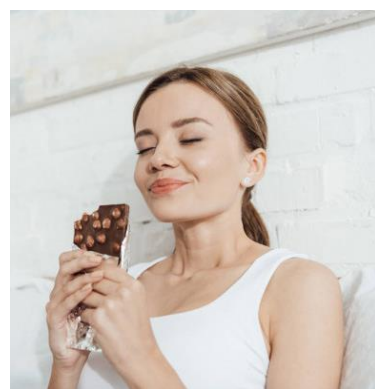




ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

**ПРАВИЛЬНОЕ И
ВКУСНОЕ ПИТАНИЕ**



**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
– ЭТО ВСЕГО 7
ФАКТОРОВ**



**ЗДОРОВЫЙ И
КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН**



**ЗДОРОВЫЙ СОН ТОЖЕ
ОСНОВАН НА
ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**

**УМСТВЕННАЯ
АКТИВНОСТЬ**



**НА ЭТО ТОЧНО БУДУТ СИЛЫ, ЭНЕРГИЯ И,
ГЛАВНОЕ, НАСТРОЕНИЕ, ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО
ПИТАТЬСЯ И ВЫСЫПАТЬСЯ**

**ЛЮБАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ**



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

1. ИСКЛЮЧИТЬ ДОБАВЛЕННЫЙ САХАР

2. ВЫБИРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ЖИРЫ

3. ИСКЛЮЧИТЬ ВРЕДНЫЕ ДОБАВКИ

4. ОПТИМИЗИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАТРИЯ

5. СБАЛАНСИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АМИНОКИСЛОТ

6. ПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНО КЛЕТЧАТКИ И СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ

7. ВИТАМИНЫ И АНТИОКСИДАНТЫ

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

1. ИСКЛЮЧИТЬ ДОБАВЛЕННЫЙ САХАР

2. ВЫБИРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ЖИРЫ

3. ИСКЛЮЧИТЬ ВРЕДНЫЕ ДОБАВКИ

4. ОПТИМИЗИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАТРИЯ

5. СБАЛАНСИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АМИНОКИСЛОТ

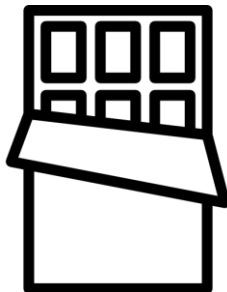
6. ПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНО КЛЕТЧАТКИ И СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ

7. ВИТАМИНЫ И АНТИОКСИДАНТЫ

ИСКЛЮЧИТЬ ДОБАВЛЕННЫЙ САХАР

Всемирная Ассоциация Здравоохранения называет здоровой нормой потребления сахара – **не более 25 г в день!***

В России потребляют сахара **в 4 раза больше здоровой нормы** (ситуация аналогичная в ЕС и многих других странах)**



**55 г сахара в
обычной
молочной
шоколадке**

Добавленный сахар содержится в:

- Хлебе
- Пельменях
- Приправах
- Солениях и маринованных продуктах
- Колбасах и сосисках
- Йогуртах и творожках
- Соусах, в т.ч. соевом
- Готовых продуктах (пицца, котлеты, наггетсы, готовые обеды, супы и каши быстрого приготовления)
- Продукты с названием «Фитнес»
- Батончики, мюсли и готовые завтраки (до 30% сахара)
- Сельдь, икра трески и т.д.

Проверяйте составы!

ИСКЛЮЧИТЬ ДОБАВЛЕННЫЙ САХАР

ПОЧЕМУ САХАР ВРЕДЕН



ИЗВЕСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ

- Акне
- Морщины
- Нарушение синтеза коллагена

ПРОБЛЕМЫ С ЗУБАМИ

- Кариес
- Истончение эмали

ПРОБЛЕМЫ С ВЕСОМ

- Инсулинорезистентность (и диабет)
- Повышение аппетита
- Проблемы с суставами
- Ожирение внутренних органов
- Проблемы с сердцем и сосудами

ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ РЕДКО СВЯЗЫВАЮТ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ САХАРА

ПЛОХОЙ СОН

Скачки уровня глюкозы в крови активизируют выработку кортизола – гормона стресса. Вы хуже спите, а недосыпание снова провоцирует выработку кортизола. Замкнутый круг.

ДЕПРЕССИИ

- Перепады настроения
- Усталость
- Потеря концентрации и работоспособности
- Головокружения

НАРУШЕНИЕ МИКРОФЛОРЫ

Сахар подавляет рост полезных бактерий, необходимых для пищеварения, нарушает работу кишечника и ведет к воспалению его слизистой.

ИСКЛЮЧИТЬ ДОБАВЛЕННЫЙ САХАР

КАК СКРЫВАЮТ САХАР

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ НАЗВАНИЯ

- ✓ Коричневый, бурый, тростниковый сахар
- ✓ Неочищенный сахар
- ✓ Кокосовый сахар
- ✓ Патока
- ✓ Глюкозно-фруктозный сироп
- ✓ Инвертный сироп
- ✓ Декстроза
- ✓ Меласса
- ✓ Карамель (в т.ч. краситель «карамель», «сахарный колер»)
- ✓ Фруктоза

Эти сахара также как и сахар содержат до 400 ккал на 100 г

О ВРЕДЕ ФРУКТОЗЫ

«Сахар организм преобразует в глюкозу и фруктозу. А чистая фруктоза без пищевых волокон значительно легче и быстрее глюкозы перестраивается в молекулы жира, поэтому ее вредно употреблять при нарушениях обмена веществ и особенно... при сахарном диабете!»

Фруктозу при сахарном диабете рекомендовали в начале 20 века. Однако сейчас установлено что при чрезмерном употреблении фруктозы риски получить лишний вес, проблемы с печенью и с сердечно-сосудистой системой - точно такие же, как при употреблении обычного сахара»

- Михаил Гинзбург, диетолог. Доктор медицинских наук

ПРОДУКТЫ
NECHAEV FAMILY
CLUB НЕ СОДЕРЖАТ
ДОБАВЛЕННОГО
САХАРА!



НЕ ВСЕ САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ ОДИНАКОВО ПОЛЕЗНЫ

Вредное, синтетическое	Природное, безвредное и даже полезное	
<ul style="list-style-type: none">▪ Аспартам▪ Сахарин▪ Цикламаты	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Олигофруктоза<input type="checkbox"/> Инулин<input type="checkbox"/> Стевия	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Изомальт<input type="checkbox"/> Мальтитол<input type="checkbox"/> Эритрит



Связи их молекул устойчивы к пищеварительным ферментам и недоступны (или малодоступны) для усваивания в организме.

Получают их из корней и листьев цикория, топинамбура, из овощей и фруктов. Они обладают нулевым или низким гликемическим индексом, добавляют к рациону пищевые волокна и способствуют росту полезных бактерий. Препятствуют развитию кариеса.

ПРОДУКТЫ NESHAЕV
FAMILY CLUB
СОДЕРЖАТ ТОЛЬКО
ПРИРОДНЫЕ,
НАТУРАЛЬНЫЕ
САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ!



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

1. ИСКЛЮЧИТЬ ДОБАВЛЕННЫЙ САХАР

2. ВЫБИРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ЖИРЫ

3. ИСКЛЮЧИТЬ ВРЕДНЫЕ ДОБАВКИ

4. ОПТИМИЗИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАТРИЯ

5. СБАЛАНСИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АМИНОКИСЛОТ

6. ПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНО КЛЕТЧАТКИ И СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ

7. ВИТАМИНЫ И АНТИОКСИДАНТЫ

ИСКЛЮЧИТЬ ТРАНСЖИРЫ

Благодаря простой химической реакции можно из низкосортных дешевых растительных масел, например, пальмового, получить твердый дешевый жир богатый трансжирами, который далее можно добавлять в кремы, кулинарные и кондитерские изделия вместо сливочного масла.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ НАЗВАНИЯ

- ✓ Маргарин – до 25 г трансжиров
- ✓ Спред – до 25 г трансжиров
- ✓ Кондитерский жир – до 30 г трансжиров
- ✓ Комбинированный жир – до 30 г трансжиров
- ✓ Гидрогенизированный растительный жир – до 30 г трансжиров

Трансжиры плохо усваиваются, практически не участвуют в обмене веществ человека, нарушают липидный профиль и способны привести к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Даже присутствие всего 2 г трансжиров в день увеличивает риск болезни Альцгеймера почти в 2 раза*

СБАЛАНСИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОМЕГА 3-6-9 ЖИРНЫХ КИСЛОТ

ПРАВИЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ОМЕГА 3-6-9 КИСЛОТ: 30% – 10% – 60%

МАСЛА ПО БАЛАНСУ ЖИРНЫХ КИСЛОТ

НЕСБАЛАНСИРОВАННЫЕ <i>(Способствуют тканевому воспалению, поражению сердца и сосудов)</i>	ПОЛЕЗНЫЕ <i>(защищают от стресса, снижают уровень депрессии)</i>
<ul style="list-style-type: none">• Рапсовое (канола)• Пальмовое• Кукурузное	<ul style="list-style-type: none">□ Оливковое□ Льняное□ Масло семян Chia и другие

Когда производители не указывают, какое масло используют: пишут в составе просто «растительное» – скорее всего, это масла с несбалансированным составом жирных кислот.

Продукты богатые ОМЕГА – 9: оливковое, арахисовое, горчичное масло; грецкие орехи, сливочное масло / гхи, лосось, авокадо.

Продукты с умеренным содержанием ОМЕГА – 6: филе птицы, сельдь, лосось, сливочное масло, масло гхи, кокосовое масло,

Продукты богатые ОМЕГА -3: льняное масло, рыбий жир, печень трески, лосось, скумбрия, грецкий орех

СБАЛАНСИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОМЕГА 3-6-9 КИСЛОТ

ИСКЛЮЧАТЬ ОМЕГА-6 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ЗАПРЕЩЕНО!

Омега – 6 кислоты регулируют работу мозга, рост и развитие организма, стимулируют рост волос, обновление клеток кожи, регулируют обмен веществ, поддерживают здоровье костей и всех систем организма.

Интересный факт — холестерин, поступающий с пищей (яичные желтки, морепродукты и др.), никак не влияет на уровень «плохого» холестерина в крови. Более того из холестерина синтезируются многие важные гормоны и витамин D. Однако для его правильного усвоения важно достаточное потребление антиоксидантов.

Мы также рекомендуем обогатить рацион жироподобными веществами:

- ✓ **Лецитином** (улучшает работу мозга): чечевица, фасоль и другие бобовые, яичные желтки, печень
- ✓ **Скваленом** (мощный антиоксидант): льняное и оливковое масло, пшеничные отруби, печень, мясо птицы.

ПРОДУКТЫ NESNAEV
FAMILY CLUB НЕ
СОДЕРЖАТ
ТРАНСЖИРОВ И МАСЕЛ,
НЕСБАЛАНСИРОВАННЫХ
ПО СОСТАВУ ОМЕГА-
КИСЛОТ



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

1. ИСКЛЮЧИТЬ ДОБАВЛЕННЫЙ САХАР
2. ВЫБИРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ЖИРЫ
3. ИСКЛЮЧИТЬ ВРЕДНЫЕ ДОБАВКИ
4. ОПТИМИЗИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАТРИЯ
5. СБАЛАНСИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АМИНОКИСЛОТ
6. ПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНО КЛЕТЧАТКИ И СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ
7. ВИТАМИНЫ И АНТИОКСИДАНТЫ

У ВРЕДНЫХ ДОБАВОК ВСЕГДА ЕСТЬ ПОЛЕЗНЫЕ АНАЛОГИ

	Вредное, потенциально опасное, синтетическое, часто с канцерогенным эффектом	Доказано безопасное, полезное и только натуральное
Консерванты	Бензоат натрия, нитрит (нитрат) натрия, диоксид серы, сульфит натрия	Лимонная кислота, сорбиновая кислота, сорбат калия, уксусная кислота, яблочная кислота, молочная кислота
Усилители вкуса	Глутамат натрия, E632-635,	Натуральные приправы и специи
Красители	E102, E110, E122, E123, E124, E127, E129, E132	Куркумин, экстракт паприки, кармин
Разрыхлители, эмульгаторы, стабилизаторы	E407, E450, E461-463, E466, E468	Сода (гидрокарбонат натрия), соевый лецитин, камедь, агар-агар,

ПРОДУКТЫ
NECHAEV
FAMILY CLUB
НЕ СОДЕРЖАТ
ВРЕДНЫХ
ДОБАВОК



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

1. ИСКЛЮЧИТЬ ДОБАВЛЕННЫЙ САХАР

2. ВЫБИРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ЖИРЫ

3. ИСКЛЮЧИТЬ ВРЕДНЫЕ ДОБАВКИ

4. ОПТИМИЗИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАТРИЯ

5. СБАЛАНСИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АМИНОКИСЛОТ

6. ПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНО КЛЕТЧАТКИ И СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ

7. ВИТАМИНЫ И АНТИОКСИДАНТЫ

ОПТИМИЗИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАТРИЯ

Натрий очень важный элемент, задействованный в жизнедеятельности всего организма, но!

Всемирная организация здравоохранения рекомендует не более 2,5 граммов натрия в день.

**Средний житель планеты съедает
В 2 раза больше разрешенной нормы (это ведет к 2,5 млн смертей ежегодно) и повышает риск
инсульта на 23%*.**

Высокое потребление натрия приводит к:

- проблемам с сердечно-сосудистой системой
- проблемам с лимфатической системой (отеки, давление)
- нарушению баланса микроэлементов и потере калия

Государства-члены ВОЗ согласились сократить глобальное потребление соли на 30% к 2025 году. Мы можем внести в это свой вклад.

ОТКУДА ПЕРЕИЗБЫТОК НАТРИЯ

Непосоленные продукты



0,2 г натрия / 100 г



0,1 г натрия / 100 г



0,1 г натрия / 100 г



0,1 г натрия / 200 г

Согласитесь, что мы часто солим эти продукты

Обычные продукты, которые не ассоциируются с солью, но содержат добавленную соль



Высокосолевые продукты



В соевом соусе 4-6 г натрия / 100 г!

МНОГИЕ ПРОДУКТЫ
NECHAEV FAMILY CLUB
СОДЕРЖАТ СОЛЬ С
ПОНИЖЕННЫМ
СОДЕРЖАНИЕМ НАТРИЯ



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

1. ИСКЛЮЧИТЬ ДОБАВЛЕННЫЙ САХАР

2. ВЫБИРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ЖИРЫ

3. ИСКЛЮЧИТЬ ВРЕДНЫЕ ДОБАВКИ

4. ОПТИМИЗИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАТРИЯ

5. СБАЛАНСИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АМИНОКИСЛОТ

6. ПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНО КЛЕТЧАТКИ И СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ

7. ВИТАМИНЫ И АНТИОКСИДАНТЫ

ПОЧЕМУ ВАЖЕН БАЛАНС АМИНОКИСЛОТ

Аминокислоты — это строительные кирпичики, из которых состоят белки. Часть аминокислот не синтезируется в организме и может поступать только из вне.

При дисбалансе аминокислот:

- нарушения сна
- перепады настроения
- понижается болевой порог
- слабый иммунитет
- нарушенный синтез коллагена
(проблемы с волосами, кожей,
ногтями и суставами)

Серотонин («гормон радости»)

синтезируется из аминокислоты триптофан (ею богато какао, овсянка, индейка, орехи).

Почему возникает дисбаланс аминокислот?

1. *Вегетарианцы часто испытывают дефицит Витамин В12, который нужен для правильного усвоения аминокислот.*
2. *Потребление переработанного мяса со скудным набором аминокислот (сосиски, колбаса).*
3. *Избыток мяса после 40 лет (ряд аминокислот, содержащиеся в мясе в большом количестве после 40 лет необходимо ограничить)*



ПРАВИЛЬНЫЙ БАЛАНС АМИНОКИСЛОТ

Необходимо употреблять разные источники белка и употреблять **достаточное количество белка**.

- Только разнообразный рацион (сочетание животных и растительных белков (индейка, рыба, кисломолочная продукция, чечевица, овес и т.д.) даст полноценный набор аминокислот.
- Сочетание растительных и животных белков в рационе сведет к минимуму возможность избытка или недостатка некоторых аминокислот.



Важно: ферменты и энзимы помогают белку лучше усваиваться в организме: такие вещества есть, например, в ананасе и имбире.

Соотношение животных и растительных белков в рационе:

- До 40 лет. 60:40
- После 40 лет. 40:60

Переход должен быть плавным в течении нескольких лет.

ПРОДУКТЫ NESHAEV
FAMILY CLUB
ПОЗВОЛЯЮТ
МАКСИМАЛЬНО
ВКУСНО
РАЗНООБРАЗИТЬ
РАЦИОН И ПОЛУЧИТЬ
ПРАВИЛЬНЫЙ БАЛАНС
АМИНОКИСЛОТ



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

1. ИСКЛЮЧИТЬ ДОБАВЛЕННЫЙ САХАР

2. ВЫБИРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ЖИРЫ

3. ИСКЛЮЧИТЬ ВРЕДНЫЕ ДОБАВКИ

4. ОПТИМИЗИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАТРИЯ

5. СБАЛАНСИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АМИНОКИСЛОТ

6. ПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНО КЛЕТЧАТКИ И СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ

7. ВИТАМИНЫ И АНТИОКСИДАНТЫ

ПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНО КЛЕТЧАТКИ

Всемирная Ассоциация Здравоохранения рекомендует съесть **не менее 25-30 г клетчатки в день**, а национальная медицинская ассоциация США призывает употреблять **не менее 38 г клетчатки***.

* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Сейчас средний житель планеты съедает
17 г клетчатки в день*.

Питательные вещества усваиваются благодаря клетчатке и пребиотикам! Отсутствие их в рационе нарушает усвоение витаминов и даже белков!

Значимость клетчатки:

- снижает уровень сахара в крови
- снижает уровень холестерина
- защищает сердечно-сосудистую систему
 - улучшает пищеварение
 - выводит токсины
 - насыщает

Бамбуковая клетчатка – гипоаллергенна!

ПРЕБИОТИКИ — мягкие волокна, которые создают дружественную среду именно для полезных бактерий, которые, в свою очередь стимулируют иммунитет, делают нас невосприимчивыми к возбудителям болезней (олигофруктоза, инулин, пектин, изомальт и др).

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ – ОСНОВА ЖИЗНИ

И САМЫЙ ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ПИТАНИЯ

- ✓ Дают организму энергию в течении длительного времени на физическую и умственную активность
- ✓ Предотвращают инсулинорезистентность и скачки инсулина
- ✓ Сытные, съесть их в количестве, которое преобразуется в жир – проблематично
- ✓ **Жиры сгорают в организме именно в энергетическом пламени, созданном сложными углеводами**

Второй вариант сжигания жиров протекает на безуглеводной диете: этот процесс намного медленнее и сопровождается выработкой огромного количества токсинов, гормональными нарушениями и, так называемым, «диетическим плато».



- овощи, грибы, ягоды и зелень
- крупы (требующие варки: овсяные хлопья, ячмень)
- бобовые (чечевица, горох)
- несладкие фрукты
- сухофрукты (даже сухофрукты сладких фруктов содержат много клетчатки)

Это очень важно!

На сложные углеводы должно приходиться не менее 50% рациона!

ОГРАНИЧИТЬ ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ, В КОТОРЫХ МАЛО КЛЕТЧАТКИ

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ - БЕСПОЛЕЗНЫЕ, ОПАСНЫЕ УГЛЕВОДЫ

- ✓ Способны дать энергию только на ~20 минут
- ✓ Практически моментально откладываются в жир
- ✓ Вызывают скачки инсулина и инсулинорезистентность
- ✓ Нарушают цикл выработки энергии в организме (цикл Креббса): сбивый цикл выработки энергии останавливает сжигание жиров, заставляя их накапливаться в клетках и тканях

- хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего сорта
- макароны из мягких сортов пшеницы (группа В)
- манная крупа марки М
- очищенные от клетчатки, осветленные соки

Самый опасный простой углевод – сахар. Его добавление и делает большинство продуктов простыми углеводами!



В ПРОДУКТЫ NESHAEV
FAMILY CLUB МЫ
ДОПОЛНИТЕЛЬНО
ДОБАВЛЯЕМ КЛЕТЧАТКУ И
ПРЕБИОТИКИ, ЧТОБЫ ВАМ
БЫЛО ПРОЩЕ УПОТРЕБЛЯТЬ
ДОСТАТОЧНО ВОЛОКОН И
ВКУСНЫХ СЛОЖНЫХ
УГЛЕВОДОВ



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

1. ИСКЛЮЧИТЬ ДОБАВЛЕННЫЙ САХАР

2. ВЫБИРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ЖИРЫ

3. ИСКЛЮЧИТЬ ВРЕДНЫЕ ДОБАВКИ

4. ОПТИМИЗИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАТРИЯ

5. СБАЛАНСИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АМИНОКИСЛОТ

6. ПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНО КЛЕТЧАТКИ И СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ

7. ВИТАМИНЫ И АНТИОКСИДАНТЫ

ПОЛЕЗНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, О КОТОРЫХ МЫ ЕЩЕ НЕ ПОГОВОРИЛИ



Антиоксиданты - молекулы, которые препятствуют протеканию опасных для организма окислительных реакций и уничтожению клеток. Могут предотвратить рак. Это ряд *витаминов (А, Е)* и биоактивных веществ, таких *ликопин* (в томатах), *танины* (чай, кофе, какао) *каротиноиды* (в т.ч. бета-каротин), *сквален* (который даже называют омега-2), и *полифенолы*. Ими богаты: красная фасоль, черника, клюква, морковь, шпинат, красный перец, томатная паста и кетчуп (выжимка из помидоров), какао, чай, клубника и другие.

Флавоноиды (*рутин, кверцетин, ликопин, антоцианы* и др.) ряд веществ и витаминов, *специфических антиоксидантов*, особенно важных для здоровья сердечнососудистой и кровеносных систем. В том числе они значительно снижают уровень плохого холестерина, регулируют давление и препятствуют образованию тромбов. Ими богаты: гречка, лук красный, чай, виноград, цитрусовые, листовые овощи, малина, шиповник, саган-дайля, шалфей, мята, виноградная косточка и др.

Кофеин, Тиин – два названия одного и того же вещества (содержится в кофе и чае), которое повышает тонус сосудов, стимулирует активность мозга и организма в целом.

Теобромин – антагонист кофеина, тиина. Расслабляет сосуды и гладкую мускулатуру, вызывает чувство расслабленности. Кроме чая и кофе содержится в какао-бобах.

Витаминоподобные вещества усиливают профилактическую активность витаминов и микроэлементов. Это эссенциальные жирные кислоты, липоевая кислота (мясные продукты, молочные); коэнзим Q, Витамины В4, 8,13,15 (соя, бобовые).

ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Селен – витамин красоты, улучшает текстуру кожи. Придает силу ногтям и волосам.

Витамин Е – улучшает эластичность сосудов и кожи, способствует регенерации.

Цинк - важен для правильного ощущения вкуса и запаха, способствует заживлению ран и снимает воспаления, помогает иммунной системе бороться с бактериями и вирусами.

Витамин А – важен для зрения и нормального развития всех слизистых оболочек (от глаз до желудка).

Витамин С - позволяет поддерживать иммунитету вовремя реагировать на вирусы и бактерии, способствует выработке коллагена.

Витамины группы В - участвуют в метаболических процессах и образовании энергии, регулируют нервную систему.

Витамин D - помогая поддерживать здоровье костей и зубов, иммунной системы, мозга и нервной системы, регулировать уровень инсулина, поддерживать функции легких.

Железо – участвует в передаче кислорода в ткани и мышцы, выработке гемоглобина и образования ДНК.

Кальций – формирует здоровые кости и ногти, регулирует свертываемость крови, сокращение мышц и прохождение нервных импульсов.

Калий – нормализует давление, работу сердца и регулирует кислотно-щелочной баланс.

Магний - нормализует сердечный ритм, снижает артериальное давление, регулирует уровень сахара в крови, устраняет судороги в мышцах, уменьшает боли в суставах.

Фосфор – способствует прочности костей и зубов, улучшает умственную активность.

Йод - составная часть гормонов щитовидной железы, которые участвуют в развитии всех органов и систем, отвечают за обмен белков, жиров, углеводов и энергии в организме, регулируют деятельность головного мозга.



В ПРОДУКТЫ
NESNAEV FAMILY CLUB МЫ
ДОПОЛНИТЕЛЬНО
ДОБАВЛЯЕМ СУПЕРФУДЫ И
СПЕЦИАЛЬНО ПОДБИРАЕМ
ИНГРЕДИЕНТЫ, ОСОБЕННО
БОГАТЫЕ ВИТАМИНАМИ,
АНТИОКСИДАНТАМИ,
ФЛАВОНОИДАМИ



И В ЗАВЕРШЕНИЕ, ПЕЙТЕ ДОСТАТОЧНО ВОДЫ!

Около 35 мл жидкости в день на килограмм массы тела. При высоком потреблении натрия (не рекомендуем) это количество выше, а при бессолевой диете (не рекомендуем) ниже. Суп и чай – это тоже жидкость. А вот восполнять нехватку жидкости в организме все-таки лучше всего водой, чистой без калорий. А вот лед к воде не добавляйте, он замедляет всасываемость полезных веществ.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

ПРАВИЛЬНОЕ И ВКУСНОЕ ПИТАНИЕ



ЗДОРОВЫЙ И КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН



УМСТВЕННАЯ АКТИВНОСТЬ



ЛЮБАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО УСПЕШНАЯ И ЭНЕРГИЧНАЯ ЖИЗНЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ



Как питание влияет на сон (несколько факторов):

- ❑ Сахар и обилие простых углеводов ведет к внезапным скачкам кортизола и падению серотонина.
- ❑ Недостаточное потребление йода, витаминов В, сложных углеводов и аминокислот – неправильная регуляция нервной системы и неравномерная выработка серотонина
- ❑ Избыток вредных добавок, трансжиров, простых углеводов – ведет к тяжести в желудке
- ❑ Не достаточное потребление клетчатки – к проблемам со слизистой и тяжести

Как питание влияет на умственную активность (несколько факторов):

- ❑ Из-за недостатка омега-3 кислот и ряда витаминов – ухудшается память
- ❑ Избыток сахара ведет к рассеянности внимания и нарушенным когнитивным функциям
- ❑ Доказано что избыток трансжиров ухудшает память

Как питание влияет на физическую активность (несколько факторов):

- ❑ Несбалансированное поступление аминокислот ведет к замедленному метаболизму и организм будет стараться беречь энергию
- ❑ Избыток простых углеводов ведет к сонливости
- ❑ Недостаток железа ведет к нехватке кислорода в организме: сонливости и высокой утомляемости
- ❑ Трансжиры затрачивают ресурсы организма на избавление от токсинов

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШИ РЕСУРСЫ:

Канал: <https://www.instagram.com/nechaev.family.club/>

Видео экспертов: <https://www.instagram.com/nechaev.family.club/channel/>

Лендинг о продукции: <https://new.faberlic.com/ru/l/nechaev-family-club>

