам, богатым углеводами, относятся:** хлеб, мука, крупы, макаронные изделия, картофель, сахар и др.
  - Особую группу составляют так называемые **«нейтральные» продукты:** животные жиры, сливочное масло, сметана, сливки, жирный творог, жирные сорта сыра (жирностью более 45%), сухофрукты, зелень, свежие овощи и фрукты.  
Характерной особенностью «нейтральных» продуктов является то, что они совместимы и с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами. Причем желательно, чтобы свежие овощи и фрукты составляли более половины продуктов дневного рациона.
-



---

# Раздельное питание

- **Завтрак** – фрукты, фруктовый салат, сыр, сметана, бутерброд из хлеба с отрубями со сливочным маслом или сыром, творог.
  - **Обед** желательно готовить из продуктов, богатых белками. Причем традиционные мясные или рыбные блюда – без привычного гарнира из картофеля или макарон, их можно дополнить большой порцией салата, овощами, фруктами.  
Из первых блюд – овощной суп или овощной бульон, на десерт – несладкие фрукты.
  - **Ужин** готовить из продуктов, богатых углеводами, так как они быстро усваиваются организмом. Это может быть картофельная или морковная запеканка, макароны с сыром, сладкие фрукты и др.
  - Много воды.
-

# *Раздельное питание*





# Сыроедение

- Сыроедение – это способ питания, исключающий или почти исключающий употребление в пищу продуктов, прошедших тепловую обработку. Сыроеды знают, что термическое воздействие уничтожает ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ. А любая жарка на любом масле приводит к отравлению организма и увеличению веса. Также каждый сыроед знает, что увеличить массу тела, поедая мясо или поедая жареную картошку, это разные вещи. Если в первом случае - это крепость организма и хороший задаток для мышечной массы, то во втором – это ожирение.
- Таким образом, **сыроедение** – это не только образ жизни, но и постоянная диета, ведь при использовании системы сыроедения нужно питаться только сырыми продуктами, хотя некоторые сыроеды допускают тепловую обработку для мяса и рыбы, чтобы избежать риска заболеваний. Но при этом никакой жарки, от нее вообще нужно отказаться!

# Сыроедение



# Сыроедение: виды

- **Всеядное сыроедение.** Его основа – это употребление в пищу сырых овощей, можно и фруктов, мяса, рыбы и морепродуктов. Также большинство всеядных сыроедов предпочитает обрабатывать мясо или рыбу на пару, так удается сохранить в пище часть витаминов и полезных веществ и одновременно избавить себя от угрозы получить заболевание, таящееся в сыром мясе.
- **Вегетарианство** также является сыроедением, его основа – это те же сырые продукты, но с отказом от мяса, рыбы и морепродуктов. Одним словом, от всего, что было убито, выловлено. Из продуктов животного происхождения вегетарианцы употребляют только сырые яйца, а некоторые и молоко.
- От вегетарианства следует отличать **веганство**. А отличие заключается в том, что веганцы полностью отказываются от продуктов животного происхождения. Поэтому яйца и молоко у них под запретом.
- Интересно, что веганство может быть сужено только до употребления лишь ягод и фруктов. Такая система питания уже называется **фрукторианством**.
- Полной противоположностью предыдущим формам сыроедения является **мясоедение**. Как видно из названия, это система питания основана на употреблении в пищу только сырой рыбы, мяса и морепродуктов и строгом «нет» для любых фруктов. Лишь изредка можно допустить в рацион немного овощей.



# Питание по группе крови

## Диета по группе крови 1

### **I-я группа, тип «Охотник»**

Люди этой группы могут наслаждаться рыбой и мясом, разумно ограничив потребление жиров. Овощи и фрукты – без ограничения. Необходимо урезать количество яиц и молочных продуктов и уменьшить долю мучных изделий в рационе.

## Диета для 2 группы крови

### **II-я группа, тип «Земледелец»**

Лучше всего будут усваиваться овощи, предпочтительно не прошедшие термическую обработку. Мясо не усваивается, отдайте предпочтение нежирной птице. Молочные продукты усваиваются с трудом и вызывают увеличение веса.

## Диета по группе крови 3

### **III-я группа, тип «Кочевник»**

Можно есть мясо, яйца, молоко. Рыба тоже полезна, но не морепродукты – их следует исключить. Овощи и фрукты приветствуются в рационе. Любой вид жира, включая содержащийся в орехах, семечках, считается вредным, употребление следует ограничить.

## Диета по 4 группе крови

### **IV-я группа, смешанный тип**

Эта группа отличается от остальных. Она смешанная, поэтому в и в рекомендациях по питанию парадоксальные рекомендации. Например, мясо одновременно полезно и вредно. Выход – есть по чуть-чуть. Рыба и морепродукты должны стать основой стола. Молочное тоже очень полезно. Из мучного рекомендуется сделать выбор в сторону пасты. Не забывайте также о растительной пище.

Как видно, налагая ограничения, эта система не предполагает жесткого ограничения продуктов. Сам доктор д'Адамо утверждает, что для достижения эффективности достаточно выполнения программы на 75-80%. Возможно, это просто способ взять под контроль процесс питания и в результате наладить правильную работу организма.



## Индекс сытости различных продуктов

сытость

продукт

323

Вареный картофель

225

Рыба

209

Овсянка

202

Апельсины

197

Яблоки

176

Мясо (говядина)

168

Фасоль

162

Виноград

157

Хлеб из муки грубого помола

154

Зерновой хлеб

154

Попкорн

150

Яйца

146

Сыр

138

Рис

133

Чечевица

127

Крекеры

119

Макароны

118

Бананы

118

Кукурузные хлопья

116

Картофель фри

100

Мюсли

100

Белый хлеб

96

Мороженое

91

Чипсы

88

Йогурт

84

Арахисовые орешки

70

Шоколадный батончик

68

Пончик

65

Пирожное

47

Круассан





Descubra o  
corpinho sarado  
escondido em  
algum lugar  
da sua balança.

COMPANHIA  
ATHLETICA





**Мы – то, что мы  
едим**

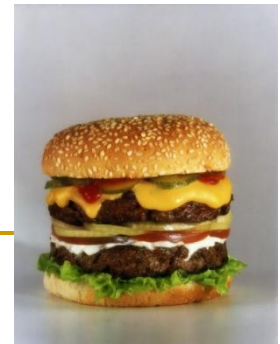
# Правильное питание – залог здоровья.

## Полезные продукты.

рыба  
мясо птицы  
молоко  
яйца  
овощи  
фрукты  
мёд  
масло

## Продукты ограниченного потребления.

конфеты  
печенье  
мороженое  
торт  
чипсы  
колбаса  
пепси-кола  
шоколад





**Богатые магнием продукты обеспечивают ритмичную работу сердечной мышцы, помогают снять депрессию и раздражительность, поддерживают здоровое состояние зубов.**



**Кальций – один из важных минералов в организме человека. Наряду с фосфором он обеспечивает прочность зубов и костей, способствует быстрому заживлению ран.**



**Жирорастворимые витамины А, D, Е организм человека получает из сливочного и растительного масла, сала.**



**Мясо, сыры, морепродукты, яйца, молоко содержат в себе витамины группы В, которые необходимы для укрепления нервной системы и сохранения физической силы организма.**

# О вредных вкусностях и невкусных полезностях

Стой, дружок. остановись!  
От пищи вредной воздержись!

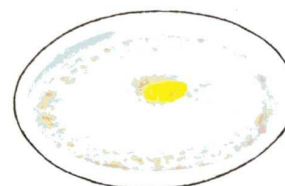


А теперь, дружок, запомни,  
От какой еды нам польза!



# Каша – матушка наша, хлеб – кормилец.

- Хлеб содержит белки, жиры, витамины, минеральные вещества.



манная каша



овсяная каша



рисовая каша



Каша улучшает  
пищеварение, работу  
печени.

# Гимн молоку.



**Витамины группы В – в  
молоке и в твороге.**



# Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.



**Фрукты содержат много незаменимых витаминов и минералов, помогающих сохранить иммунитет, поэтому они должны входить в рацион питания.**



**Салаты из зелени с растительными маслами должны быть в рационе питания ежедневно.**

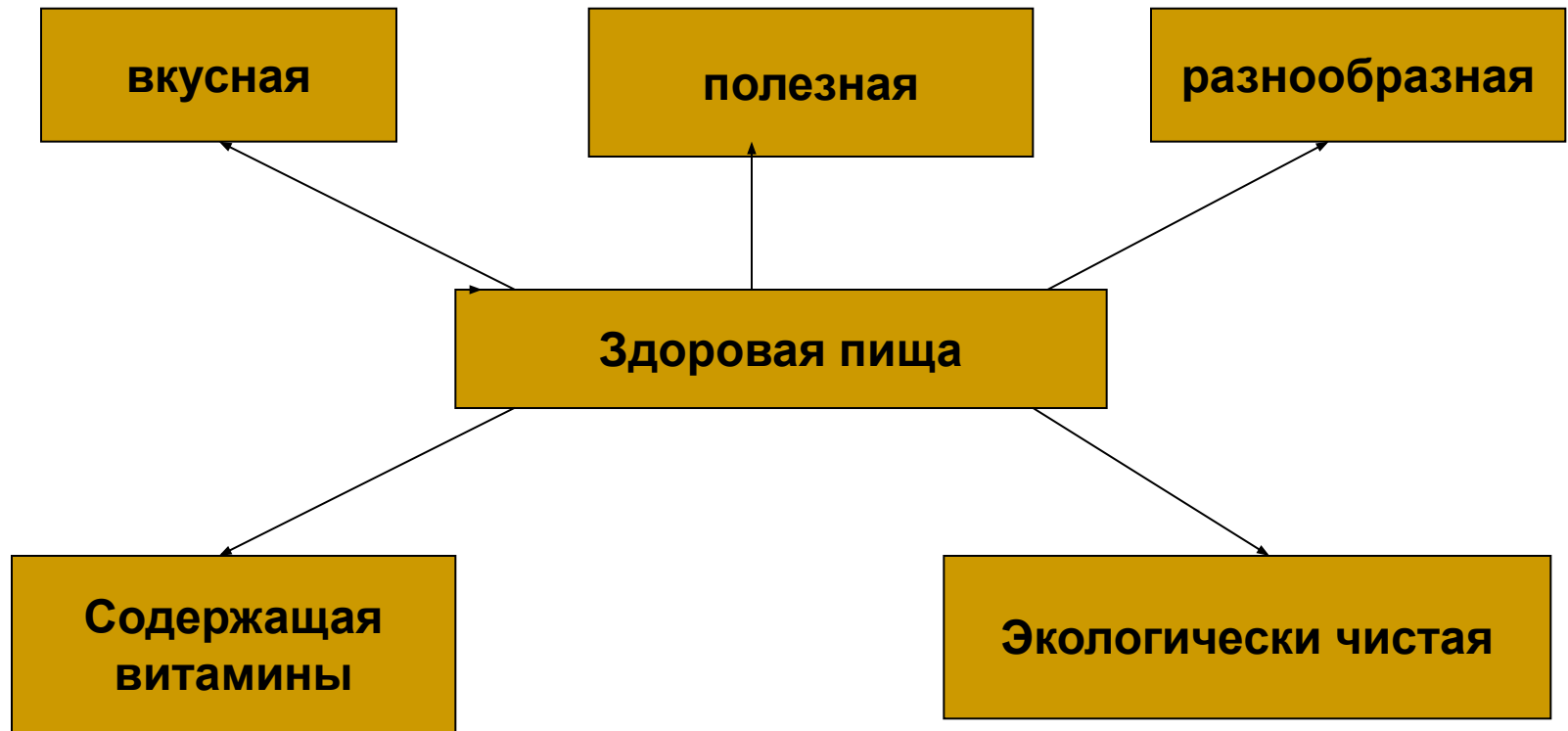


## «Золотые» правила питания.

- - Перед едой мойте руки с мылом.
- - Фрукты овощи надо хорошо мыть.
- - Не торопись! Ешь маленькими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
- - Соблюдай режим питания.
- - Во время еды не разговаривай и не читай!
- - Не передай! Ешь в меру!



# Какая должна быть здоровая пища?



Помни всюду и всегда: для твоего здоровья  
Полноценная еда – важнейшее условие!

