

## Добро пожаловать

Профессиональный курс:  
Консультант по лечебному питанию,  
траволечению и ортомолекулярной медицине.

Автор и ведущая курса:  
натуропат Юлия Резников



## Карта урока № 1

1. Важность питания для здоровья человека.
2. Понятие рационального и лечебного питания.
3. Введение в классическую диетологию.
4. Идеология питания - экскурс в историю и современный подход.
5. Кулинарная алхимия.

**ПИЦЦА** - это наиболее мощное и быстродействующее лекарство, которое мы можем принять, чтобы изменить свою жизнь!

**ПИЦЦА** - самое доступное лекарство.  
Не диета, а программа питания.  
Без фанатизма!  
Глубокая внутренняя трансформация.

## **Лечебное и рациональное питание**

### **Лечебное питание.**

Это питание, направленное на устранение симптомов болезни с учетом изменений в организме, вызванных болезнью.

### **Рациональное питание.**

Это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и климата в котором они живут.

## Основные принципы рационального питания

1. Баланс энергии - равновесие между поступающей и расходуемой энергией.
2. Удовлетворение потребностей организма в количестве и соотношении питательных веществ.
3. Соблюдение режима питания.

## Баланс энергии.

Процесс усвоения энергии похож на горение.

Каждая из **13** триллионов клеток человеческого тела содержит около **5000** ферментов, выполняющих миллионы действий в секунду.

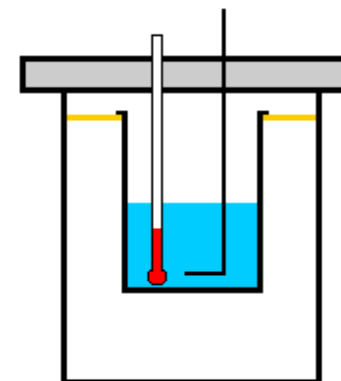
Все, что мы едим превращается в тепло (энергию), углекислый газ и воду.

## Калорийность пищи.

**Калория** - это единица энергии, которую несет в себе любой продукт.

Под калорийностью пищи подразумевается то количество энергии, которое выделяется при ее расщеплении.

**Калория** - это повышение температуры 1 грамма воды с 15 на 16 градусов цельсия.



## Баланс энергии в организме.

Химическая энергия, которую мы можем использовать накапливается в организме в 3-х основных веществах.

- ✓ **Жиры :** **70 - 80%** всей химической энергии, накопленной в организме.
- ✓ **Белки :** **15 - 25%**
- ✓ **Углеводы :** всего **1%**



## **АТФ – универсальный источник энергии в организме**

Самая важная молекула в организме человека - **АТФ** (аденозин трифосфат: аденин нуклеотид, связанный с тремя фосфатами).

## Энергетические потребности организма.

**Потребность человека** - это то количество энергии, которое необходимо ему для нормального функционирования в определенный промежуток времени.

**Потребность** рассчитывается на сутки и состоит из:

1. Базисная потребность в энергии (**BEE** – basal energy expenditure).
2. Энергии для физической активности.
3. Энергия необходимая для пищеварения (термогенеза).

## Базисная потребность в энергии (BEE – basal energy expenditure )

Таблица расчета базисной потребности в энергии.

Возраст в годах	Мужчины	Женщины
10-18	$16,6W + 77H + 572$	$7.4W + 482H + 217$
19-30	$15.4W - 27H + 717$	$13.3QW + 334H + 35$
31-60	$11.3W + 16H + 901$	$8.7W - 25H + 865$
61 +	$8.8W + 1.128H - 1.071$	$9.2W + 637H - 302$

**H** – рост в метрах    **W** – вес в кг.

Таблица опубликована международной организацией здоровья  
(WHO – World Health Organization) в 1985 году.

**Пример расчета:**

Мужчина 35 лет, вес 75 кг. и рост 1.75 м.  
 $(16,6 * 75) + (77 * 1,75) + 572 = 1952$

## **ВЕЕ – зависит от:**

### **Темп роста.**

Чем больше темп роста тем больше ВЕЕ.

### **Повышение температуры тела и болезни.**

Чем выше температура тем большее ВЕЕ.

### **Внешние условия - климат.**

Когда жарко происходит снижение метаболизма и ВЕЕ,  
а когда холодно - наоборот.

## Энергия физической активности.

### Таблица коэффициента энергии необходимого для произведения различных физических действий

Вид физической активности	Коэффициент для мужчин	Коэффициент для женщин
Отсутствие действий, сон	1,0	1,0
Простые физические действия: вождение, рисование, игра на музыкальных инструментах, работа на компьютере	1,3	1,3
Ходьба со скоростью 4- 5 км/ч, работа в гараже, столярной мастерской, игра в гольф, настольный теннис, работа по уборке дома.	1,6	1,5
Ходьба со скоростью 6- 7 км/ч, езда на велосипеде, работа в саду, катание на лыжах, танцы, плавание со средней скоростью.	1,7	1,6
Ходьба в гору с грузом, скалолазание, футбол, баскетбол.	2,1	1,9
Бег, поднятие тяжестей	2,4	2,2

## Энергия необходимая для пищеварения.

Основная составляющая энергии, необходимой для термогенеза - термический эффект пищи.  
(**TEF** - **T**hermic **E**ffect of **F**ood).

Термический эффект пищи - повышение температуры тела после еды.

## Индекс массы тела.

Показатель соответствия - индекс массы тела (ИМТ).

**ИМТ** = масса в кг. : (рост в м. в квадрате).

Показатель нормы находится в пределах: 18,5 – 25

**ИМТ** = 22 - идеальный показатель.

**Примеры расчета:**

**Женщина:** вес 78 кг. ,рост 1,63 м.

$78 : (1,63 * 1,63) = 78 : 2,6569 = 29,4$

**Мужчина:** вес 85 кг. ,рост 1,79 м.

$85 : (1,79 * 1,79) = 26,5$

## Идеология питания.

- Западный подход или клиническая диетология
- Натуропатия
- Вегетарианство
- Сыроедение
- Питание по группе крови
- Раздельное питание
- Питание в соответствии с традиционной китайской философией и аюрведа
- Макробиотика



## **Западный подход или клиническая диетология.**

Основана на научных исследованиях и статистических данных.  
Для каждой группы населения есть рекомендации по количеству калорий и качественному составу пищи.

### **Недостатки:**

Слишком общие рекомендации и нет индивидуального подхода.

Не учитывается изменение потребностей в различное время года.

Не учитывается качество продуктов (органика) и способы приготовления.

## Натуропатия.

Индивидуальный подход.

Холистическое отношение к человеку.

Рекомендуется органическая и цельная пища.

Большое значение придается возможности человеческого организма исцелять себя.

### **Недостатки:**

- ✓ Не учитывается изменение потребностей в различное время года.
- ✓ Не учитывается энергетика пищи.
- ✓ Мало используются приправы.

## Вегетарианство.

Полезно при определенных заболеваниях.

Опасно вегетарианство на джанк фуде.

### **Недостатки:**

- ✓ Не учитывается изменение по временам года.
- ✓ Нет индивидуального подхода.
- ✓ Не учитывается энергетика пищи.
- ✓ Опасность недостатка белка и витаминов группы В.

## Питание по группе крови.

- О** - самая ранняя, охотники - много мяса и интенсивные физические нагрузки.
- А** - сельскохозяйственная - в основном зерновые, медитация и спокойные виды спорта.
- В** - соответствует периоду, когда произошло смешение охотников и крестьян - сочетание двух предыдущих.
- АВ** - Группа крови современного человека, который может есть практически все.

## Сыроедение.

**Идея** - желание сохранить природную ценность продуктов, не подвергая их обработке.

### **Недостатки:**

- ✓ Не подходит людям с холодной конституцией.
- ✓ Не подходит в холодном климате.
- ✓ Не подходит зимой.
- ✓ Опасна для людей с нарушениями пищеварения.

## Раздельное питание.

Отдельный прием в пищу белков и углеводов связи с тем, что переваривание белков требует кислотной среды, а усвоение углеводов - щелочной.

## Китайский подход и Аюрведа

Большое значение придается приправам.

Подбор питания в соответствии с датой рождения, физическим строением, эмоциональным состоянием, временем года и местом проживания.

Очень хорошо работает в своей естественной среде.

## Макробиотика

**Макробиотика** - наука о долголетию.

**Жить** в соответствии с естественными ритмами природы.

**Макробиотика** должна соответствовать образу жизни.

**Главное в пище** - вкус, простота приготовления, эстетика подачи, наличие всех необходимых компонентов.



## Способы приготовления пищи

- ✓ Быстрая жарка в воде
- ✓ Варка в кипящей воде
- ✓ Сочетание варки и жарки
- ✓ Быстрая жарка в масле с добавлением соевого соуса
- ✓ Варка на границе кипения

## Энергетика пищи

1. На уровне способа приготовления.
2. На уровне выбора продуктов.
3. На уровне выбора приправ.

**Тофу** - соевый сыр. Содержит много белка.

**Сайтен** - «пшеничное мясо», продукт получаемый из цельной пшеницы. По вкусу и внешнему виду напоминает мясо.

**Кукурузный амилан** - можно заменить на кузу или муку из тапиоки.

## Домашнее задание

1. Рассчитать для 3-х своих знакомых потребность в количестве калорий и ИМТ.
2. Опробовать 3 новых способа приготовления из предложенного списка из дополнительных материалов к уроку.