

Исследование суточной
потребности организма
в энергии и основных
веществах при питании по
системе сыроедения

Пирамида сыроедения

ПИРАМИДА СЫРОЕДИЕНИЯ



Цели работы:

- исследование фактического содержания основных пищевых веществ и энергии в рационе питания по системе сыроедения;
- сравнительный анализ с физиологическими нормами потребности организма в пищевых веществах и энергии



Сыроедение - это своеобразная диета,
имеющая отношение к употреблению всех
продуктов только в сыром виде.

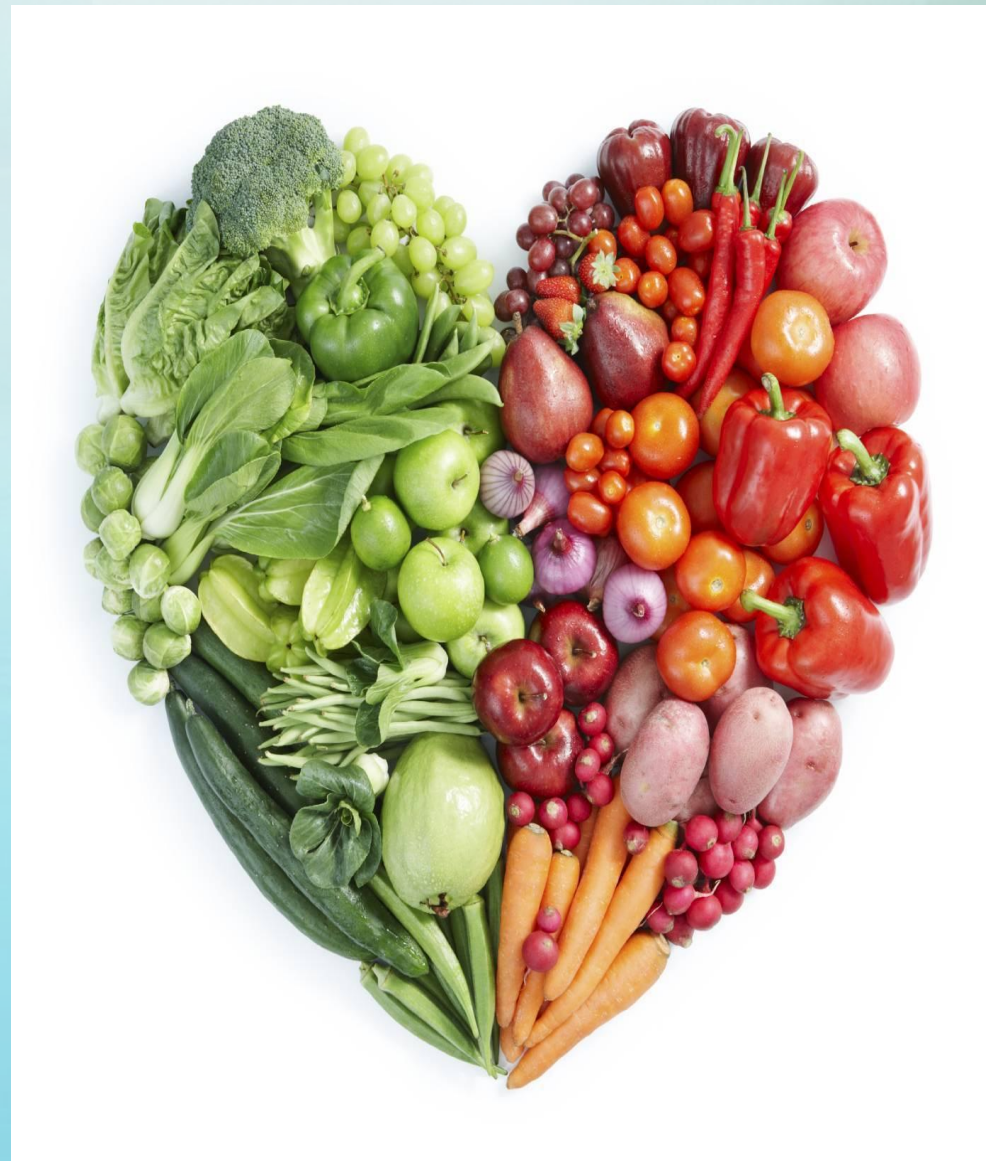


В пищевой цепочке человека не могла фигурировать приготовленная пища потому, что она естественным образом отсутствует в дикой природе. Именно поэтому сырая пища является наиболее биологически естественной.





Сыроедение —
путь к бессмертию!



Всеядное сыроедение



Вегетарианское сыроедение



Веганское (травоядное) сыроедение



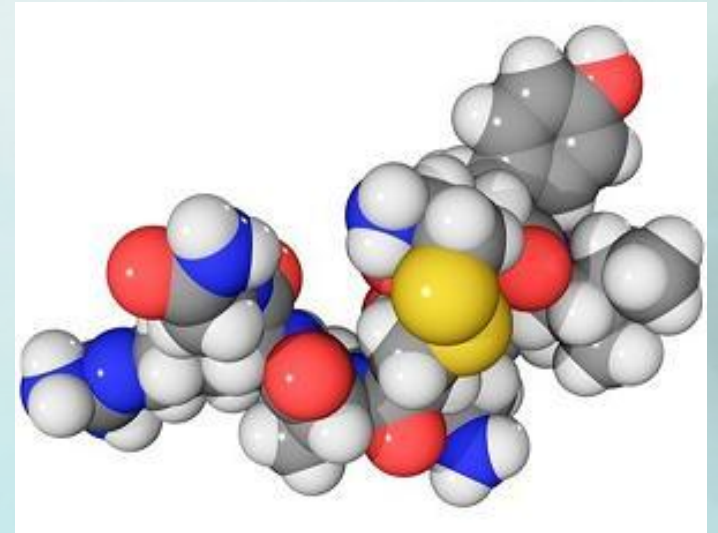
Плотоядное сыроедение



Фрукторианство



Свежие и сырые растительные продукты содержат энзимы, которые повышают качество пищи, облегчают процесс пищеварения и стимулируют защитные силы организма, препятствуя развитию опухолей и хронических заболеваний.



**Сырые белковые
продукты (мясо,
рыба, сало)
усваиваются
организмом лучше,
чем приготовленные.**



Питательная недостаточность — минус сыроедения.



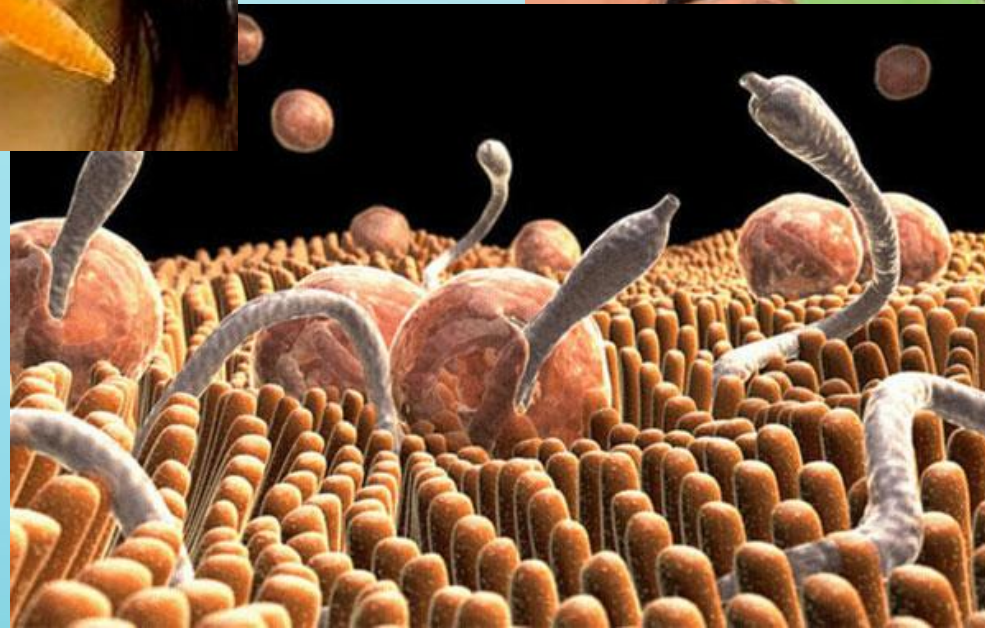
Потеря внимания

Слабость и переутомляемость

**Ухудшение памяти и
работы мозга**

**Легкий доступ к вирусным
и инфекционным
заболеваниям**

Сыроедение может привести к появлению паразитов в организме



Главной трудностью для начинающих сыроедов является детоксикация организма.



Объектами исследования стали рационы питания трех направлений сыроедения:

- Вегетарианское сыроедение
- Веганское сыроедение
- Фрукторианство

- *Рацион питания вегетарианского сыроедения*
- *Рацион питания веганского сыроедения*
- *Рацион питания по системе фрукторианства*



Цель исследования

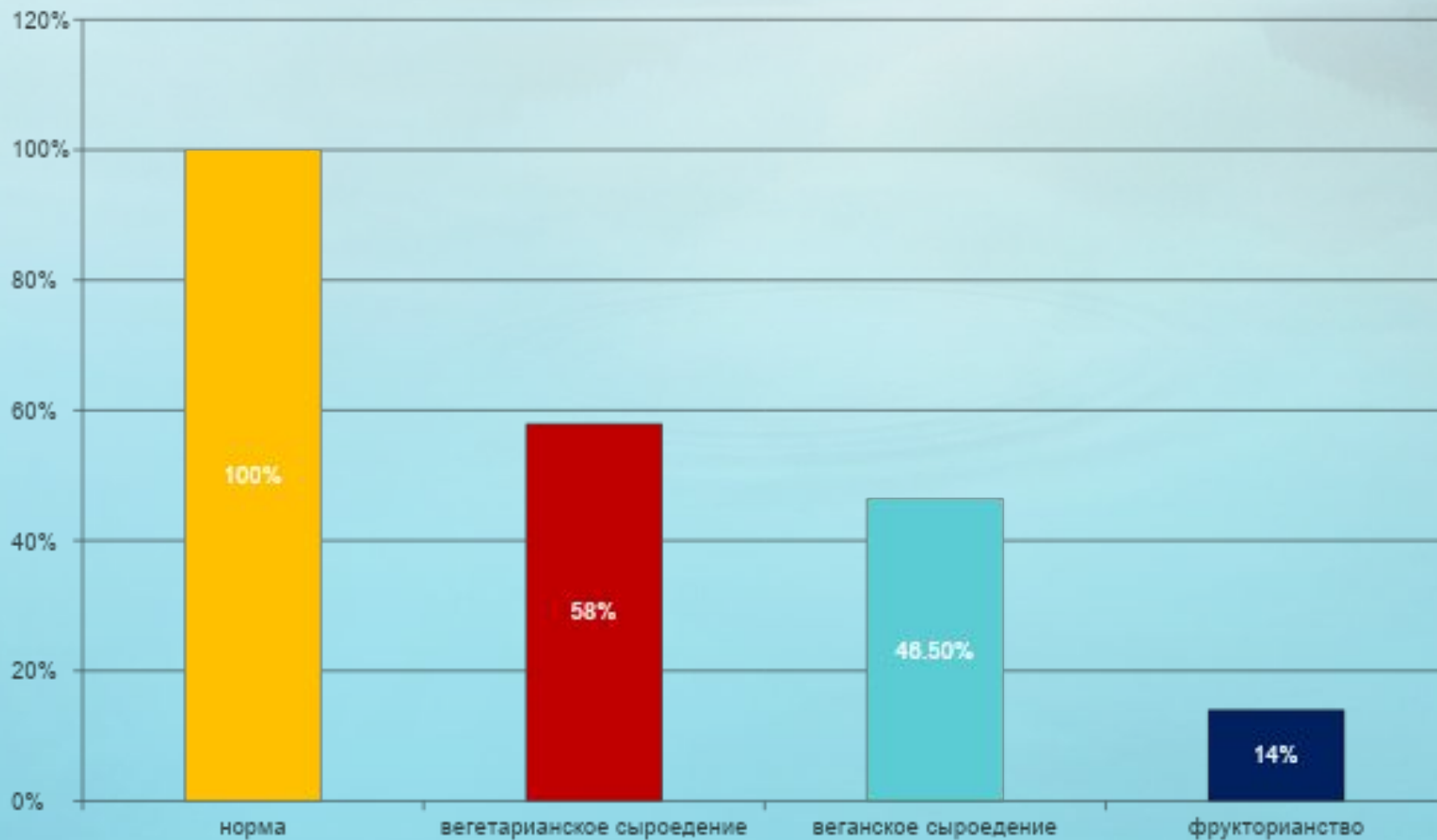
Анализ пищевой и энергетической ценности среднесуточного рациона питания по системе сыроедения

Методика исследования:

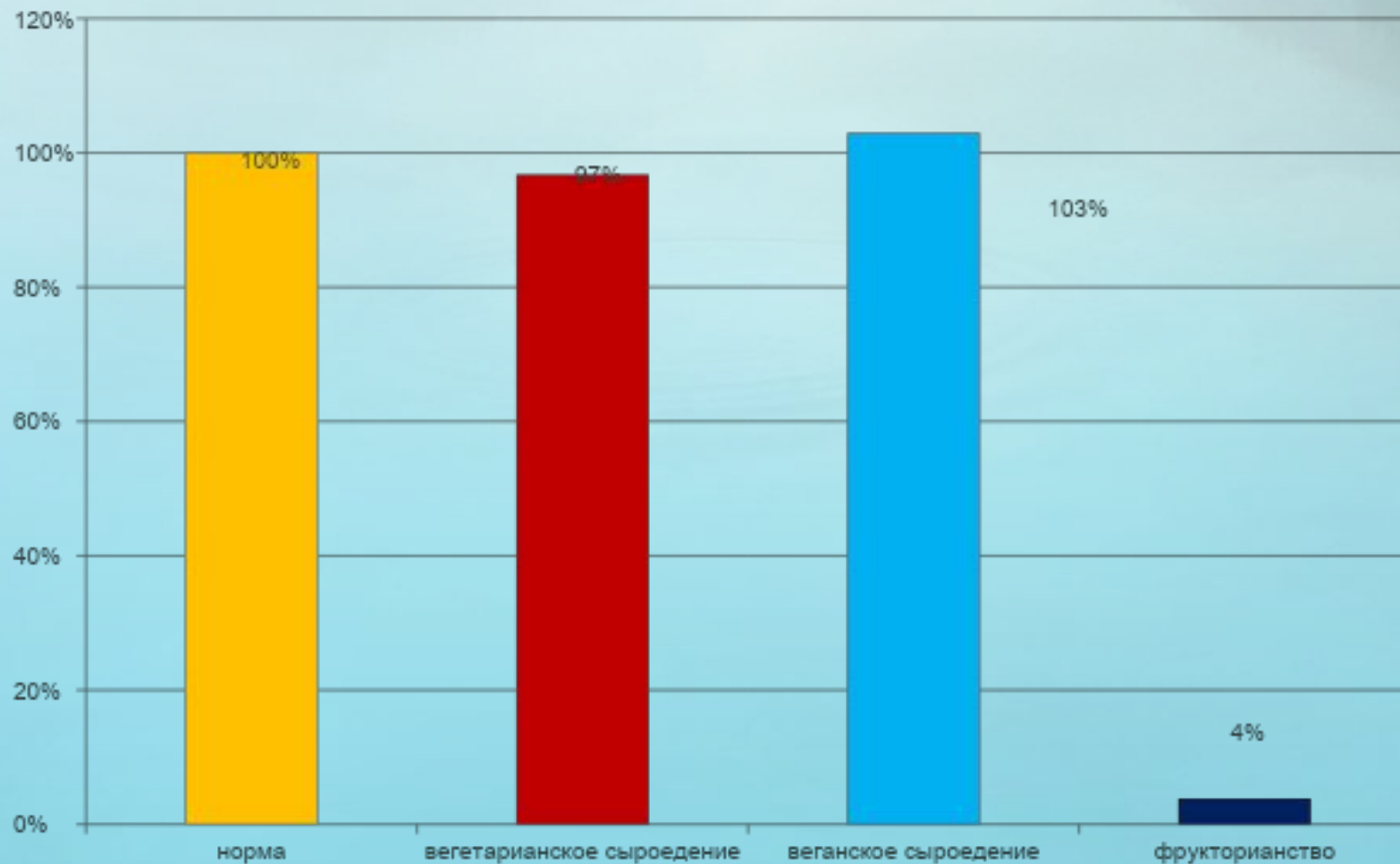
В ходе исследования был произведен расчет пищевой, биологической и энергетической ценности каждого рациона.



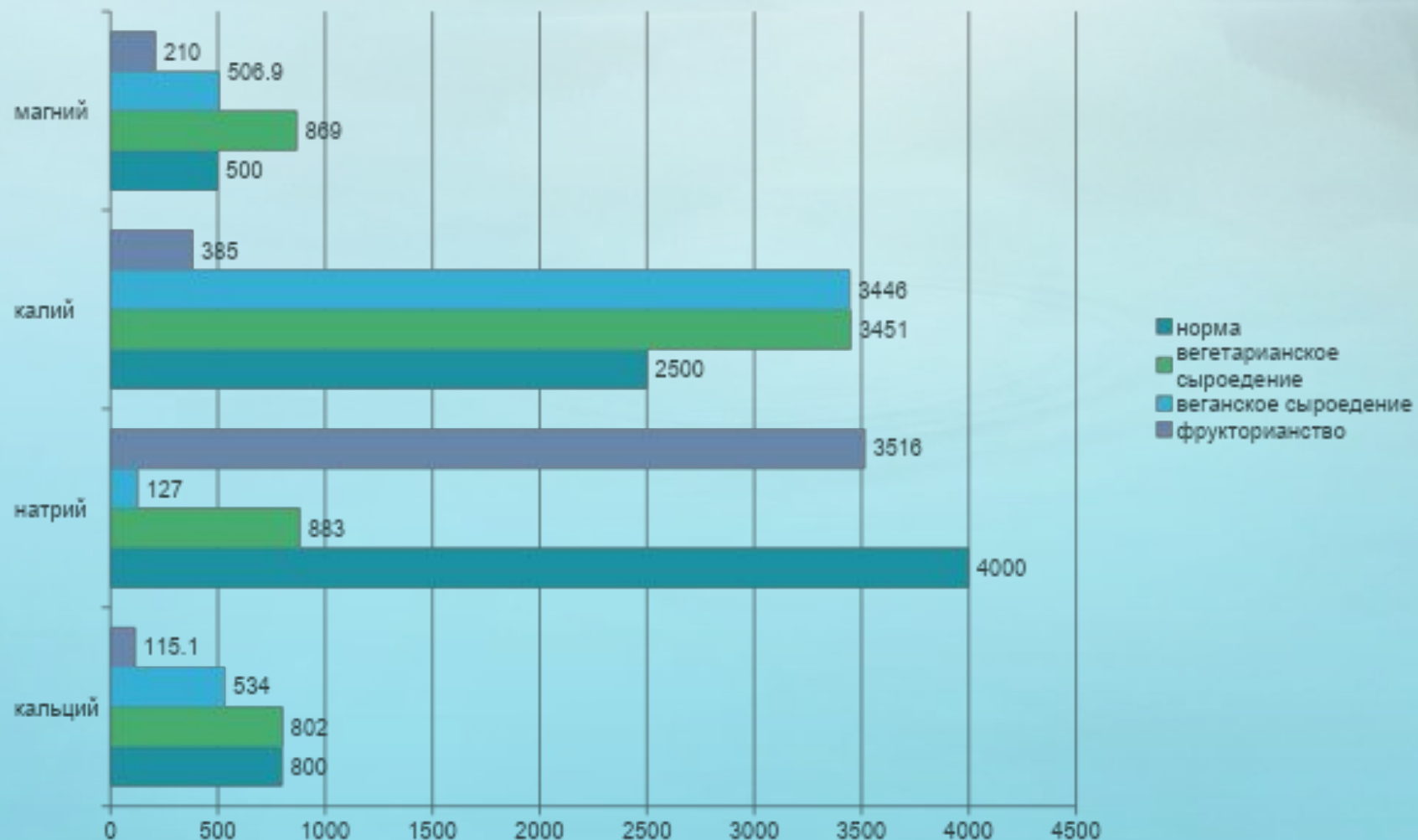
Уровень содержания белков в рационе питания сыроедов по сравнению с нормами физиологической потребности



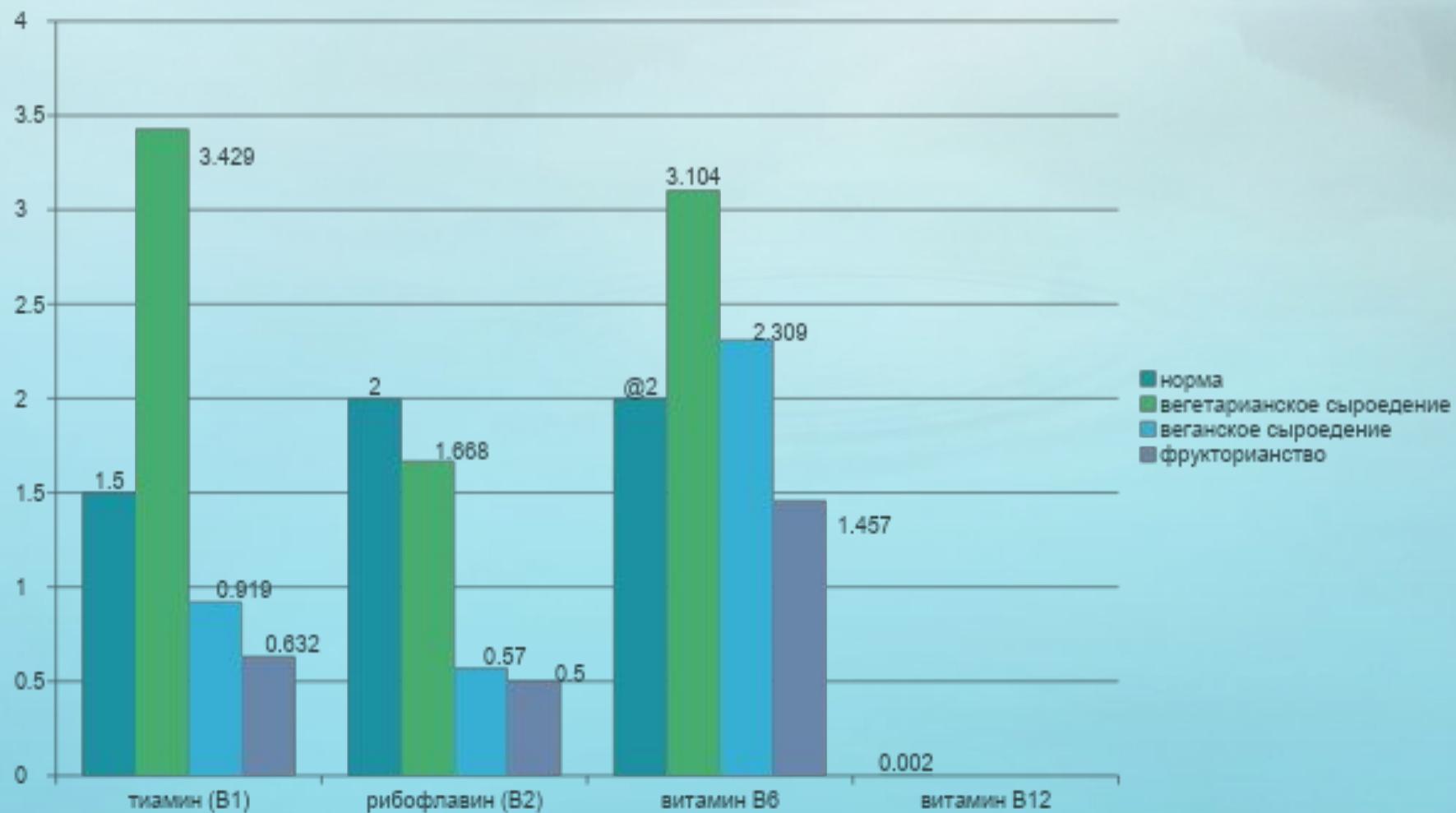
Сравнительный анализ уровня жиров в рационах питания и нормой физиологической потребности



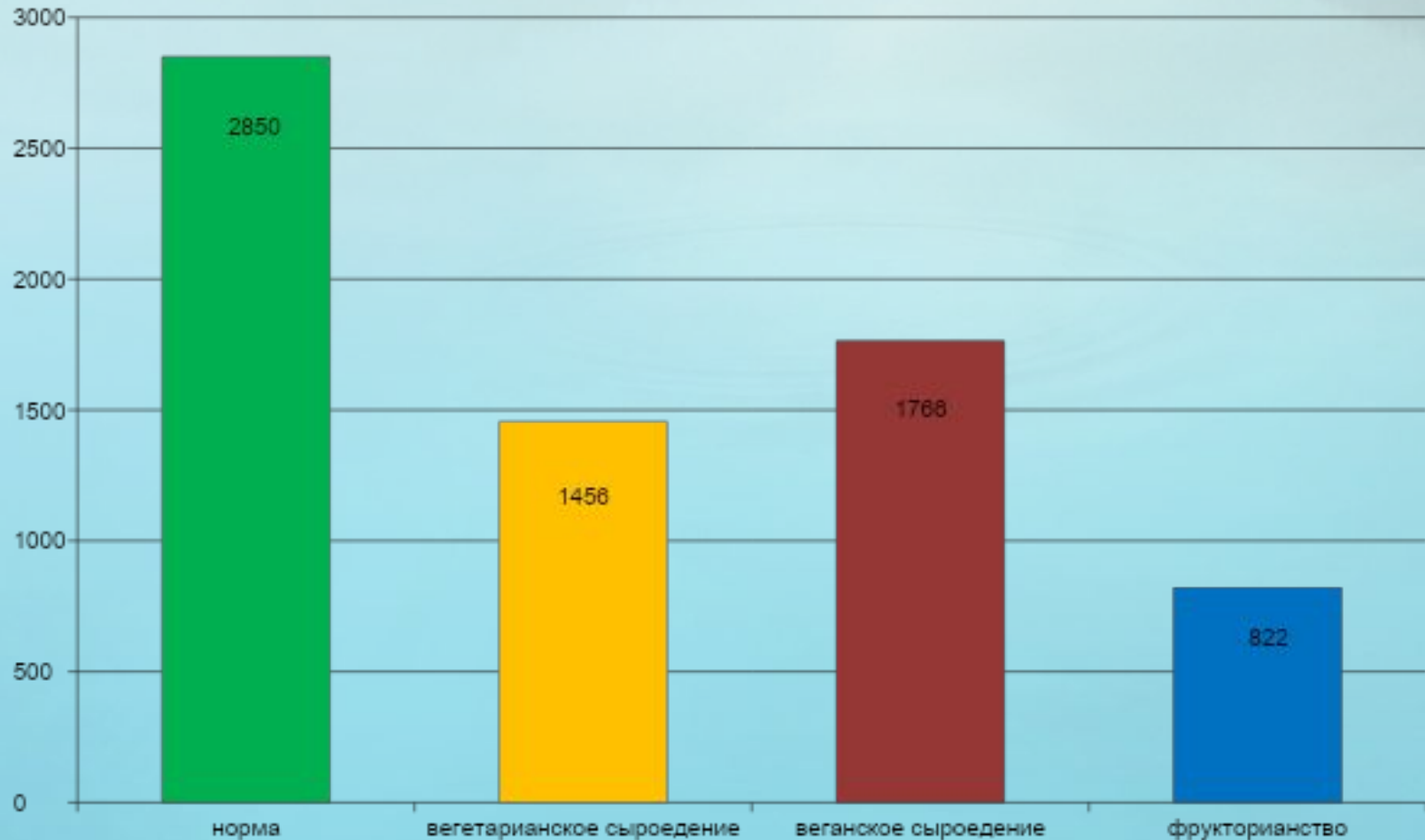
Сравнительный анализ уровня минеральных веществ в рационах питания и нормой физиологической потребности



Сравнительный анализ уровня витаминов в рационах питания и нормой физиологической потребности



Сравнительный анализ уровня энергетической ценности в рационах питания и нормой физиологической потребности



На сегодняшний день сыроедение мало изучено, поэтому сказать объективно о вреде или пользе такого питания невозможно. Большинство сведений основано на субъективном отношении и индивидуальных предпочтениях.



Спасибо за внимание!



Берегите здоровье и питайтесь правильно!