

## 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 копченом.

## 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 В1, В2, В6, Е, РР, 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 В1, В2, В6, 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 В1, В2, В6, Е, РР, 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 В, 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 Е, 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 Е, С, К, В6, 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 С 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, исключаящего 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.