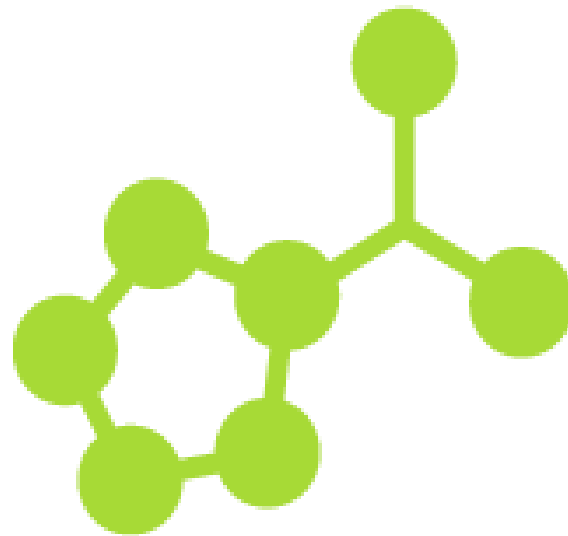

БЕЛОК – ОСНОВА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

ЧТО ТАКОЕ БЕЛОК?

Белок – это сложное органическое соединение, состоящее из аминокислот

Этот макронутриент является **основным строительным материалом** для всех клеток, тканей и органов



HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

АМИНОКИСЛОТЫ

НЕЗАМЕНИМЫЕ

- ❖ Не синтезируются организмом
- ❖ Должны поступать из пищи

ЗАМЕНИМЫЕ

- ❖ Синтезируются в организме из других аминокислот



ВИДЫ БЕЛКА

ПОЛНОЦЕННЫЕ

Содержат все 8 незаменимых аминокислот

Источники:

- ❖ Мясо
- ❖ Рыба
- ❖ Птица
- ❖ Яйца
- ❖ Молочные продукты

НЕПОЛНЕЦЕННЫЕ

Содержат лишь некоторые из аминокислот

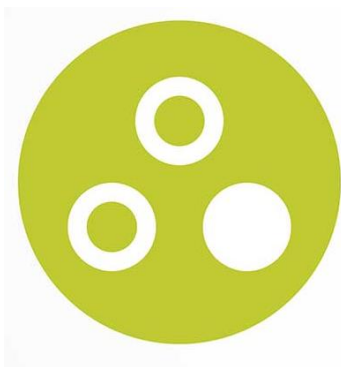
Основной источник – растительная пища. Например:

- ❖ Фасоль
- ❖ Зерновой хлеб
- ❖ Орехи

ОТЛИЧИЯ БЕЛКА ОТ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

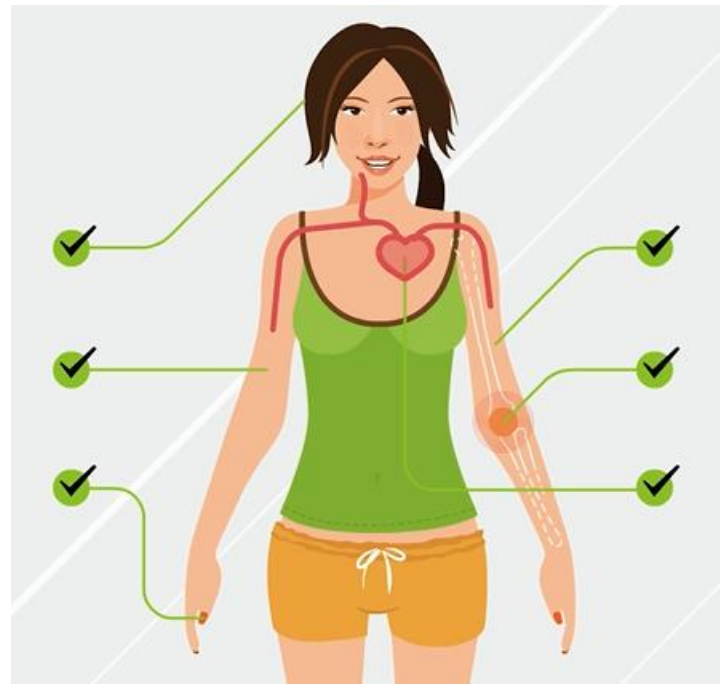
- ❖ Не накапливаются в организме
- ❖ Не образуются из других пищевых веществ

Недостаток белка ведет к нарушениям во всех системах организма



ФУНКЦИИ БЕЛКА

- ❖ **Компонент всех тканей и органов**, в том числе кожи, волос, ногтей
- ❖ Используется для выработки некоторых **ферментов и гормонов**
- ❖ **Защитная функция**
- ❖ **Транспортная функция**



ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКЕ

Поступление белка в организм должно быть постоянным

Среднесуточная потребность*:

- ❖ Для женщин ~1,3 грамма на 1 килограмм веса
- ❖ Для мужчин ~1,5 грамма на 1 килограмм веса

За один прием пищи усваивается не более 30 грамм белка

*Суточные потребности в энергии и безопасный уровень потребления белка в сутки для взрослых (Всемирная организация здравоохранения, 1990)



КАК УСВАИВАЕТСЯ БЕЛОК

ИЗ ЖИВОТНЫХ ПРОДУКТОВ

Усваиваемость ~80%

Однако в этих продуктах высокая
доля жиров

ИЗ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

Усваиваемость ~60-80%

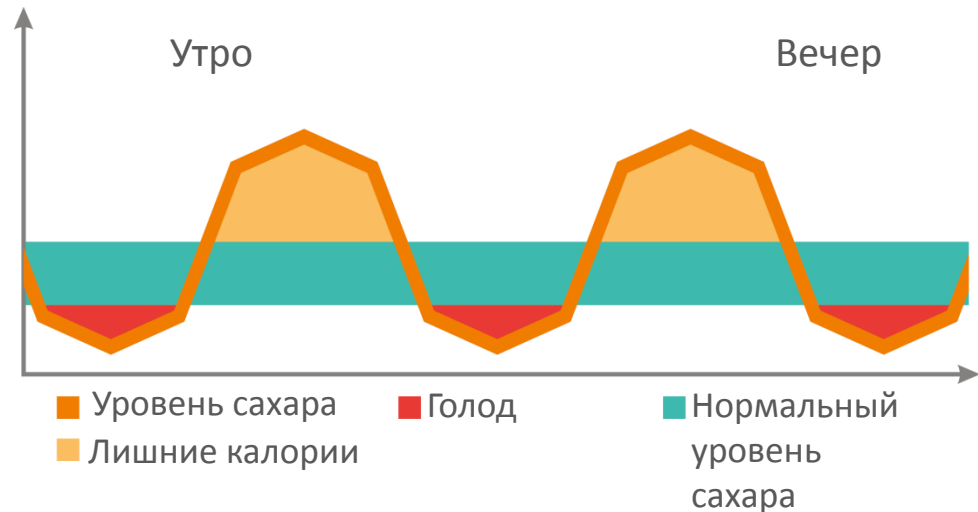
**Лучшая усваиваемость – 95 % - у изолятов:
соевого и сывороточного белка при ~0% жиров**

БЕЛОК ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЧУВСТВА ГОЛОДА

Белок способствует
более медленному
подъему и падению
уровня сахара в
крови



**Более длительное
чувство сытости**



РОЛЬ БЕЛКА В СНИЖЕНИИ ВЕСА

При уменьшении общей калорийности рациона **важно не уменьшать количество белка из пищи**

При долгосрочном дефиците белка, организм начинает использовать белок из мышц и других тканей

Снижение веса должно происходить за счёт уменьшения жировой ткани, а не мышечной

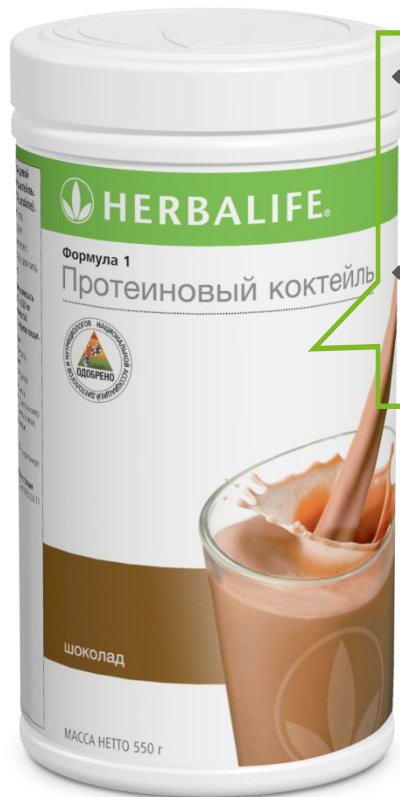


МИНУС 2 РАЗМЕРА ЗА 2 МЕСЯЦА*



- ❖ Видимый результат уже через 2 недели
- ❖ До минус 7 кг за 2 месяца
- ❖ До минус 4 кг жировой массы за 2 месяца
- ❖ До минус 2 размеров за 2 месяца
- ❖ До минус 5 см в талии за 2 месяца

ФОРМУЛА 1 и ФОРМУЛА 3



- ❖ До 11 грамм белка* на порцию (26 г)
- ❖ **Изолят** соевого белка



- ❖ 5 грамм белка* на порцию (6 г)
- ❖ **Изолят** соевого и молочного белка

*В зависимости от вкуса

ДРУГИЕ БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ



Протеиновые батончики

- ❖ 10 грамм молочного белка на порцию
- ❖ Лакомство с пользой для фигуры



Батончик Формула 1 Экспресс

- ❖ 13,4 грамм соевого и изолята соевого белка на порцию
- ❖ Сбалансированная еда всегда под рукой!



Формула 1 Вечерний Коктейль

- ❖ 10 грамм соевого белка на порцию
- ❖ Ужин, который Вам нужен*
- ❖ Вечерняя еда без лишних калорий**

*Калорийность готового продукта соответствует рекомендуемому уровню потребления энергии во время ужина в объеме не более 25% от общей суточной калорийности: Seagle H.M., Strain G.W., Makris A., Reeves R.S. (2009). Позиция Американской Ассоциации Диетологии: контроль веса (Position of the American Dietetic Association: weight management) // J Am Diet Assoc. 2009;109

**на основании пищевой и энергетической ценности, а также объема содержания белка в порции продукта



ПОЧЕМУ СОЕВЫЙ БЕЛОК?

Понятие «идеального белка», содержащего оптимальное соотношение незаменимых аминокислот, распространяется на **белок молока и яиц**.

Далеки от «идеального» **растительные белки**, имеющие **дефицит незаменимых аминокислот**.

Исключением являются соевые бобы. В форме изолята усвоение соевых белков идет наиболее полно, что подтверждено исследованиями*.



ПОЧЕМУ СОЕВЫЙ БЕЛОК?

Соя не содержит эстрогенов, но имеет антиоксидантные соевые изофлавоны (генистеин и дайдзены), которые действуют как антиэстрогены на рецептор альфа-эстрогена как у мужчин, так и у женщин.

Однако родство с рецептором эстрадиола меньше для них в несколько раз.

Аффинность изофлавонов

Соединение	ER α	ER β
17 β – эстрадиол	100%	100%
Генистеин	0,7%	13%
Даидзеин	0,2%	1%

ПОЧЕМУ СОЕВЫЙ БЕЛОК?

Исследование, проведенное Miami Research Associates, продемонстрировало, что **соевый протеин не оказал серьезного влияния на уровень тестостерона здоровых мужчин***

* Kalman D et al. (2007-07-23). "Effect of Protein Source and Resistance Training on Body Composition and Sex Hormones". J Int Soc Sports Nutrition 4 (1): 4. doi:10.1186/1550-2783-4-4. PMC 1997115. [PMID 17908338](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17908338/).

РОЛЬ БЕЛКА В ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Белок важен для формирования и поддержания мышечной массы как у спортсменов, так и у обычных людей.

Мышцы в состоянии покоя сжигают больше калорий, чем жировая ткань.



КОКТЕЙЛЬ «ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛЫ»



ИСТОЧНИК БЕЛКА

для ускоренного восстановления и наращивания мышечной массы



СОДЕРЖИТ ЖЕЛЕЗО

для лучшего обеспечения тканей кислородом



КОМПЛЕКСНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

белков, углеводов и аминокислот с разветвленными цепями

NO

НЕ СОДЕРЖИТ

искусственных ароматизаторов, красителей и подсластителей



В 1 ПОРЦИИ СОДЕРЖАТСЯ:

- ❖ 25 г белка
- ❖ Углеводы
- ❖ Аминокислоты с разветвленными цепями
- ❖ 45% рекомендуемой суточной нормы потребления железа
- ❖ 190 ккал



БЕЛОК И ИММУНИТЕТ

Белок важен для поддержки защитных сил организма*. При уменьшении мышечной массы повышается риск инфекций. **Если уровень белка составляет менее 50% от нормы, это может привести к отказу иммунной системы и, как следствие, других органов.**

Адекватное количество белка в каждом приеме пищи и активный образ жизни поможет поддержать мышечную массу, чтобы ваша иммунная система могла противостоять инфекциям и травмам.

* Е. А. Мартынова, И. А. Морозов. Институт Питания РАМН, Центральный НИИ гастроэнтерологии, Москва - «Питание и иммунитет роль питания в поддержании функциональной активности иммунной системы и развитии полноценного иммунного ответа»



ПЛАН ПИТАНИЯ

Максимально высокий обмен веществ во время и после тренировки

Расход энергии



Физическая нагрузка

Снижение расхода энергии

Низкий обмен веществ

Утро

День

Вечер

Ночь

Предложенный план питания является моделью сбалансированного многоразового питания и не является прямой рекомендацией. Продукция Herbalife может быть выбором для одного или двух приемов пищи в течение дня.



HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

ПОДВЕДЕМ ИТОГ

- ❖ Белок - основной строительный материал всех клеток, тканей и органов
- ❖ Недостаток белков ведет к нарушениям во всех системах организма
- ❖ Белки не накапливаются в организме и не образуются из других пищевых веществ. Поступление белка в организм должно быть постоянным
- ❖ Белок играет ключевую роль для снижения и контроля веса, физических нагрузок, контроля чувства голода и иммунитета

ПОДВЕДЕМ ИТОГ

- ❖ Среднесуточная потребность*:
 - ❖ Для женщин – 1,3 г на 1 килограмм веса
 - ❖ Для мужчин – 1,5 г на 1 килограмм веса
- ❖ Соевый белок – один из ценных видов белка для питания на каждый день
- ❖ Планирование рациона на день – основных приемов пищи и перекусов – с учетом адекватного поступления белка в организм – это первоочередная задача для сбалансированного питания

* Суточные потребности в энергии и безопасный уровень потребления белка в сутки для взрослых (Всемирная организация здравоохранения, 1990)