

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА

БЕЛОК: ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Белок – важнейшая составляющая каждой клетки нашего организма.

Это органическое соединение, состоящее из 22 аминокислот, которые также известны как основные строительные элементы жизни.

Из белка состоят клетки, ткани, органы и мышцы. Наш организм использует белок для построения и самообновления клеток и тканей, а также для выработки ферментов и гормонов.

Белки крови отвечают за перенос кислорода ко всем клеткам организма.

Дневная потребность в белке должна составлять 25-30% общего потребления калорий

Правильные привычки питания помогают нам получить необходимое количество

разнообразных видов белка. Для нашего здоровья критически важен источник, из которого мы получаем белок.

Потребность в белке меняется в зависимости от возраста, пола, уровня физической активности и состояния здоровья.

НЕДОСТАТОК БЕЛКА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ:

- Хроническую усталость
- Выпадение волос
- Потерю мышечной массы
- Гормональную недостаточность
- Потерю эластичности кожи и сосудов
- Набор веса и углеводную зависимость
- Замедленное развитие у детей

КАК БЕЛОК ВЛИЯЕТ НА НАШ ВЕС:

- Продлевает чувство сытости и помогает контролировать чувство голода.
- Усиливает метаболизм в состоянии покоя, поддерживая мышечную массу. Это приводит к большему потреблению калорий организмом.
- Препятствует резкому подъему и падению уровня сахара и инсулина в крови. Помогает избавиться от углеводной зависимости.

БЕЛОК. ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

- Как получать необходимое количество белка?
- Какой белок физиологически подходит нашему организму?
- Как гарантировать здоровый источник белка?
- Как избежать лишнего, пытаясь обеспечить потребление необходимого количества белка?

СКОЛЬКО БЕЛКА НУЖНО ПОТРЕБЛЯТЬ ЕЖЕСУТОЧНО?

Неактивный человек – 1.2 г белка на 1 кг массы тела

Человек на диете или тренирующийся 1-3 раза в неделю – 1.5 г белка на 1 кг массы тела

Человек, тренирующийся 6 раз в неделю, - 2 г белка на 1 кг массы тела

У мужчин мышечная масса больше и обмен веществ javascript:top.window.close();, поэтому их потребность в белке в среднем на 15-20% выше

БЕЛОК В СОСТАВЕ ПРОДУКТОВ



Молочные продукты

Молоко, 1 чашка – 8 г
Сыр швейцарский, 100 г – 18 г
Творог, ½ чашки – 12 г
Йогурт, 1 чашка – 7 г



Мясо

Курица, 85 г – 25 г
Яйцо (1) – 6 г
Индюшатина, 85 г – 27 г
Говядина, 85 г – 20 г
Свинина, 85 г – 21 г



Бобы

½ чашки – 7 г



Орехи

Арахис, 1 ст. ложка – 4 г
Грецкие орехи, ¼ чашки – 6 г



Рыба

Пикша, 85 г – 16 г
Лосось, 85 г – 17 г
Палтус, 100 г – 26 г



Белковый коктейль Формула 1 – 25 г

2 ст. ложки Формулы 1 плюс
1 ст. ложка белкового порошка Формула 3
не содержит лишних жиров, углеводов и
калорий, 100% усвоение белка

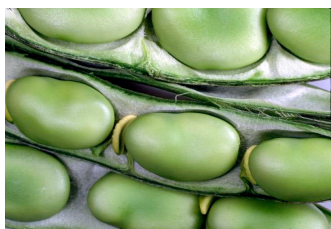
ПОЧЕМУ РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ?

Белок мяса усваивается лишь частично (менее 30%)

Мясо содержит много жира, холестерина, триглицеридов и лишних калорий (а также антибиотиков, гормонов и пестицидов)



ОСТОРОЖНО!



Более половины дневной потребности в белке рекомендуется обеспечивать за счет растительных белков

Белки растительного происхождения быстро и полностью усваиваются

В белках растительного происхождения гораздо меньше лишних калорий.

БЕЛОК СОИ - САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ БЕЛОК ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Белок сои содержит все необходимые аминокислоты в полном соответствии с потребностями человеческого организма

Белок сои - здоровый белок с низким уровнем насыщенных жиров.

Соевые бобы, орехи и цельные зерна дают много здоровой клетчатки и микронутриентов

Соя - это идеальный диетический выбор белка, который поможет вам сохранять здоровье, предотвратить сердечнососудистые заболевания, нормализовать вес и быть в прекрасной форме.



Благодаря уникальному комплексу аминокислот соевый белок является наиболее диетически полезным белком для организма. Он хорошо сбалансирован по аминокислотному составу и прекрасно усваивается на клеточном уровне.

Исследования показали, что употребление соевого белка снижает уровень холестерина и артериального давления и является естественным и безопасным способом предотвратить атеросклероз и заболевания сердечнососудистой системы.

Кроме того, употребление соевого белка укрепляет кости, снижает риск развития онкологических заболеваний, помогает контролировать вес и является эффективным способом борьбы с отрицательными проявлениями менопаузы.

КОНТРОЛЬ АППЕТИТА И ПОТЕРЯ ВЕСА

Исследования показали, что соевый белок обладает уникальными характеристиками, способствующими снижению веса. Он содержит компоненты, благодаря которым блокируется отложение жира в депо и увеличивается мышечная масса.

Соевый белок помогает предотвращать колебания уровня сахара и инсулина, которые обычно и вызывают беспощадное чувство голода и переедание (и, как результат, излишнее депонирование жиров).

Другими словами, соевый белок - идеальный диетический продукт, который обеспечивает организм главным строительным материалом, помогает контролировать аппетит, оптимизировать обмен веществ, снижать и сохранять вес.

РАБОТА С ТРЕНЕРОМ И ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ

После занятия обсудите с вашими тренерами рекомендации по оптимизации потребления белка.

Ваши тренеры помогут вам довести суточное потребление белка до нужного уровня (1.5 – 2 г на кг массы тела).

Тренер поможет вам составить меню правильного питания на весь день. Он будет следить за вашим прогрессом, оптимизировать программу и адаптировать ее по мере вашего продвижения к намеченным целям.

Наша программа доказала себя: среднее снижение веса - 9 кг и 27 см за 12 недель.

Тренер обеспечит вас всеми необходимыми инструментами, которые помогут вам принимать правильные решения по разным аспектам питания и снижения веса.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ БЕЛКОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ: 25 Г БЕЛКА, КОНТРОЛЬ АППЕТИТА И УВЕРЕННОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА



ФОРМУЛА 1

Содержит биоорганический соевый и сывороточный белок высочайшего качества со 100% уровнем усвоения клетками

Сочетание входящих в коктейль компонентов снабжает организм всеми необходимыми питательными элементами, одновременно сводя до минимума скачки уровня сахара

Необходимый набор аминокислот, витаминов, минералов и трав

Усиливает расход жиров и способствует синтезу белка и усвоению минералов

Обеспечивает чувство сытости и снижает тягу к простым углеводам

Снабжает организм необходимыми элементами для поддержания мышечной ткани

Помогает восстанавливать и поддерживать запасы энергии во время программы снижения веса



ПРОТЕИНОВЫЙ ПОРОШОК

Содержит биоорганический соевый и сывороточный белок высочайшего качества со 100% уровнем усвоения клетками

Оптимальное сочетание соевого и сывороточного белка помогает поддерживать мышечную массу, лишённую жировых отложений

Имеет нейтральный вкус, поэтому его можно добавлять в коктейли, супы и соусы

Снижает зависимость от простых углеводов, помогает уменьшить аппетит и сохранять достаточный уровень энергии между приемами пищи

Широкий спектр вкуснейших рецептов приготовления коктейлей и муссов

Всего 2 минуты - и сбалансированный здоровый завтрак для всей семьи готов!

Худеем: вкусно, сытно и полезно!!!





Людмила Смирнова похудела на 14 кг и вернулась к своим

Рождение двоих детей и сидячая работа привели Людмилу к стабильному лишнему весу, который сохранялся, не смотря на то, что муж принес домой программу правильного питания Гербалайф, и мы получили потрясающие результаты: муж похудел на 8 кг, а я - на 14 кг и вернулась к своим девичьим размерам.

Секретом нашего успеха явился белковый коктейль Формула 1, благодаря которому появилось много энергии, исчезла тяга к мучному и сладкому, а вес стал уходить сам по себе. Вот уже шесть лет мы поддерживаем нормальный вес и прекрасно себя чувствуем».

девичьим объемам.

появлению многочисленных диет. «Мой

КЛИНИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ ФОРМУЛЫ 1 В США И ГЕРМАНИИ

Недавние клинические исследования показывают, что необходимый уровень белка в пище благотворно сказывается на снижении веса и ослаблении факторов риска метаболического синдрома.

Исследования проводились в Центре питания человека при Университете Южной Калифорнии и в Университете г. Ульм в Германии. Их целью было изучение влияния различных уровней белка в диете на снижение веса и динамику некоторых факторов здоровья. Исследование проводилось в течение года.

Исследователи подтвердили гипотезу о том, что увеличение потребления белка ускоряет снижение веса и сопровождается большей потерей жировой массы по сравнению с теми, кто потребляет нормальное количество белка, даже при одинаковом снижении веса.

В дополнение к снижению веса, исследования показали, что увеличение потребления белка приводит к снижению факторов риска метаболического синдрома.

Ожирение часто сопровождается метаболическим синдромом – совокупностью 5 факторов:

- высокое кровяное давление,
- большой объем талии (ожирение внутренних органов),
- повышенный уровень сахара в крови
- повышенный уровень триглицеридов (жиров) и плохого холестерина в крови
- уменьшенный уровень хорошего холестерина HDL.

В результате данных исследований ученые пришли к однозначному выводу, что пациенты, потреблявшие большее количество белка, сумели снизить вес и сохранить результаты гораздо в большей степени, чем контрольная группа, при этом большинство из них перестали соответствовать критериям больных метаболическим синдромом.

Результаты исследования опубликованы в августовском номере Nutrition Journal. Со статьей на английском языке можно ознакомиться на <http://www.nutritionj.com/content/7/1/23>.

Для тех, кто хочет больше знать!



БЕЛОК – ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Автор: профессор Дэвид Хибер, университет Южной Калифорнии

Создается такое впечатление, что куда не помотришь, кто-нибудь обязательно рекламирует новую диету, восхваляющую роль белка. Но вне зависимости от того, хотите ли вы похудеть, поправиться или поддерживать свой вес, важность белка переходит границы внешнего вида и наращивания мышц.

Необходим каждому организму

Белок – важная составляющая каждой клетки нашего организма. Это органическое соединение, состоящее из 22 аминокислот, которые также известны как строительные элементы жизни. Белок сохраняется в мышцах и органах, и организм использует его для построения и обновления тканей, а также для выработки энзимов и гормонов. Белки также помогают крови переносить кислород по организму. Вместе с жирами и углеводами, белок является «макронутриентом» - это значит, что организм нуждается в нем в довольно больших количествах. Институт медицины Национальной Академии Наук США пришел к выводу, что дневная потребность в белке должна составлять 15-35% общего потребления калорий, причем мужчинам нужно немного больше, чем женщинам. Недостаток белка может привести к потере мышечной массы, ослаблению иммунитета, а также ослаблению сердечной и дыхательной системы.

Как белок влияет на наш вес

Широкая популярность диет с высоким содержанием белка объясняется тем, что они помогают контролировать чувство голода. При усвоении белка мозг получает сигнал, что голод стал меньше. Еще одно достоинство белка в том, что он усиливает ваш метаболизм в состоянии покоя, поддерживая мышечную массу. С возрастом и при отсутствии упражнений мышечная масса сокращается, поэтому поддержание физической формы важно для сжигания жиров и поддержания высокого уровня метаболизма. Белок также способствует гораздо более медленному подъему и падению уровня сахара и инсулина в крови, поэтому вы можете избежать «скачков сахара» после того, как поели сладостей без соответствующего количества белка.

Обратите внимание на источник

Вы можете получить здоровый белок без высоких уровней насыщенных жиров. Например, соевые бобы, орехи и цельные зерна снабжают нас белком без большого количества насыщенных жиров и, помимо этого, дают еще много здоровой клетчатки и микронутриентов. Еще один источник здорового белка – высококачественные растительные белки в составе Формулы 1 и Формулы 3 производства компании Гербалайф. Эти белки растительного происхождения, они быстро и полностью усваиваются, в отличие от белков животного происхождения. В них мало калорий и фактически нет жиров. Продукты Гербалайф персонализируют ежедневное потребление белка в соответствии с потребностями вашего организма. Продукты Гербалайф помогают вам нарастить и поддерживать мышечную массу (без жира), одновременно поддерживая здоровый вес.

Теперь, когда ваши знания о белке расширились, вы можете эффективно улучшить свою диету и укрепить здоровье.

ВОЛШЕБНЫЙ СОЕВЫЙ БЕЛОК

Современный рынок предоставляет множество продуктов, произведенных из сои. Всевозможные диеты по снижению веса и урегулированию сахара в крови переполнены «шедеврами» из соевых продуктов. В чём же их основная ценность? Соевые бобы являются продуктом, который максимально содержит белок. Содержание же углеводов в сое минимальное, да к тому же эти углеводы неусваиваемые.

Полинасыщенные соевые жиры не содержат в себе холестерина. При регулярном употреблении продуктов, содержащих соевый белок, происходит снижение уровня холестерина в крови. В целях оздоровления многие покупатели сориентировались на соевые продукты, как заменитель мяса. В действительности в человеческом организме продукты из сои усваиваются гораздо легче, чем мясной фарш. И это по тому, что соевый белок является белком растительного происхождения.

Соя содержит мало калорий и мало углеводов. Врачи из Университета штата Айова подтвердили два важных качества соевого белка, которые позволяют снизить вес, вне зависимости от содержания калорий. Другими словами, соя обладает лечебными свойствами, которые помогают сбросить вес, не имеющими отношения к содержанию калорий!

Исследование, проведенное в штате Айова, показало, что соевый белок, богатый изофлавонами, уменьшает отложение жира, увеличивая при этом мышечную массу. Исследователи заключили, что «соя, богатая изофлавонами, может затормозить процесс отложения жира и предотвратить потерю мышечной ткани во время менопаузы». Это очень важно, так как мышечная ткань даже в покое сжигает в 17 раз больше калорий, чем жировая.

Рассмотрим эти факты более подробно:

Соя помогает уменьшить количество жира, который откладывается в организме. При употреблении сои меньше калорий из пищи превращается в жир. Соевый белок также хорошо контролирует уровень инсулина. При стабилизации уровня инсулина перестает «тянуть к сладкому». У множества людей приступы обжорства из-за тяги к сладкому часто сводят героические усилия, направленные на похудение, к нулю.

Соя помогает увеличить мышечную массу. Мышцы сжигают энергию (в форме глюкозы) для поддержания жизни и во время физических нагрузок. Увеличенная мышечная масса сжигает больше калорий в обычном жизненном ритме, даже если вы не выполняете физических упражнений. Это значит, что вы теряете больше веса, просто сидя на месте! Соя может также поднять энергетический уровень (вы можете воспользоваться этим и начать делать регулярные упражнения).

Другие свойства соевого белка, связанные со снижением веса:

Соя увеличивает скорость сжигания жировых клеток. Исследования доказали, что соевый белок увеличивает активность непосредственно внутри жировых клеток. Иными словами, соевый белок стимулирует обмен веществ.

Соя — это пища с низким гликемическим индексом, поэтому она минимизирует колебания уровня инсулина. Это помогает свести к минимуму «тягу к сладкому» и помогает ощущать сытость до следующего приема пищи.

И, наконец, соя обеспечивает организм энергией!