«Есть, для того чтобы жить, а не жить, для того, что бы есть». Все о диете.

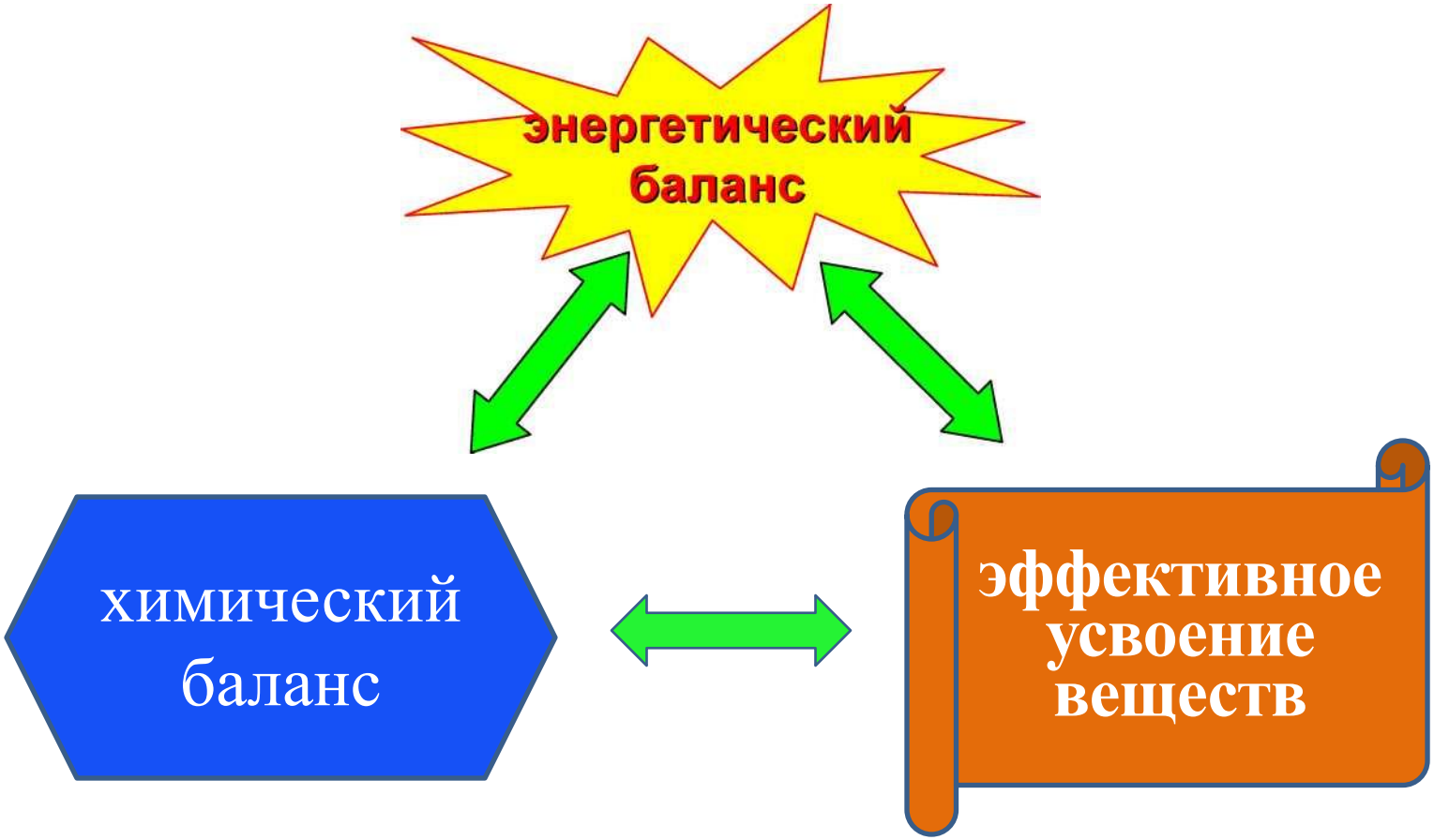
Мнение эксперта

«Мы все хотим и мечтаем о каком-то чуде, мы хотим быть стройными, красивыми, здоровыми. Как достигнуть этого? Здесь есть гамма различных гипотиз. Но питание, как любая наука базируется на законах, которые не дано нарушать никому: и богатому, и бедному, и женщине, и мужчине, и молодому, и старому. Их всего два:

- ✓**Закон энергетического баланса.**
- ✓**Закон химического баланса».**

Академик Виктор Тутельян, директор института питания РАМН

«Три кита» здорового питания



«Кит первый» - закон энергетического баланса

соответствия энергетической ценности, калорийности рациона, нашим энерготратам. Отклонение в ту или иную сторон у карается. Энергозатраты за последние 60-80 лет упали с 4000 Ккал до 2400 Ккал. Это наша плата за блага цивилизации. Мы перестали двигаться. В соответствии с первым законом надо уменьшить энергопотребление, поступающее с пищей, и увеличить энергозатраты (физическую нагрузку).

«Кит второй» - закон химического баланса.

Нам нужна не только энергия для нашей жизни, но нам нужны еще несколько десятков отдельных пищевых веществ. Причем половина из них незаменимы. Если они есть в пище, они поступают к нам в организм с этой пищей, и мы с вами здоровы и хорошо себя чувствуем. Какого-нибудь одного из них нет или мало - и мы с вами начинаем болеть, а иногда даже умирать.

«Кит третий» - эффективное усвоение питательных веществ

- ✓ **отсутствие болезней ЖКТ**
- ✓ **отсутствие эмоциональных расстройств**
- ✓ **отсутствие обменных и эндокринных нарушений**

«Семь чудес» питания

- **Вода.** По разным теориям в сутки нам требуется от 1,5 до 3 литров воды. Не забывайте, по массе мы в основном состоим из воды, поэтому для нормальной жизнедеятельности нам надо достаточно много воды.

- **Белок.** Вообще все мы с вами белковые тела. Все, наверно, помнят фразу: "Жизнь - это способ существования белковых тел". Это сущая правда. Белок - основной строительный материал для нашего организма. Суточная норма 85 - 90 граммов.

«Семь чудес» питания

✓ **Углеводы**. Это основное топливо для нормальной жизнедеятельности. Наиболее подходящее топливо для нас - это углеводы. Организм не накапливает углеводы. 380 - 410 граммов.

✓ **Жиры.** Жиры очень важный элемент в нашем питании. Прежде всего, они так же, как и белки, выполняют функцию строительного материала в организме. С использованием жиров формируется большинство гормонов. И вторая, не менее важная, функция жиров - это аккумуляция энергии. 75 - 120 граммов.

«Сколько вешать в граммах?..»

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКАХ, ЖИРАХ, УГЛЕВОДАХ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Группы лиц и характер труда	Пол	Возраст	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г
			Всего	в том числе живот-ные	Всего	в том числе раститель-ные	
Работа не связана с физическим трудом	муж	18-39	96	58	90	27	382
		40-59	89	53	84	25	355
	жен.	18-39	82	49	77	23	329
		40-59	75	45	70	21	303
Работа мех. труд. без больших физических усилий	муж	18-39	99	54	97	29	413
		40-59	92	50	91	27	385
	жен.	18-39	84	46	82	25	352
		40-59	77	43	76	23	324
Работа мех. труд. со значительными физическими усилиями	муж	18-39	102	56	103	31	445
		40-59	93	51	94	28	401
	жен	18-39	86	47	87	26	375
		40-59	79	44	81	25	347
Работа мех. труд. средней и большой тяжести	муж	18-39	108	54	120	36	522
		40-59	100	50	110	33	480
	жен	18-39	92	46	102	30	444
		40-59	85	43	94	28	409

Данные взяты из справочника

«Семь чудес» питания

✓ Клетчатка. Непосредственно организмом не усваивается и в обменных процессах не участвует. Но выполняет жизненно важные функции в организме. Настоящая диета страдает хроническим недостатком клетчатки. Желательно поглощать 30-40 граммов клетчатки в день.

✓ Витамины. Микроэлементы. Витамины и микроэлементы, жизненно необходимые организму элементы. Длительное отсутствие даже одного из них может привести к серьезным нарушениям здоровья. Современные натуральные продукты питания страдает хронической нехваткой витаминов и минералов. Связано это с целым рядом технологических факторов.

Немного о витаминах

Таблица 1. Причины дефицита витаминов

Первичные причины	Вторичные причины
• Несбалансированное питание	• Патология желудочно-кишечного тракта, в т.ч, синдром мальабсорбции
• Недостаточное поступление витаминов с пищей из-за однообразного лечебного питания	• На рушение функции печени
	• Повышенная экскреция витаминов с мочой (увеличенный диурез)
	• На рушение синтеза витаминов К и группы В в кишечнике
	• Терапия антибактериальными препаратами
	• Полное парентеральное питание
	• Гемодиализ
	• Врожденные дефекты метаболизма
	• На рушение бнодоступности витаминов
	• Повышение потребности при обычном уровне поступления (период интенсивного роста, беременности лактация]

Классификация диет

✓ Рациональные сбалансированные диеты - с нормальным содержанием энергии. В состав включено необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. Калорийность - от 2200 до 2700 ккал. Эффект от такой диеты наступает медленно, но наверняка. Значимое снижение веса происходит после 4-6 месяцев соблюдения рациональной диеты плюс регулярных физических упражнений.

Классификация диет

✓ Низкокалорийные сбалансированные диеты - с пониженным содержанием энергии. Они содержат минимальное, но пропорциональное количество питательных веществ. Калорийность - от 800 до 1400 ккал. Сидеть на такой диете можно до нормализации массы тела, а затем переходить на рациональную диету.

Классификация диет

✓ Низкокалорийные несбалансированные диеты - с минимальным количеством энергии, составленные без учета нормальных пропорций белков, жиров и углеводов. Самые популярные из них - «голливудская», «японская», «зимняя». Калорийность - в среднем 600 - 800 ккал. Сброс веса - до 5 - 7 кг за две недели. Их еще называют «быстрыми» диетами. Желательно применять под контролем диетолога, иначе могут быть осложнения. Используются временно, с последующим постепенным переходом на рациональное питание.

Классификация диет

✓ Селективные (односторонние) диеты с умеренным снижением общей калорийности и выраженным ограничением или же преобладанием одного из питательных веществ. Весьма популярные малоуглеводная, низкожировая диеты. Есть еще односторонние диеты с преобладанием одного продукта: яичные, рыбные, сыроовощные. Они эффективно снижают вес, но могут быть опасны из-за своего однообразия общим нарушением обмена веществ.

Причины избыточной массы тела

1. Алиментарное происхождение (переедание с чрезмерным употреблением высококалорийной, в первую очередь жирной пищи).

2. Недостаточная физическая активность.

Индекс массы тела = вес (кг)/рост2 (м2)

ИМТ для женщин составляет 18,7-23,8 кг/м2,
ИМТ для мужчин - от 20 до 25 кг/м2.

Классификация избыточной массы тела

По степени выраженности:

- ✓ 1-я степень — плюс 10% массы тела (от нормального ИМТ);
- ✓ 2-я степень - плюс 30-49% массы тела;
- ✓ 3-я степень - плюс 50-99% массы тела (морбидное ожирение);
- ✓ 4-я степень - плюс 100% массы тела и выше.

Как быть?..

МАСЛО
САХАР
соль
МОЛОКО
Жир, масло, соль, сахар, сладости
Мясо, рыба, молоко, яйца
Овощи, фрукты
Хлеб, каши

Народная мудрость!

Медведь по корове съедает, да голоден бывает, а курица по зерну клюет - и сыта живет.

(русская пословица)

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!