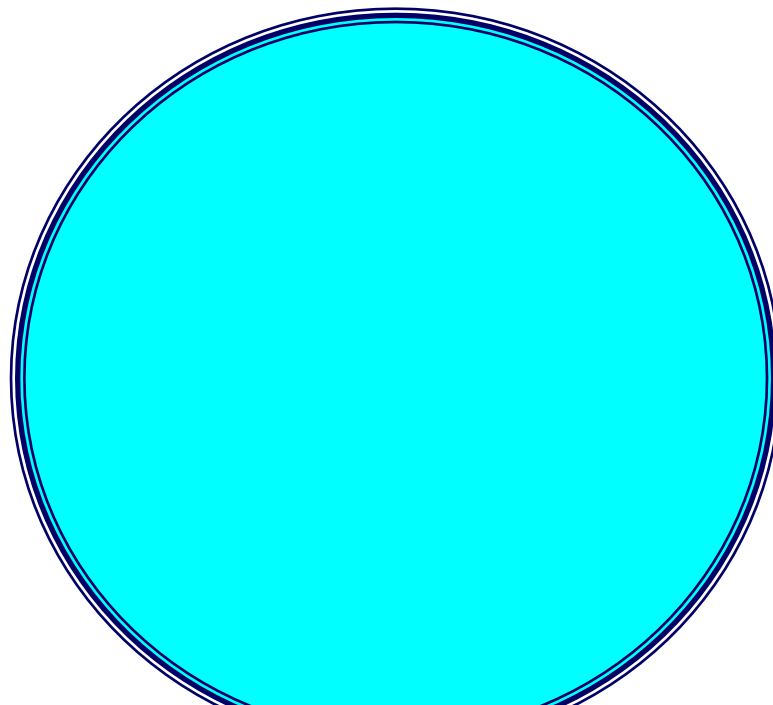




# **Питание и здоровье**

---



# Группы факторов, влияющих на наше здоровье



# Группы факторов, влияющих на здоровье человека (по данным ВОЗ)



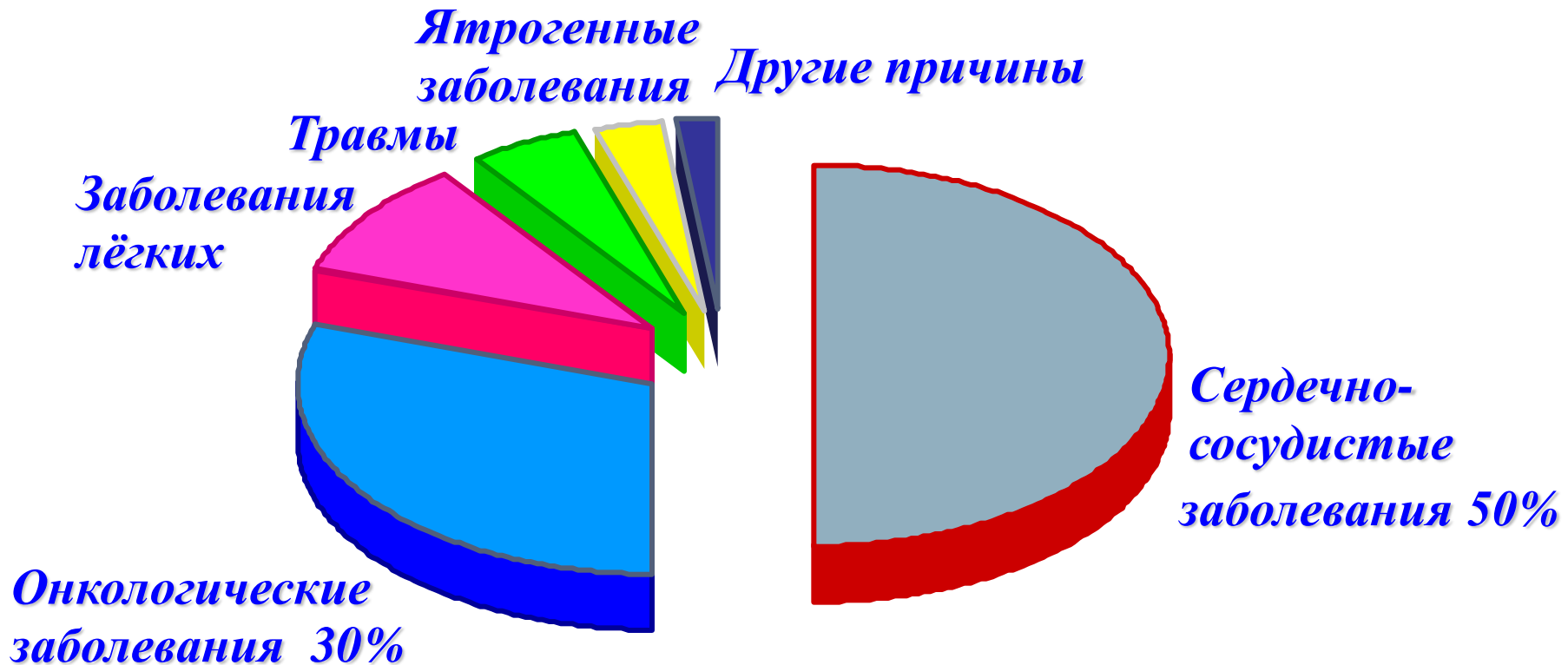
**Объективные**



**Медицина  
10%**

**Благодаря медицине никогда в истории ни одно общество не имело такой продолжительности жизни, несмотря на то, что 75% смертей связано с болезнями цивилизации.**

# Причины смертности



# Основная проблема медицины



**Фармакологическая направленность  
медицины привела к тому, что основная  
рабочая формула здравоохранения  
«найти причину и уничтожить»  
вытеснилась девизом «создать  
потребность и удовлетворить её». Вот  
почему фармакологический бизнес – стал  
крупнейшим на планете.**

# Группы факторов, влияющих на здоровье человека (по данным ВОЗ)



Объективные



Генетика  
20%

**40% сердечно-  
сосудистых  
заболеваний нельзя  
объяснить ничем,  
кроме генетики**

# Группы факторов, влияющих на здоровье человека (по данным ВОЗ)



**Объективные**



**ЭКОЛОГИЯ**  
**20%**

Загрязнённый воздух  
Загрязнённая вода  
Озоновые «дыры»  
Гербициды и пестициды  
Минеральные удобрения  
Повышенный радиационный фон  
Фосфатные моющие средства  
Массовое уничтожение лесов  
Техногенные отходы  
Активный хлор  
Бытовые синтетические отходы

# Группы факторов, влияющих на здоровье человека

(по данным ВОЗ)



**Субъективные**

**Образ жизни  
50%**

- Тренировочная программа движения
- Позитивное мышление
- Полноценное питание
- Полноценный отдых
- Потребление жидкости



# Для чего мы едим?

Чтобы ввести в организм «строительные материалы и энергию» для нормального функционирования всех клеток и систем

За 65 лет человек съедает около 50 тонн пищи и каждая маленькая порция очень важна для здоровья



91 основной элемент



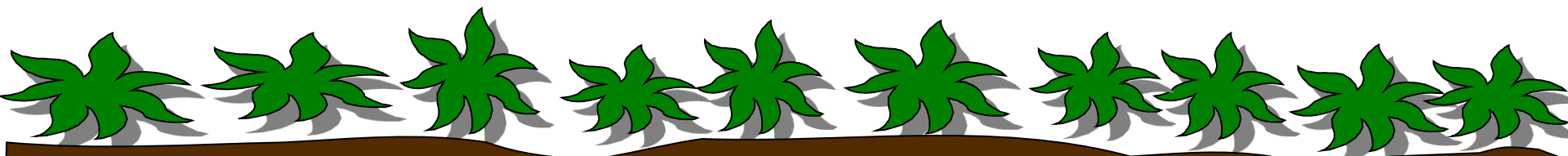
«Каждое животное или человек, умершие естественной смертью, умирает от неполноценного питания, то есть от дефицита питательных веществ».  
Доктор Уоллок

# Почему растения получают всё меньше и меньше необходимых веществ ?

Только за последние 15 лет количество жизненно необходимых элементов в почвах сократилось на одну треть.

**Азотные, калийные, фосфатные удобрения**

«...содержание минералов в почвах наших ферм совершенно истощено и поэтому снимаемый с полей урожай, будь то зерновые, овощи, фрукты или орехи не содержат минералов. Люди, которые это едят, автоматически приобретают заболевания связанные с дефицитом минералов»



K

Mg

Zn

P

I

Si

F

Br

Co

Fe

Cl

Se

Na

B

Ca


Cu

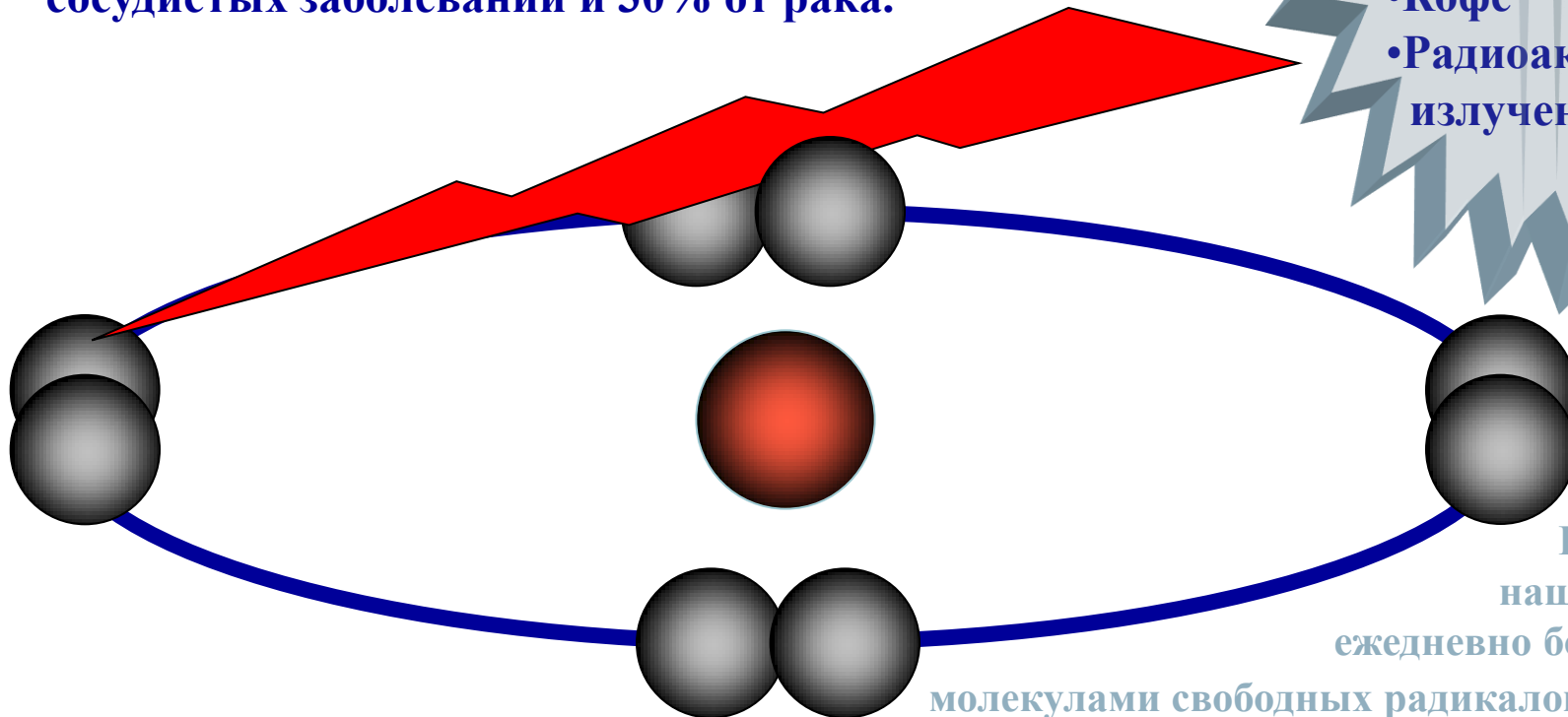
# Потери питательных веществ в результате хранения и переработки пищевых продуктов

- Применене мельничных валков вместо жерновов лишило муку важнейших питательных веществ: белков, жирных кислот, витаминов, минералов, микроэлементов. Мука постепенно превращается в крахмал.
- Шпинат после того, как его сорвали теряет 80% витаминов даже в тени.
- У картофеля через 2 месяца хранения остается 50% витамина С, а через 4 – меньше 30%.
- Рассеянный солнечный свет уничтожает до половины каротиноидов за 5-6 мин. во многих овощах и фруктах.
- При нагревании до 54 градусов энзимы и ферменты теряют свою активность
- Термическая обработка разрывает связи между минералами, белками, жирами и углеводами. Разорванные минералы превращаются из органической формы в неорганическую либо переводятся в трудноусвояемую форму. Особенно это касается таких элементов как иод, кальций, железо

# Свободный радикал

Статистика утверждает, что 80% людей мрут от болезней, связанных с воздействием на наш организм избыточного количества свободных радикалов: 50% от сердечно сосудистых заболеваний и 30% от рака.

- 
- Токсины
  - Хлор
  - Ультрафиолет
  - Курение
  - Алкоголь
  - Стресс
  - Кофе
  - Радиоактивное излучение

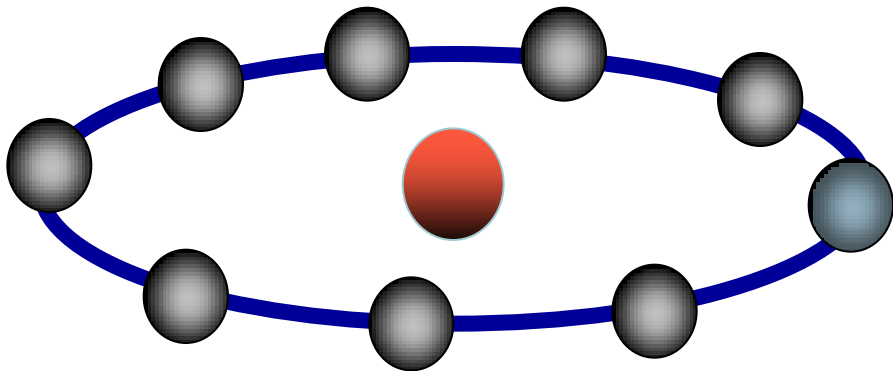


Каждая клетка нашего организма ежедневно бомбардируется молекулами свободных радикалов до 10 000 раз

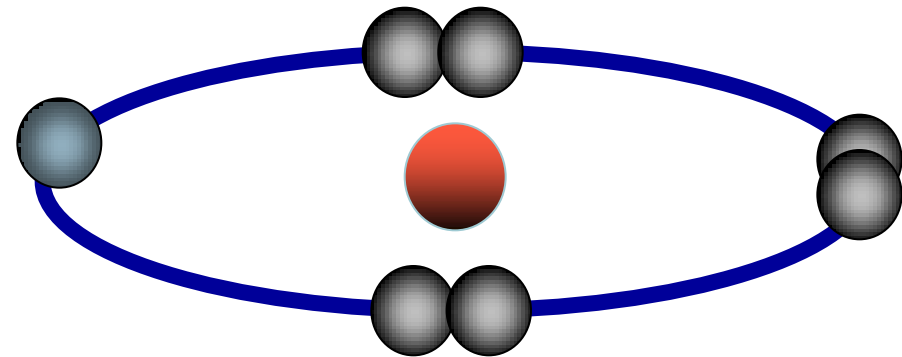
# Механизм действия антиоксидантов

Витамины Е, С и  $\beta$ -каротин, обеспечивают антиоксидантную защиту организма. Витамин С действует внутри клетки, витамин Е защищает мембрану, а  $\beta$ -каротин работает в областях с кислородным голоданием (капилляры мускульных тканей).

Антиоксидант



Свободный радикал



**Другого способа защиты от свободных радикалов кроме антиоксидантов нет**

# О “полезности” синтетических витаминов

**29 000** курильщиков старше 49 лет

**Витамин Е**

**β-каротин**

**Через 2 года**

**Заболеваемость и смертность от рака лёгких не возрасли**

**Заболеваемость раком лёгких выросла на 18%**

**Реже стали случаться инфаркты и рак простаты**

**Резко увеличилась заболеваемость раком простаты и желудка**

**Намного чаще стали встречаться инсульты и рак мочевого пузыря**

**Смертность выросла на 8%**

# О “полезности” синтетических витаминов

18 300 курильщиков и людей работающих с асбестом

**β-каротин**

Нейтральное вещество -плацебо

Через 2 года

Заболеваемость выросла на 26%

**Без изменений**

Смертность выросла на 18%

На 26% возросло количество  
инфарктов

Эксперимент

прекращён

# Для чего мы едим?

Чтобы ввести в организм «строительные материалы и энергию» для нормального функционирования всех клеток и систем



91 основной элемент





# Причина первая: фитофакторы

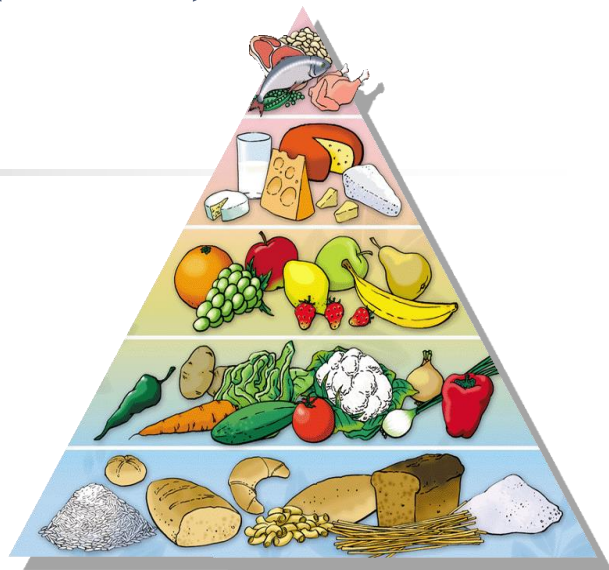
Витамины	Синтезированные	Натуральные
Витамин С	Аскорбиновая кислота	Аскорбиновая кислота, семья биофлавоноидов, фенолов и множества неизвестных соединений, которые даже частично не удалось синтезировать
β-каротин	Один из трёх изомеров β-каротина	α-каротин, β-каротин, лютеин, зеаксантин вся семья каротиноидов (более 600)
Витамин Е	α-токоферол	Весь комплекс токоферолов

Оптимальным является использование всего комплекса веществ находящихся в растениях, а не отдельных выделенных компонентов. Такой подход позволяет:

а) усиливать полезные свойства сырья, б) избегать передозировок, в) избегать побочных эффектов и аллергических реакций.

Таким образом, мы должны вводить в организм не витамин, а его комплекс со всеми сопутствующими ему элементами в природе.

# Пирамида питания (ВОЗ)



**Масла, жиры, сладости**  
**Ограничивать или избегать**

**Молочные продукты. 2-3 порции**

**Мясо и белковые заменители. 2-3 порции**

**Овощи и фрукты. 3-5 порций**

**Зерновые продукты 6-11 порций**



# Средиземноморская диета по схеме 19/21

---

**Красное мясо – 1 раз в неделю**

**Рыба – 2-3 раза в неделю**

**Сыры, творог, кефиры, йогурты - ежедневно**

**Каши, макароны, бобовые, нешлифованный рис, орехи - ежедневно**

**Много овощей и фруктов самых разнообразных - ежедневно**

**. 19 раз в неделю вы едите то, что необходимо,  
2 раза то, что хочется.**

# 35 тысяч добровольцев

## Многолетние наблюдения



### Вегетарианцы



Те, кто ест много орехов и бобовых



### Некурящие



Те, кто регулярно занимается физкультурой



Люди с нормальным весом тела




Те, кто мало ест растительную пищу



Те, кто мало ест орехов и бобовых



### Курящие



Те, кто никогда не занимается физкультурой



Люди с избыточным весом тела

+ 12 лет

# Роль средиземноморской диеты для здоровья

**600 французов, переживших инфаркт**

**Низкожировая диета**

**Средиземноморская диета**

**Через 2 года**

**Группе настоятельно  
рекомендована  
средиземноморская диета**

**75% снижение смертности**

В Индии взяты под наблюдение две группы по 200 человек перенесших инфаркт. Первая группа сидела на диете с низким содержанием жиров, а вторая питалась исключительно овощами и орехами. Через 6 недель у второй группы наблюдалось 36% уменьшение симптомов болезней сердца.

**75% снижение уровня  
кардиологических отклонений**

# Влияние жиров на здоровье

**Опыт в Южной Австралии**

**У крыс вызвали преинфарктное состояние  
и по разному кормили**

**Пища с высоким  
содержанием жиров**

**Нормальножировая  
диета**

**Низкое содержание  
многонасыщенных жиров  
Высокое содержание  
однонасыщенных жиров**

**Все крысы умерли  
практически сразу**

**Половина крыс  
умерли сразу**

**Не умерла  
ни одна крыса**

**Первое, что необходимо человеку после чистой воды это «Омега 3»  
Доктор Рей Рейнолдс**

# 5 простых правил питания

---

- 1) Избегайте «плохих» жиров. Хорошие жиры – это фасоль, оливковое масло, авокадо, орехи
- 2) Не ешьте мяса чаще 3-4-раз в неделю.
- 3) Употребляйте много овощей и фруктов.
- 4) Введите в регулярный рацион кисломолочные продукты
- 5) Ешьте много продуктов с антиоксидантами: оливковое масло, хорошие сорта чая, пара чашек кофе-эспрессо (очень вреден растворимый кофе), много овощей и фруктов. В овощах и фруктах содержится более 600 природных антиоксидантов. К сожалению, за последние десятилетия их содержание в растениях катастрофически снижается и поэтому мы не можем дать организму необходимое количество антиоксидантов с едой.



# Равновесие

---

**Средняя продолжительность жизни у шефа из Детройта  
после ухода на пенсию – 1,2 года**

**Социально изолированные люди умирают в 2-3 раза чаще,  
чем люди с сильными социальными связями**

**Уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и язв среди  
разведённых мужчин и женщин в 5 раз выше, чем у холостых**

**Много так называемых психических и нервных заболеваний на самом деле  
просто симптомы повышенного чувства пустоты и бессмысленности**

**Для нормального равновесия, для нормального  
здоровья мы всегда должны хотеть больше, чем имеем.  
Человек должен к чему-то стремиться, куда-то  
двигаться. Это просто необходимо для здоровья.**



# Равновесие

**Женщины больные раком груди, имеющие сильные эмоциональные нагрузки имеют на 50% больше шансов выжить**

**Больные, пережившие инфаркт и впадающие в депрессию умирают в 4 раза чаще, чем те, кто не испытывает депрессий**

**Если вы на кого то злитесь в течении двух часов – риск получить инфаркт увеличивается на 100%**

**Наибольшее количество инфарктов испытывают всегда чем то недовольные люди**

**Из новогоднего послания американского института профилактической медицины**

**«...коррекция психологической установки от пессимизма к оптимизму более важна для нашего здоровья, чем изменения привычек питания или физические упражнения.»**

**Январь 1992 года**

# Равновесие

**Найдите полчаса в день только для себя. Люди, которые молятся или медитируют в 2 раза меньше болеют раком и сердечнососудистыми заболеваниями, чем те, кто этого не делает**

**Если вы зависите от чего-то негативного –поскорее избавьтесь. Научитесь положительно относиться ко всему. Страшен не стресс, а наше к нему отношение.**

**Все болезни берут начало в голове человека, мозг которого просто устал и требует подпитки энергией. Человек, получивший полную подзарядку, практически, если не совсем, застрахован от болезней. Каждому человеку необходимо научиться отдыхать**

**Духовный аспект нашей жизни - это основа. Духовное равновесие-это когда вы большую часть времени не посвящаете переживаниям о мелких вещах, жалости к своему бедному замусоренному эго.**



# Курение – это сумасшествие !



**Курение – это 48 ядов в каждой  
клетке организма.**



**Каждая выкуренная сигарета добавляет в  
организм 3 млрд. свободных радикалов.**



**Каждая сигарета убирает из организма  
от 20 до 60 мг. витамина С.**



**Человек, выкуривающий пачку сигарет в день должен съесть  
20 апельсинов или упаковку витамина С ежедневно.**



***Человек хронически  
обезвожен и даже не  
подозревает об этом***

**10 стаканов  
ЧИСТОЙ ВОДЫ В СУТКИ**

# «Опасная» информация

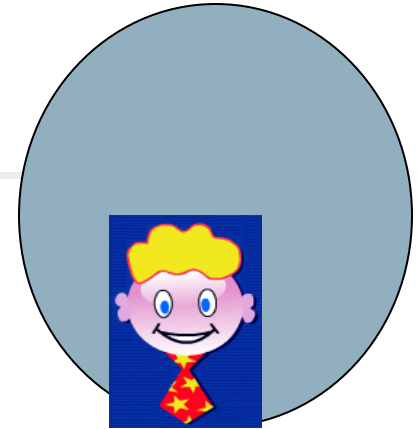
У людей, ежедневно выпивающих стакан красного вина, количество раковых заболеваний уменьшается на 50%.

Стакан красного вина в день уничтожает 95% атак свободных радикалов на нашу кровеносную систему.

## **Почему красное вино полезнее остальных спиртных напитков:**

- В кожуре красного винограда есть вещества, понижающие уровень «плохого» холестерина в крови.
- Вино повышает уровень «хорошего» холестерина.
- Красное вино разжижает кровь.
- В красном вине есть три самых сильных в природе антиоксиданта: корсиген, карсиген и эпикарсиген.

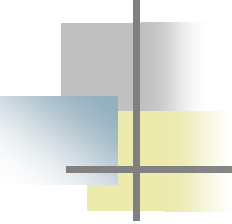
У одного человека из двадцати есть так называемый ген алкоголя и маленькая доза невинного сухого вина может навсегда погубить человека.



**«Если ты не пьёшь – не пей!  
Но если ты любишь это дело -  
пей именно так.»**

**Росс Уокер**

# Биологически активные добавки к питанию - роскошь или необходимость?(С.Ю.Чудаков)



---


**"...пищу следует рассматривать не только как источник энергии и пластических веществ, но и как весьма сложный фармакологический комплекс"**

**Академик А.А. Покровский**

Систематические исследования, проводимые Институтом питания РАМН в различных регионах России, выявили существенные отклонения рациона россиян от формулы сбалансированного питания, прежде всего по уровню потребления микронутриентов - витаминов, микроэлементов, ненасыщенных жирных кислот, множества других органических соединений растительного и животного происхождения, имеющих важное значение в регуляции процесса обмена веществ и функций отдельных органов и систем



## Биологически активные добавки к питанию - роскошь или необходимость?

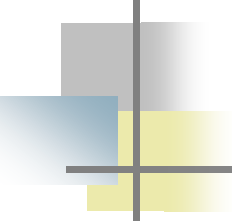


При оптимальной энергетической ценности пищи 2200 ккал/сут для женщин и 2600 ккал/сут для мужчин (соответствующим характерным для среднего россиянина суточным энерготратам и не вызывающим ожирения),

не представляется возможным обеспечить организм незаменимыми факторами питания.

Следствием этого является наличие большого числа лиц, с одной стороны, с избыточной массой тела - одним из ведущих факторов риска атеросклероза, ИБС, гипертонической болезни, сахарного диабета, а с другой стороны, со сниженной неспецифической резистентностью к неблагоприятным факторам внешней среды и иммунодефицитам. Состав современных продуктов питания вынуждает решать дилемму: уменьшить потребление пищи, содержащей избыток насыщенных жиров, моносахаров и соли, с целью профилактики атеросклероза, ожирения и гипертонии, тем самым усугубив дефицит необходимых микронутриентов, или увеличить количество съедаемой пищи, ликвидировав микронутриентную недостаточность, но резко усилив риск возникновения

# Биологически активные добавки к питанию - роскошь или необходимость?



---

Оптимизация питания населения на современном этапе заключается в строгом подборе суточного рациона из высококачественных продуктов питания с явным перевесом растительных продуктов над животными.

Это классический и наиболее естественный путь, используемый тысячелетиями. Однако, учитывая истощение неразумным использованием почв, широкое применение гербицидов и последующее нерациональное хранение, даже не обработанные температурой растительные продукты являются неудовлетворительным источником микронутриентов, покрывающим суточную потребность лишь на 60-70%.



**Желаем здоровья  
и успехов!**