

12+

ПОЧТИ ВСЁ О ПИТАНИИ

РУКОВОДСТВО
К ДЕЙСТВИЮ

ЗАХАР СКРИПКА



Захар Скрипка

Почти всё о питании

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=61931542

ISBN 9785005157751

Аннотация

В данной книге рассказывается о необходимости правильного питания. Раскрыт вопрос правильного питания. Также вы узнаете, в каком объеме необходимо питаться для достижения желаемых вами результатов.

Содержание

З. С. Скрипка	5
«Почти все о питании»	6
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	7
Глава ❶	7
Глава ❷	9
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	11
Глава ❸	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Почти всё о питании

Захар Скрипка

© Захар Скрипка, 2025

ISBN 978-5-0051-5775-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

3. С. Скрипка

«Почти все о питании»

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

«История»

Глава

Моя история

Первое с чего бы хотел начать это со своей истории. В своей жизни, я часто питался, неправильно вследствие чего заработал «гастрит». Это было резко и мучительно больно. Помню как в возрасте 10 лет, в одну из зимних ночей, у меня внезапно заболел живот. Меня увезли в городскую больницу. Там мне впихнули в рот трубку с камерой на конце, это был своего рода эндоскоп. И обнаружили, что у меня «гастрит». После чего назначили курс лечения и ограничили в моем рационе острое, жаренное. После соблюдения рекомендаций врача, «гастрит» прошёл и больше подобного не было. Это был первый звоночек о том, что необходимо правильно питаться.

В школьные годы, я был очень худым. На данной почве я имел комплексы. Но чтобы я не ел, у меня не получалось набрать мышечную массу. Хотя в то время, я думал хотя бы жирок набрать, уже было бы неплохо. Однако тогда все мои попытки не увенчались желаемым успехом.

И только став взрослее обретя знания, опыт и практику, я с легкостью добился желаемой фигуры. После чего пытаюсь помочь всем, кто в этом нуждается. А именно добиться желаемого в краткие сроки. Не тратя кучу лет на практику.

Глава

Почему важно правильно питаться?

Неправильное питание ведет к нарушению функций организма и вредит здоровью. С едой мы получаем жидкость, энергию, витамины и минералы.

Если представить, что тело человека автомобиль, то продукты питания – это топливо. Согласитесь, что никто не захочет заправлять машину некачественным топливом, и знать, что этот автомобиль сломается? Так и у человека. Чтобы чувствовать себя великолепно и оставаться работоспособным в течение всего дня, важно питаться сбалансировано и правильно.

Какие нарушения вызывает неправильное питание?

Правильное питание – это употребление пищи рассчитанной по углеводам, белкам и жирам, с необходимой калорийностью, а количество пищи напрямую зависит от активности человека в течение суток. При потреблении большого количества калорий превращает излишек калорий в жировые отложения.

Последствия неправильного питания:

- 1) возникают проблемы с ростом.
- 2) снижается умственное и физическое развитие.
- 3) Увеличивается утомляемость.
- 4) Состояние кожи ухудшается, появляется сухость

и бледность кожи.

5) Волосы, ногти и зубы портятся, и могут возникать различные заболевания.

6) Нарушается работа всего организма. Больше всего страдает ЖКТ.

7) Эмоциональный дисбаланс.

И это далеко не все проблемы, которые могут быть от неправильного питания.

Именно поэтому необходимо правильно питаться.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

«БЖУ»

Глава

Белки

Белки (протеин, полипептид) – высокомолекулярные органические вещества, состоящие из аминокислот, соединённых в цепочку пептидной связью.

Функции белка в организме:

1. Строительная функция – белки строят каждую клетку нашего организма, от костей до волос.
2. Транспортная функция – транспортируют витамины, минералы, гормоны, кислород в клетки.
3. Поддержание водного баланса в тканях живых организмов.
4. Все иммунные клетки белковой структуры. При малом количестве белков, наша иммунная система не способна противостоять бактериям и вирусам.

Принято считать двадцать аминокислот. Аминокислоты делятся на три группы: заменимые аминокислоты и незаменимые аминокислоты и условно-заменимые аминокислоты.

Незаменимые аминокислоты – аминокислоты, которые

не могут, синтезированы в организме человека, т.е. они поступают только извне (продуктов питания).

Незаменимыми для здорового человека являются 8 аминокислот: изолейцин, валин, метионин, лейцин, треонин, лизин, триптофан и фенилаланин.

Для детей и пожилых незаменимым считают аргинин.

Заменимые аминокислоты – аминокислоты, которые организм способен сам синтезировать из веществ. Их тоже 8: пролин, аспарагин, аспарагиновая кислота, глицин, глютамин, аланин, глютаминовая кислота, серин.

Условно-заменимые аминокислоты – синтез осуществляется при наличии незаменимых аминокислот. Их 2: Тирозин, Цистеин.

Ниже представлена таблица с содержанием аминокислотного состава в продуктах питания.

продукт	лейцин	изолейцин	валин	гистидин	тирозин	глицин	лизин	метионин	Фенилаланин	аргинин	треонин	триптофан
Молоко коровье 3.7 %	0.32	0.2	0.22	0.09	0.16	0.07	0.26	0.08	0.16	0.12	0.15	0.05
Молоко козье 4.2 %	0.3	0.17	0.19	0.11	0.11	0.46	0.23	0.08	0.14	0.11	0.14	0.04
Сметана 19 %	0.26	0.16	0.18	0.07	0.13	0.06	0.21	0.07	0.13	0.1	0.12	0.04
Кефир 3.2 %	0.28	0.16	0.14	0.08	0.16	0.05	0.24	0.07	0.14	0.11	0.11	0.04
Творог 18 %	1.26	0.69	0.84	0.45	0.88	0.26	1.01	0.38	0.76	0.58	0.65	0.21
Сметана 20 %	0.27	0.14	0.17	0.08	0.13	0.06	0.23	0.07	0.13	0.1	0.12	0.04
Сыр твердый (чешир 31 %)	2.24	1.45	1.56	0.82	1.13	0.4	1.95	0.61	1.23	0.88	0.83	0.3
Сыр моцарелла 22 %	1.83	1.13	1.32	0.52	1.04	0.52	0.97	0.52	1.01	0.52	0.96	0.52
Масло сливочное 81 %	0.08	0.05	0.06	0.02	0.04	0.02	0.07	0.02	0.04	0.03	0.04	0.01
Яйцо куриное	1.09	0.67	0.86	0.31	0.5	0.43	0.91	0.38	0.68	0.82	0.56	0.17
Яйцо перепелиное	1.15	0.82	0.94	0.32	0.54	0.43	0.88	0.42	0.74	0.84	0.64	0.21
Мясо свинина	1.78	1.03	1.09	0.91	0.8	0.94	1.94	0.58	0.88	1.39	0.94	0.22
Мясо говядина	1.56	0.89	0.97	0.63	0.63	1.19	1.66	0.51	0.77	1.27	0.78	0.13
Мясо баранина	1.27	0.79	0.88	0.52	0.55	0.8	1.44	0.42	0.75	0.67	0.7	0.19
Печень говяжья	1.59	0.93	1.25	0.85	0.73	0.94	1.43	0.44	0.99	1.25	0.81	0.24
Мясо куриное	1.24	0.85	0.83	0.5	0.55	1.13	1.39	0.45	0.67	1.08	0.71	0.19
Мясо индейки	1.68	1.08	1.13	0.65	0.82	1.31	1.97	0.61	0.85	1.52	0.94	0.24
Горбуша	1.56	0.95	1.1	0.54	0.74	1.26	1.76	0.58	0.85	1.29	1.07	0.22

Карп	1,45	0,82	0,92	0,53	0,6	0,86	1,64	0,53	0,7	1,07	0,78	0,2
Посох атлантический (омка)	1,61	0,91	1,02	0,58	0,67	0,95	1,82	0,59	0,78	1,19	0,87	0,22
Сельдь	1,33	0,76	0,85	0,48	0,55	0,79	1,51	0,49	0,64	1,07	0,79	0,2
Треска	1,45	0,82	0,92	0,52	0,6	0,86	1,64	0,53	0,7	1,07	0,78	0,2
Креветки филе	1,41	0,95	1	0,3	0,51	1,03	1,64	0,55	0,69	1,05	0,81	0,19
Кальмар филе	1,92	0,39	0,78	0,32	0,33	0,36	1,9	0,49	0,32	1,56	0,55	0,3
Крупа рисовая	0,62	0,33	0,42	0,17	0,29	0,32	0,26	0,16	0,37	0,51	0,24	0,1
Крупа манная	0,81	0,45	0,49	0,21	0,27	0,37	0,26	0,16	0,54	0,47	0,32	0,11
Крупа гречневая	0,83	0,5	0,68	0,31	0,24	1,03	0,67	0,17	0,52	0,96	0,51	0,19
Крупа овсяная	0,78	0,45	0,53	0,25	0,46	0,63	0,47	0,16	0,56	0,72	0,39	0,19
Крупа пшеничная	1,53	0,43	0,47	0,26	0,41	0,3	0,29	0,3	0,58	0,43	0,4	0,18
Крупа перловая	0,49	0,33	0,37	0,15	0,22	0,29	0,3	0,12	0,46	0,28	0,21	0,1
Горох	1,65	1,09	1,01	0,46	0,69	0,95	1,55	0,21	1,01	1,62	0,84	0,26
Маш	1,85	1,01	1,24	0,7	0,71	0,95	1,66	0,29	1,44	1,67	0,78	0,26
Фасоль белая	1,87	1,03	1,22	0,65	0,66	0,91	1,6	0,35	1,26	1,45	0,98	0,28
Чечевица	1,89	1,02	1,27	0,71	0,78	1,03	1,72	0,29	1,25	2,05	0,96	0,22
Соя	2,67	1,81	2,09	0,98	1,06	1,42	2,09	0,52	1,61	2,34	1,39	0,45
Орехи арахис	1,76	0,9	1,25	0,63	1,05	1,52	0,94	0,29	1,34	2,96	0,74	0,28
Орехи грецкие	1,17	0,63	0,75	0,39	0,41	0,82	0,42	0,24	0,71	2,28	0,6	0,17
Орехи миндаль	1,49	0,7	0,82	0,56	0,45	1,47	0,58	0,15	1,12	2,45	0,6	0,21

Орехи фундук (слисней орех)	1,06	0,55	0,7	0,43	0,36	0,72	0,42	0,22	0,66	2,21	0,5	0,19
Орехи кедровые	0,99	0,54	0,69	0,34	0,51	0,69	0,54	0,26	0,52	2,41	0,37	0,11
Грибы белые	0,12	0,03	0,08	0,22	0,12	0	0,19	0,04	0,1	0,26	0,11	0,21
Мука пшеничная 13 % белка	0,83	0,43	0,5	0,25	0,2	0,43	0,3	0,18	0,6	0,42	0,32	0,15
Макарони пшеничные (сухой вес)	0,82	0,44	0,48	0,2	0,25	0,35	0,25	0,16	0,51	0,4	0,31	0,1
Хлеб ржаной	0,6	0,33	0,4	0,2	0,24	0,34	0,25	0,16	0,42	0,36	0,27	0,1
Хлеб пшеничный	0,39	0,22	0,26	0,13	0,14	0,22	0,16	0,09	0,27	0,26	0,17	0,06

Как видно из таблицы, что незаменимые аминокислоты в большую часть приходят на животный белок. Именно поэтому его должно быть 60% из всего потребляемого белка.

Продукты питания с наибольшим наличием белка

1. Мясо

Куриное филе, говядина, баранина, свинина – лучший белок в рационе спортсмена. Говядина и свинина жирнее курицы, а как мы помним нельзя злоупотреблять животным

жиром.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.