

Как правильно рассчитать свой рацион

- Степан Гребнев

Калории

- Пример:
- 1 день – 3455
- 2 день 2700
- 3 день -3900
- 4 день -2870
- 5 день -2625
- 6 день -3750
- 7 день 3450
- Итого 3250 ккал в сутки

Белки 1,5...2 гр на кг веса;

Жиры 0,5...1 гр на кг веса;

Углеводы по остаточному признаку, но не более 4 гр. на кг веса, оптимально 2...3

- Представим вес человека 105 кг., у него
- Белок - $105 \times 2 = 210$ тк белка свыше 200 гр держать нет необходимости то ограничимся 200 гр (белка, не блюда)
- Жир 50...105 это коридор, который превышать нельзя!
- Рассчитываем углеводы
- В 1 гр белка – 4 Ккал
- В 1 гр жира 9 Ккал
- В 1 гр углеводов - 4 Ккал
- $3250 - 200 \times 4 - 105 \times 9 = 1505$ на углеводы или 376 гр
- Суточная норма БЖУ не должно превышать Б-200, Ж-105, У-376. еще раз не продуктов, а белков, жиров и углеводов.

- Дефицит калорий (не более 10%) и увеличение бытовой активности восстанавливает гормональный фон человека (с некоторыми оговорками). Этим правилом пользуются диетологи и монетизируют.

- Минесотский эксперимент 1944 года. Ансель Кис. Биология человеческого голода – это и по сей день наиболее полное исследование последствий голода.
- 9 из 10 человек занижают реальную калорийность, то есть они переедают.

- Для чего всё это надо? Считать калории? Высчитывать потраченную энергию? И т.д.
- Это надо прежде всего для того, чтобы научиться понимать энергоемкость продуктов, минимум своей калорийности, и сравнивать энергопотребление с энергозатратами.

Диеты

- К любым диетам необходимо задавать два вопроса:
 - 1. За счет чего уменьшается вес?
 - 2. Как сохранить результат?

Вегетарианство

- 1. Ферритин (белок с помощью которого железо запасается в клетках)
- 2. Железо
- 3. Креатин
- 4. Цинк
- 5. Кальций и др.

Спортивное питание и бады

- Спортивное питание и бады это просто концентрат еды.

Страшилки

- Глутамат натрия добавка E621, а она встречается в свободном виде в мясе, молоко, шпинат, спаржа, капуста, лук, морепродукты, томаты ... его называют усилителем вкуса хотя правильнее улучшатель вкуса «Taste enhancer». Смертельная доза 16,6 г/кг, поваренная соль 3 г/кг и он легко распадается до углекислого газа.
- Соль вообще отличное средство для повышения давления и легко выводится из организма в течении трех дней.

- Рыба содержит ртуть именно поэтому кушать её очень часто не рекомендуют, в СССР был один день выделен для неё.
- Брокколи вообще входит цианид как и во всех крестоцветных, в брокколи содержится цианид. Употребление этого овоща влечёт за собой попадание в организм маленького количества яда, который, как и алкоголь, снабжает печень ферментами, с помощью которых она легче справляется с другими отравляющими веществами.
- Средства для похудения, там одни мочегонные организму после них от полугода водносоляной баланс восстанавливать
- Креветки.

Для поддержания здоровья

- Ежегодный медицинский осмотр (общий анализ крови, УЗИ внутренних органов, ЭКГ)
- Ежегодная профилактика заболеваний, стоматология, инъекции и пр
- Контроль за работой сердечно-сосудистой системой и давлением и соотношением холестерина.

Вывод

- 1. Целеполагание в отношении своего тела ответит на вопрос, каким должно быть питание и какой бытовая активность.
- 2. Питайтесь разнообразно и умеренно, учитесь находить баланс между энергозатратами полученными и потраченными, понимайте тот период в котором вы находитесь.
- 3. Если возникает какой-нибудь вопрос обращайтесь к профессионалам (есть и диетологи, фитнес тренеры, пищевые технологи, врачи и др.)
- 4. Уважайте свой труд и труд других людей.