



# Про мене

Сертифікований нутриціолог  
2 вищі освіти і більше 10 сертифікатів по  
нутриціології  
3 дітей  
Живу в Києві  
Ведуча гри Справа не в Їжі  
Консультації і ведення онлайн і офлайн  
0668438131(телеграм)

Чим харчуватися навесні, щоб бути здоровим?



А що таке бути здоровим для вас?

## Колесо балансу життя



Нутриціологія-наука, яка вивчає вплив їжі на здоров'я людини, її фізичний і психічний стан, а також займається профілактикою хвороб, тобто не довести до хвороби, до діагнозу.

Якщо ви маєте певну симптоматику, а аналізи показують норму, то вам не здається.



Шкала симптомів Майєрс



Вода -основа життя  
Чи допиваєте ви воду?  
Норма 30 мл на 1 кг ваги  
Приклад  
Людина 70 кг  
 $70 \cdot 30 = 2 \text{ л } 100 \text{ мл}$

Як пити воду?



Здоров'я починається з Тарілки



Білок -будівельна функція організму (основа тканин, м'язів, всіх органів, ферментів, гормонів(бере участь у синтезі інсуліну, гемоглобіну, ферментів травлення), імунних клітин(основа антитіл))

Норма білку

Жінки 1 г на 1 кг ваги

Жінки спорт 1,2 на 1 кг ваги

Які можливі проблеми з білком?

-не засвоюється(з 25 років феномент активність зменш)

-не хочеться їсти(можливо анемія)

-вегани

## Складні



фрукти



крупи



овочі



ц/з хліб



Макарони  
грубого помолу

## Прості



булочки



цукерки



солодкі напої



мед



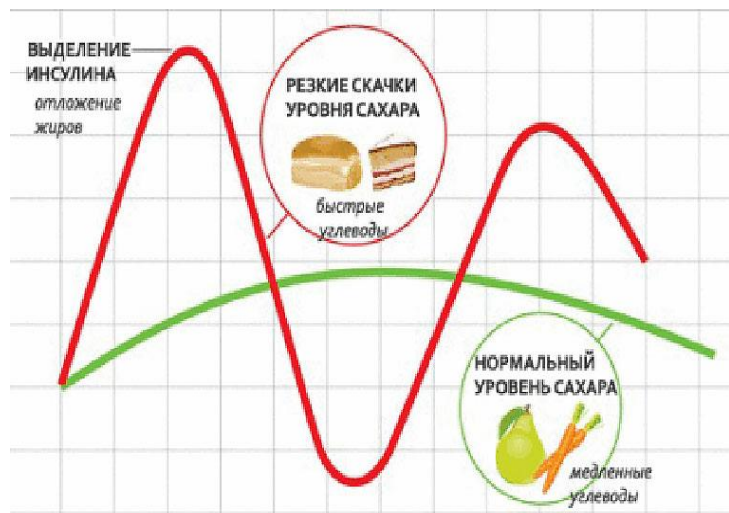
торт

Які вуглеводи корисні?

✓ Складні вуглеводи (цільнозернові каші, овочі, бобові, фрукти, горіхи, насіння) – довго засвоюються, дають тривалу енергію, стабілізують рівень цукру.

✓ Клітковина (овочі, ягоди, висівки) – покращує травлення та знижує рівень холестерину.

Які вуглеводи варто обмежити?  
✗ Прості цукри (газовані напої, кондитерські вироби, білий хліб, фастфуд) – швидко піднімають цукор у крові, але не дають тривалої енергії.



## Можлива шкода вуглеводів:

Надлишок швидких вуглеводів – білий цукор, випічка, солодкі напої сприяють стрибкам рівня глюкози в крові, що може призвести до діабету 2 типу.

Набір зайвої ваги – надлишок вуглеводів, особливо рафінованих, відкладається у вигляді жиру.

Інсулінові гойдалки – різкі коливання рівня цукру в крові можуть викликати втому, головний біль, підвищений апетит.

Проблеми з кишківником – надлишок простих вуглеводів і брак клітковини можуть викликати запори, здуття або дисбактеріоз.

## ХОРОШІ ЖИРИ



горіхи



авокадо



насіння льону



насіння чіа



лосось



яйця



йогурт



оливкова олія



шоколад



горіхова паста

## ПОГАНІ ЖИРИ



маргарин



соняшникова олія



бекон



ковбаса



картопля фрі



фастфуд



пончики



круасан



печиво



чіпси

Які жири корисні?

✓ Ненасичені жири (авокадо, горіхи, оливкова олія, жирна риба) – покращують роботу серця, мозку, знижують рівень «поганого» холестерину.

✓ Омега-3 і Омега-6 (морепродукти, насіння, рослинні олії) – важливі для імунітету, судин і нервової системи.

Які жири варто обмежити?

✗ Трансжири (маргарин, фастфуд, кондитерські вироби) – підвищують ризик серцево-судинних захворювань.

✗ Надлишок насичених жирів (ковбаси, смажене м'ясо, пальмова олія) – може спричинити підвищення холестерину.

Скільки жирів потрібно?

20–35% від добової калорійності мають надходити з жирів.

Норма жирів – 0,8–1,5 г на 1 кг маси тіла, залежно від активності та цілей.

Головне – вибирати якісні жири та контролювати їх кількість. Якщо потрібно скласти збалансований раціон, можна допомогти!

# ВМІСТ КЛІТКОВИНИ

В ПРОДУКТАХ ЩОДЕННОГО РАЦІОНУ

**ПШЕНИЧНІ ВИСІВКИ**  
100 г



43,6 г

**НАСІННЯ ЛЬОНУ**

2 ст л



7 г

**ЯБЛУКО**

1 шт



4 г

**КАША ГРЕЧАНА**

100 г



4 г

**ГАРБУЗ ЗАПЕЧЕНИЙ**

100 г



3,2 г

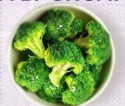
**ЖИТНІЙ ХЛІБ**  
2 СКИБКИ



4 г

**ЧАШКА БРОКОЛІ**

150 г



5 г

**ЧАШКА ЯГІД**

150 г



5-7 г

**ЧАШКА ГОРОШКУ**

100 г



5,5 г

**СОЧЕВИЦЯ**

100 г



7,9 г

Клітковина

Норма 25-35 г в день

Джерела клітковини:

- ✓ Розчинна клітковина – утворює гель у кишківнику, знижує рівень холестерину та глюкози (овес, яблука, бобові, насіння чіа).
- ✓ Нерозчинна клітковина – додає об'єм харчовій масі, покращує перистальтику кишківника (висівки, цільнозернові продукти, горіхи, овочі).

Користь клітковини:

- Покращує травлення
- Регулює рівень цукру в крові
- Знижує рівень холестерину
- Сприяє схудненню
- Підтримує здоров'я мікрофлори –
- Зменшує ризик хвороб





Здорове харчування -це любов і повага до себе!

**Дякую за увагу**