

Не жрать!

Человек - это **биомашина**. Будешь заправлять качественным топливом (продукты питания) проживешь долго и счастливо, нет, то преждевременная смерть гарантирована, но, прежде, букет всевозможных болячек гарантирован, который крайне отрицательно сказывается на качестве жизни.

Так из чего же состоит топливо для организма, а оно состоит из **углеводов, белков** (протеины),

жиров

(липиды),

клетчатки

,

витаминов

,

микроэлементов

.

Углеводы - это *основной источник энергии*. Употреблять углеводы следует с низким гликемическим индексом, который характеризует скорость насыщения крови. Резкое повышения сахара в крови провоцирует поджелудочную железу на выработку инсулина, который загоняет излишки углевода виде гликогена в печень и клетки в жировые отложения. Постоянное употребление **непра**

вильных углеводов

с высоким гликемическим индексом:

- алкогольные напитки
- пиво
- сахар
- печенье
- быстрорастворимые макароны
- чипсы
- жареная картошка
- пепси кола
- всевозможные энергетические напитки
- мучные изделия сделанные из высших сортов муки

это скоростная магистраль к **диабету**.

Правильные углеводы с низким гликемическим индексом:

- рис (бурый)
- овсянка
- греча
- соя
- фасоль
- бобовые
- макароны твердых сортов пшеницы
- картофель в мундире

не вызывают резкого повышения сахара в крови, поступает более медленно и равномерно насыщают организм энергией.

Белки (протеины) - *основной строительный материал* (мышцы, волосы, ногти...) и вспомогательный вид энергии. Норма потребления 1-1,5 грамма на килограмм массы, но не стоит забывать, что организм за один прием пищи в состоянии усвоить 0,2 гр. на 1 кг. массы тела.

Ты практикуешь силовой тренинг, отлично, употребляй 2-3 гр. на 1 кг. массы тела. Белок перерабатывается 1,5 - 2 часа. Следовательно, набирая массу, есть необходимо каждые два-три часа. Белки - это аминокислоты, которые делятся на животное и растительное происхождение, и те и другие важны.

Белки:

- кролик
- курица
- рыба
- постная говядина
- яйца
- молоко
- творог
- сыр
- фасоль
- бобы
- соя

Яйцо - идеальный и единственный продукт питания в котором сбалансированы все аминокислоты. Современная норма потребления яиц - 4 шт. в неделю. Причина - высокое содержания холестерина в желтке. Вывод - отдай желток, например, собаке у которой не образуются холестериновые бляшки, а сам ешь белок.

Жиры (липиды) - резервный источник энергии. Норма потребления 25%. Жиры необходимы организму, но крайне важна мера, так как повышение плохого холестерина выше нормы ведет к образованию склеротических бляшек, в результате - инсульт, кровоизлияние в мозг, преждевременная смерть

Клетчатка - не имеет энергетического потенциала, но требует энергию на переработку!

Витамины - фрукты и овощи. Употребляй в свежем виде, а не соки из концентрата и сахара. Свежевыжатый сок тоже не панацея, отсутствует клетчатка.

Отвратительные продукты

Сахар - современная норма потребления 6-8 чайных ложек в сутки. Скрыто содержится практически во всех видах промышленно изготовленных продуктах. Хочешь сладкого?, ешь курагу, изюм, финики, но не забывай о мере, так как калорийность данных сухофруктов **270-290 ккал.**, или темный шоколад с содержанием какао более 50%, так как он в отличие молочного собрата медленнее насыщает кровь углеводами, т. е. имеет невысокий гликемический индекс.

Соль - чрезмерное употребление соли - одна из основных причин гипертонии. Скрыто присутствует практически во всех продуктах.

Пепси-кола - наиотвратительнейший продукт. Употребление в детстве чрезмерного количества, ведет в будущем к алкоголизму. Это относится в равной мере и к другим газированным напиткам содержащим сахар.

Чипсы - отвратительный продукт содержит легкоусвояемые углеводы и жир.

Свинина - мясо содержит 30% жира! отвратительного холестерина! А уж говорить о сале, вообще, не стоит ни о соленом, ни о копченном.

15 лучших продуктов человека ведущего активный образ жизни

1. ОВСЯНКА (рис бурый, греча)

- **(337-374 ккал)** содержит углеводов 51%, белка 12%, жира 6%, клетчатку 2,8%, витамины B1, B2, B6, E, PP, снижает уровень холестерина в крови.

2. БОБОВЫЕ (фасоль, дробленый горох, чечевица, соя,)

- **(58-395 ккал)** содержит углеводов 40-55%, белка 6-35%, жира 1,7%, клетчатку, витамин B1, B2, B6, соли фолиевой кислоты, марганец, медь, железо, магний, фосфор, калий, тиамин, кальций и цинк, снижают риск болезней сердца, нормализует уровень сахара в крови, снижает риск развития рака., витамины B1, B2, B6, E, PP, снижает уровень холестерина в крови.

3. ЯЙЦО

- **(157 ккал)** содержит белка 12,7%, жира 11,5%, углеводов 0,7%, единственный продукт где есть все аминокислоты. Идеальный продукт для увеличения мышечной массы.

4. ЛОСОСЬ (сардины, сельдь)

- **(404-242 ккал)** содержит белка 18%, жиров, углеводов 0%, витамины группы B, фосфор, селен и жиры омега-3, которые снижают риск возникновения рака, сердечно-сосудистых заболеваний, болезни Альцгеймера, инсульта, диабета, артрита и депрессии.

5. КУРЯТИНА

- **(165 ккал)** содержит белка 20,8%, жиров 8,8%, углеводов 0,6%. Грудка курицы содержит 25 % белка, что значительно выше чем в той же говядине с ее 18%.

6. ТВОРОГ

- **(86-226 ккал)** содержит белка 14-18%, жиров 0-18%, углеводов 0%, кальций. Предпочтение творогу не более 9% жирности.

7. ТЕЛЯТИНА

- **(90 ккал)** содержит белка 20%, жиров 1%, углеводов 0%, железо.

8. ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ и МИНДАЛЬ

- **(645-650 ккал)** содержит углеводов 10,2-13,6%, белков 13,8-18,6%, жиров 61,3-57,7%, магний, витамин E, клетчатка, рибофлавин, магний, железо, кальций, мононенасыщенные жиры (миндаль) и жиры омега 3 (орехи), которые снижают уровень холестерина в крови.

9. АВОКАДО

- **(100 ккал)** содержит клетчатку, антиоксиданты, витамины E, C, K, B6, калий, соли фолиевой кислоты, снижает холестерин в крови, уменьшает риск развития рака и диабета.

10. ГРАНАТЫ

- **(306 ккал)** содержит в три раза больше антиоксидантов, чем в вине или зеленом чае, витамин C и калий. Гранатовый сок помогает предотвратить заболевания сердца и инсульт и некоторые виды рака, замедляет процессы старения при длительном

употребление.

11. ЯБЛОКИ

- **(45 ккал)** содержит клетчатку, много антиоксидантов, витамин С, снижают риск развития рака и сердечнососудистых заболеваний.

12. ЯГОДЫ

- **(25-55 ккал)** содержит клетчатку, витамины С и К, марганец, профилактика болезней Альцгеймера, Паркинсона, диабета и ишемической болезни сердца. Регулярное употребление черники улучшает память и замедляет процессы старения. черника лучше других ягод помогает предотвратить рак.

13. БРОККОЛИ (и другие виды капуст)

- **(12-28 ккал)** содержит клетчатку, кальций, калий, соли фолиевой кислоты, железо, магний, фосфор, марганец, витамины В, С и К, - помогает предотвратить диабет, сердечно-сосудистые заболевания и некоторые виды рака.

14. ГРИБЫ

- **(20-30 ккал)** содержит белки, клетчатку, витамины группы В, витамины С, D, соли фолиевой кислоты, железо, цинк, марганец, фосфор, калий, медь и селен, стимулируют иммунную систему, помогают предотвращать и лечить рак, вирусные заболевания, нормализуют уровень холестерина в крови и артериальное давление.

15. ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ

содержит магний, фосфор, медь, клетчатка, тиамин, марганец, калий цинк и жиры омега-3, снижающие риск сердечно-сосудистых заболеваний.

ДИЕТЫ STOP!

В настоящее время модно говорить о здоровом питании. СМИ заполнены всевозможными советами и диетами, которые ничего кроме вреда организму не несут, если только это не предписание врача. Исключение какого-либо компонента питания неминуемо ведет к негативным последствиям, особенно, это касается вегетарианства, исключающего из меню белки животного происхождения. Практиковать вегетарианство может только взрослый уже физиологически сформировавшийся индивид-«ботаник» тщедушного телосложения, неподнимающего ничего тяжелее.... Вегетарианство полностью противопоказано детям, организм которых как никакой другой требует для роста строительный материал - *белок животного происхождения*

.

Диета Аткинса, Кремлевская - большой вред трудно представить. Они и им подобные

рассчитаны на резкое ограничение или полный отказ от потребления углеводов.

Организм, не получая *основного источника энергии*, вынужден расходовать белок! (распад мышечной массы) и жиры, естественно, вес стремительно падает, но ненадолго. Человек без углеводов слабеет, резко подвержен неврозам, стрессам, и такое состояние долго продолжаться не может, и как только в меню появляются углеводы, организм с удвоенной силой начинает преобразовывать их в жир, восполняя резервный источник энергии. К тому же, некоторые виды аминокислот (белок) просто не усваиваются без углеводов, а большинство синтезируются именно из последних.

Совет: Покупая продукт смотри на процентное содержание углеводов, белков, жиров, и, естественно, чтобы было меньше различных Е, глюкомата натрия, и прочего химического дерьма.