



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ от А до Я

«...Ценить прекрасное, отдавать всего себя чему-то, оставить мир после себя чуть-чуть лучше, хотя бы на одного здорового ребенка, знать, что хотя бы одному человеку на Земле стало легче дышать от того, что ты жил...». -

**РАЛЬФ ЭМЕРСОН**



Автор  
Ладыжец В. В.

Новосибирск, 2016

# ZDOROVIEDETEY.RU

## Здоровье детей в руках взрослых

Образовательный проект  
по оздоровительному ПИТАНИЮ для УЧИТЕЛЕЙ  
и их учащихся, а также для всех,  
кто хочет быть здоровым



**Лозунг -проекта:  
«Лучший аргумент  
взрослого -  
собственный  
пример!!!»**



# СТАТИСТИКА

- **2009 год – 3% здоровых выпускников российских школ**
- **2011 год – 2,5 % здоровых выпускников**
- **2015 год - ???**

# Структура школьных болезней

- Гастрит
- Близорукость
- Нарушение осанки
- Неврастения

# РОССИЯ И МИР

ПОКАЗАТЕЛИ	Абсолютные цифры	МЕСТО
<b>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ</b>	2013 г. - <b>69 лет</b> – самый низкий в Европе В 1990 году – 69 лет	<b>132</b>
<b>Смертность от сердечно - сосудистых заболеваний</b>	<b>57%</b> - от всех болезней	<b>1</b>
<b>Абсолютная величина убыли населения России</b>	<b>800 тысяч</b> ежегодно	<b>1</b>
<b>Смертность от курения</b>	<b>300 тысяч</b> смертей в год <b>Всего курят 43,9 млн.</b> , из них <b>3 млн.</b> - подростки	<b>1</b>
<b>Потребление спирта</b>	<b>14,5 литр.</b> на душу населения	<b>4</b>
<b>Качество образования</b>	В 2011 – 27 место В 2013 – 26 место В 1992 – 3 место	<b>26</b>
<b>Качество жизни</b>		<b>57</b>
<b>Система здравоохранения</b>		<b>51</b>

# **ОЖИРЕНИЕ в РОССИИ.**

## **Сахарный диабет молодеет**

- **В 2012 году** заболевание выявлено у **19,7 тысяч детей**;
- **В 2013 году** - **21,6 тысяч детей**;
- За 2014 год диагноз «ожирение» при рождении был поставлен **15 тысячам младенцев**;
- Каждый 3-й новосибирец страдает ожирением (2015 г.)

# Суточная потребность в калориях

- 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



# **Термин «Здоровье» в редакции ВОЗ**

**Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

# СИСТЕМА ВЗГЛЯДОВ НА ПИТАНИЕ

## ХІХ век

- Возникновение науки **ДИЕТОЛОГИИ**
- *Теория энергетически сбалансированного питания* - приток пищевых веществ в организм соответствует их расходу;
- *Теория адекватного питания* -  
Необходимым компонентом пищи являются не только полезные, но и балластные вещества (пищевые волокна). Питательные вещества из пищи образуются в кишечнике.

# СИСТЕМА ВЗГЛЯДОВ НА ПИТАНИЕ

## XX век

- Система *индустриального питания*.  
промышленная обработка продуктов питания с целью увеличения объемов производства, увеличения срока их хранения, улучшения вкусовых качеств, создания внешней привлекательности
- рафинирование исходных живых продуктов превращает их в безжизненные элементы

# СИСТЕМА ВЗГЛЯДОВ НА ПИТАНИЕ середина XX века

*Системы «нетрадиционное или альтернативное питание».*

1. раздельное питание
2. Концепция главного пищевого фактора
3. Вегетарианство
4. Концепция питания предков
5. Концепция «мнимых» лекарств
6. Теория адекватного целебно-видового питания по Шаталовой
7. Система питания по Ниши
8. Питание в системе учения йоги
9. Питание в дзенмакробиотике
10. Аюрведическое питание
11. Голодание лечебное или профилактическое.

# СИСТЕМА ВЗГЛЯДОВ НА ПИТАНИЕ

## XXI век

### Система ОСОЗНАННОГО питания

вобрала в себя лучшие достижения предшествующих концепций питания. Система осознанного питания направлена на осознание человеком его связи с окружающим миром и необходимости выполнения его миссии на планете.

**«ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ»!**

# **7 апреля - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

- В 2015 г. - Всемирный ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ прошел под девизом: **«БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ»**.
- В 2016 г. - Тема ДНЯ ЗДОРОВЬЯ: **«Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни»**. Лозунг – "Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам".

# Резолюция ВОЗ

«В настоящее время в большинстве стран наблюдается глубокий **сдвиг в структуре** основных причин заболеваемости и смертности.

В глобальном масштабе резко увеличилось **бремя неинфекционных заболеваний**. **Нездоровые рационы питания, окружающая среда, образ жизни** являются ведущими причинами основных неинфекционных заболеваний, включая сердечно-сосудистые, диабет и многие др.»

# Заболевания

**ИНФЕКЦИОННЫЕ**

**НЕИНФЕКЦИОННЫЕ**

- Сердечно-сосудистые
- рак
- диабет
- Остеопороз
- мочекаменная  
болезнь, ...



# **Основные причины неинфекционных заболеваний**

- 1. ПОСТОЯННЫЕ КРУГЛОГОДИЧНЫЕ ДЕФИЦИТЫ / ИЗБЫТКИ в организме человека различных пищевых и не пищевых БАВ - биологически активных веществ;**
- 2. психоэмоциональные стрессы;**
- 3. материальное неблагополучие;**
- 4. нарушение гигиены труда и отдыха;**
- 5. неаргументированное использование лекарственных средств, комплексов биологически активных веществ.**

# **Алиментарные заболевания**

**болезни, обусловленные  
недостаточным или избыточным  
по сравнению с физиологическими  
потребностями поступлением в  
организм пищевых веществ.**



# Эволюция питания человека



Пищеварительная система человека НЕ ИЗМЕНИЛАСЬ за **МИЛЛИОНЫ ЛЕТ**

**Человек останется человеком??**

**Миллион лет до н.э.**

**10000 лет назад**

**100 -20 лет назад**

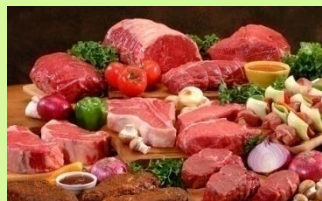
**Через 100 лет**

Древний человек ест продукты собирательства - растительную пищу, изредка - животную пищу - нежирное мясо диких животных

Человек стал заниматься земледелием и скотоводством. В пище: хлеб, **ЖИРНОЕ** мясо домашних животных и молочные продукты

Человек ест много жирного мяса и жирных продуктов, сахара, мучных изделий, пищевые химические добавки: консерванты, красители, усилители вкуса, (ГМО), др.

В питании будет все больше присутствуют продукты с химическими добавками.



## Чем травятся новосибирцы?



**80%** мясных продуктов вместо мяса набиты соей, хрящами, шкурами, костями и даже фекалиями животных.



В **33%** охлажденной курицы содержание вредных микроорганизмов превышает нормы безопасности в тысячи раз!



**13%** бутылок с минералкой напичканы опасными нитратами. **50%** - это просто вода, разлитая из-под крана.



**95%** молока не содержит нужного количества полезных витаминов, а некоторые образцы по содержанию в них свинца опасны для детей. **83%** сгущенного молока является смесью воды, сахара и дешевых растительных масел.

**73%** овощей и фруктов, выращенных по ускоренным технологиям, не содержат практически никаких полезных веществ, **27%** овощей напичканы нитратами.



Почти **100%** исследованных образцов мороженого, вместо молочных жиров напигованы дешевыми растительными заменителями, которые при регулярном употреблении наносят такой же вред, как, например, алкоголь

**65%** готовых салатов по содержанию бактерий больше похожи на биологическое оружие.



# Кислотная нагрузка продуктов ПИТАНИЯ

- Кислотная нагрузка РН измеряется соотношением компонентов в пище, которые в процессе переваривания образует либо кислоту, либо щелочь.

НЕЙТРАЛЬНАЯ СРЕДА	7, 0
КИСЛАЯ СРЕДА	6, 9 - 0
ЩЕЛОЧНАЯ СРЕДА	7, 1 - 14,0

- РН артериальной крови **от 7,35 до 7,45**

# Таблица кислотной нагрузки основных продуктов питания:

Кислотные продукты	Щелочные продукты
Мясо	Листовая зелень
Пшеница, рожь, ячмень, просо, гречиха, кукуруза	Помидоры, огурцы, баклажаны, бахчевые культуры
Сыры, молоко, кефир, йогурт	Репа, редис, брюква, свекла, морковь
Яйца	Капуста, кольраби, брокколи, лук, чеснок
Рыба	Картофель, ямс, топинамбур, батат
	<b>Нейтральная кислотность:</b> Фасоль, горох, бобы, соя, орехи

# **Последствия ХРОНИЧЕСКОГО ЗАКИСЛЕНИЯ организма**

- **Остеопороз, подагра, хроническая слабость и боли в мышцах.**
- **Кислая реакция мочи создает идеальные условия для образования камней в почках, вызывает развитие воспалительных заболеваний и почечной недостаточности.**
- **Кислая реакция слюны разрушает зубы.**
- **Гипофункция щитовидной железы, головные боли, тревожность, бессонница, низкое артериальное давление, отеки и другие расстройства вплоть до развития онкологических заболеваний.**
- **атеросклероз, гипертония, диабет 2 типа.**

# Как определить, насколько сбалансировано наше питание?

**pH крови, pH лимфы - относительно const**

**pH слюны, pH мочи изменяется в зависимости от кислотной нагрузки**

**pH мочи древнего человека - щелочная 7,5-9,0.**

## **Современные нормы:**

**pH мочи – 6,0-6,4 утром и 6,5-7,0 вечером.**

**В среднем - 6,4-6,5.**

**Измерять натощак за 2 ч. до еды или 2 ч. после**

**pH слюны в норме от 6,5 до 7,5.**

**Оптимальное измерение с 10 до 12 часов.**



# **Нормальная работа организма**

- **Щелочная пища должна в рационе в 3 раза превышать кислую.**
- **Нужно вести активный образ жизни, больше двигаться на свежем воздухе, чтобы через легкие и почки выводить излишки кислот в виде углекислого газа и воды.**
- **Использовать БАДы, богатые биодоступными органическими соединениями кальция, магния, а также калия, др.**

**Классификация продуктов в зависимости от их кислотных или щелочных свойств делится на 4 группы**

**Сильно кислотообразующие**

**Слабо кислотообразующие:**

**Слабо щелочеобразующие:**

**Сильно щелочеобразующие**

## Свойствами конвертируемости (превращения) обладают:

- **Лимонный сок** и ферменты кураги, чернослива, яблок, клюквы и других кислых на вкус ягод;
- **Все цитрусовые** (лимон, апельсин, лайм ... ) первоначально кажутся кислыми, в ходе реакции пищеварения они ощелачиваются.

# **КИСЛЫЕ (закисляющие) продукты**

- Чай, кофе, алкоголь, табак, безалкогольные напитки.
- Все сладкие продукты и конфеты (содержащие белый сахар).
- Все продукты питания животного происхождения: мясо, яйца, рыба, домашняя птица и др.
- Орехи, горох, и бобы.
- Молочные продукты (стерилизованное и пастеризованное молоко, сыр, творог и масло).
- Жиры и масла.
- Все хлебные злаки и бобовые: пшеница, кукуруза, рис и бобы.

# Щелочные продукты

- **Все фрукты** (свежие или вяленые), включая цитрусовые.
- **Все свежие овощи**
- **Зеленые корнеплоды** (кроме гороха и бобов).
- **Проростки.**

# Частично щелочные продукты

- **Свежие зеленые** (в стручках) бобы, горох, зерно и просо
- **Свежие орехи:** миндаль, кокос, бразильский орех
- **Размоченные семена и орехи**
- **Свежее сырое молоко** (непастеризованное) и **творог**

# ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

- **Белки** - норма - 1,5 – 2 гр. в сутки на 1 кг собственного веса.
- **Жиры** – норма - 0,5 гр. на 1 кг веса в сутки
- **Углеводы** – норма - от 2, 0 – 2, 5гр. до 6 – 8 гр. в зависимости от целей.
- **УЖИН – БЕЛКОВЫЙ, БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ!!!**

# УГЛЕВОДНЫЙ ЗАВТРАК

