

КУРС

Здоровое питание: найти баланс

Автор: Татьяна Цимфер



Урок 1

Белок



Белки состоят из аминокислот.
Аминокислоты: заменимые и незаменимые.



20 АМИНОКИСЛОТ



Незаменимые аминокислоты:

- гистидин
- изолейцин
- лейцин
- лизин
- метионин
- фенилаланин
- треонин
- триптофан
- валин



PMID: 32496725





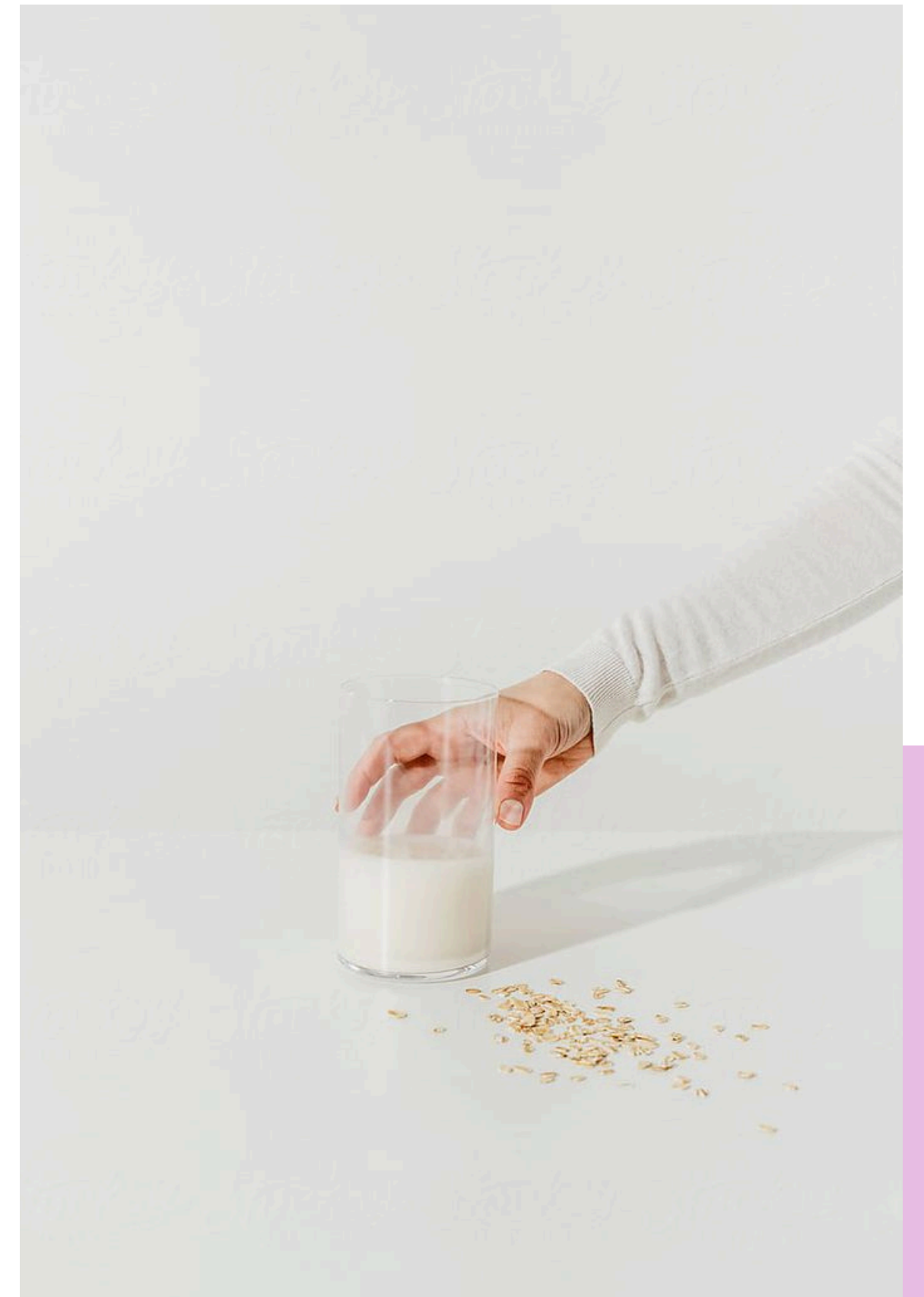
Опасность дефицита белка в рационе:

- Саркопения - потеря мышечной массы и ухудшение функции мышц, особенно характерное для людей старшего возраста.
- Задержка роста и нормального развития у детей.
- Снижение иммунитета.
- Ухудшение качества кожи и волос, ногтей.
- Отеки.



Баланс! Важно потреблять достаточное количество углеводов!

Глюконеогенез - образование глюкозы из неуглеводных источников, таких как лактат, глицерин и аминокислоты.



Белки - растительные и животные.

Источники **животных белков**:

- птица, мясо, морепродукты, рыба, молочные продукты, яйца

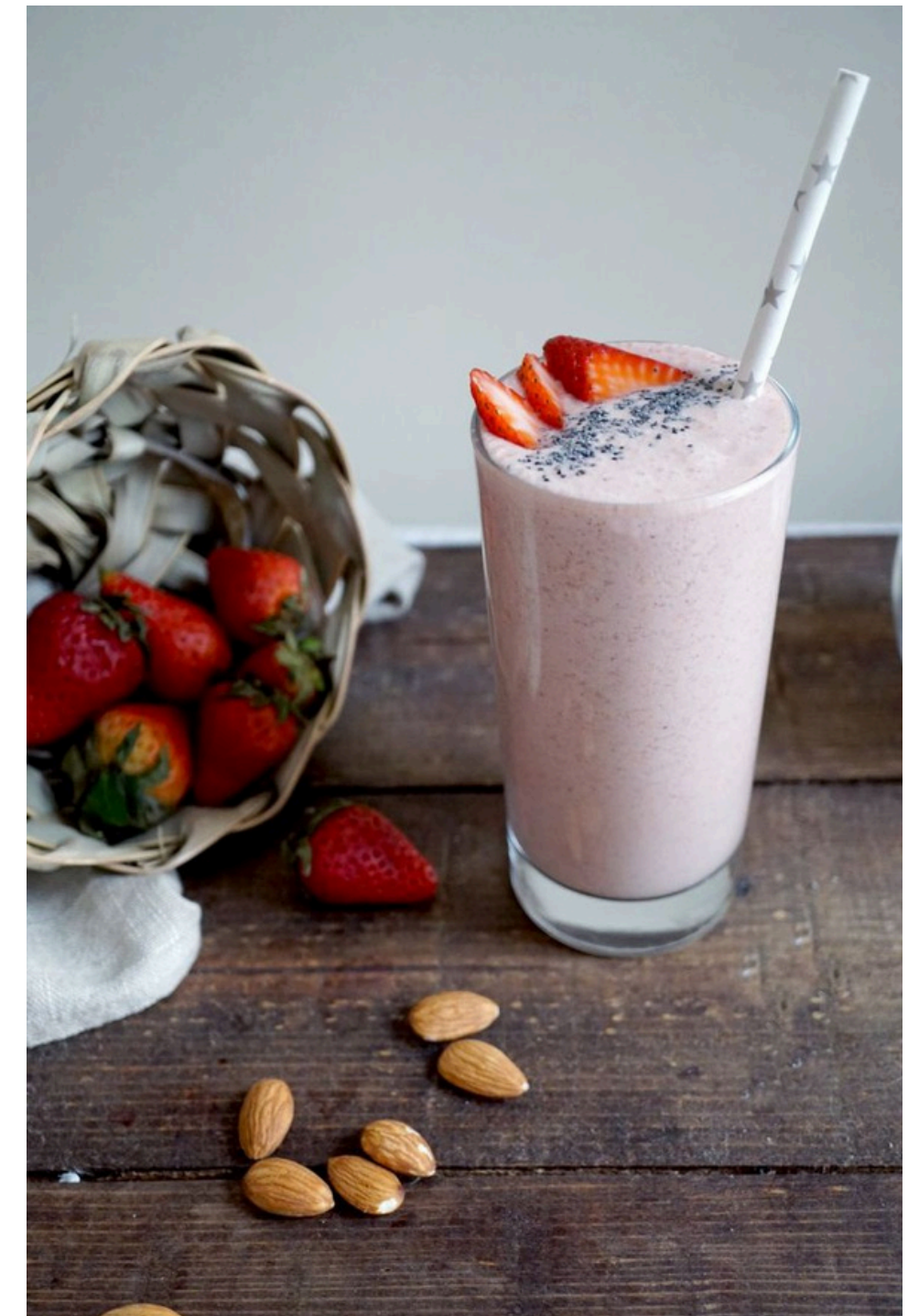
Источники **растительных белков**:

- соевые продукты, продукты из конопли, орехи, семена, бобовые, цельнозерновые крупы, различные растительные протеины, например, гороха



Количество белка зависит от: возраста, ИМТ, активности и целей.

Норма: 0,8 г белка на 1 кг веса в день для взрослого человека.
Потребление белка может помочь сохранить мышечную массу.



Пример.

Женщина 35 лет, вес 70 кг, ИМТ норма.

$70 * 0,8 = 56$ грамм белка в день.



Как набрать 56 грамм белка за день?

2 яйца (любой метод приготовления) - 12 грамм белка

150 грамм куриного мяса - 37 грамм

150 грамм говядины - 39 грамм

100 грамм вареной фасоли - 10 грамм

150 грамм лосося - 33 грамма



Метод ладони



Качество белка также очень важно!



Ртуть в рыбе.

Стоп лист: тунец большеглазый, марлин, рыба-меч, акула и королевская скумбрия.


Употребляйте чаще рыбу небольших и средних размеров: камбала, кефаль, сардины, сельдь.









Помните об уникальности каждого организма и стремитесь к балансу в питании.

Lumen[®]

Protein Portions




25 grams of protein





 <p>BEEF (COOKED) 1 palmful 100 grams</p>	 <p>CHICKEN BREAST (COOKED) 1 palmful 100 grams</p>
 <p>COTTAGE CHEESE 2 handfuls 200 grams</p>	 <p>CANNED TUNA 1 palmful 100 grams</p>
 <p>LENTILS/BEANS 4 handfuls 1.5 cups 250 grams</p>	 <p>TOFU 1 palmful 250 grams</p>

Lumen[®]

Protein Portions



25 grams of protein

 <p>EDAMAME (COOKED) 4 handfuls 1.5 cups 250 grams</p>	 <p>SEITAN (COOKED) 1 palmful 100 grams</p>
 <p>SEA FOOD (SHRIMPS ETC) 1 palmful 100 grams</p>	 <p>FISH (COOKED) 1 palmful 100 grams</p>
 <p>EGGS 4 large-sized eggs</p>	 <p>PORK (COOKED) 1 palmful 100 grams</p>

