


Возвращение
СМЫСЛА

Sapere aude!

SAPERE

AUDE

HORATIUS

A portrait of Friedrich Schiller, a German philosopher, writer, and poet. He is shown from the chest up, wearing a dark coat and a white cravat. He has light-colored hair and is looking slightly to the right of the viewer with a thoughtful expression.

«Должно быть есть нечто в душах человеческих, что препятствует восприятию истины, как бы сильно она ни светила.

Большинство людей слишком утомлено изнуренной борьбой с нуждою, чтобы собраться с силами для новой и более тяжелой борьбы с заблуждением.

Довольный тем, что избавился от неприятной необходимости мыслить, человек предоставляет другим право опеки над своими понятиями. И если в нем заговорят более высокие потребности, то он с жадной верой хватается за формулы, заготовленные на этот случай государством или ...»

Фридрих Шиллер, немецкий мыслитель

Миграция смысла



Diaita (греч)

– уклад, быт, манера жить, средства к жизни.

В. Даль «Толковый словарь...»

– Правила употребления пищи по роду ее, качеству, количеству и времени; правила на все прочие жизненные потребности, для охранения здоровья.

«Словарь медицинских терминов»

- Рацион и режим питания, назначенный больному.

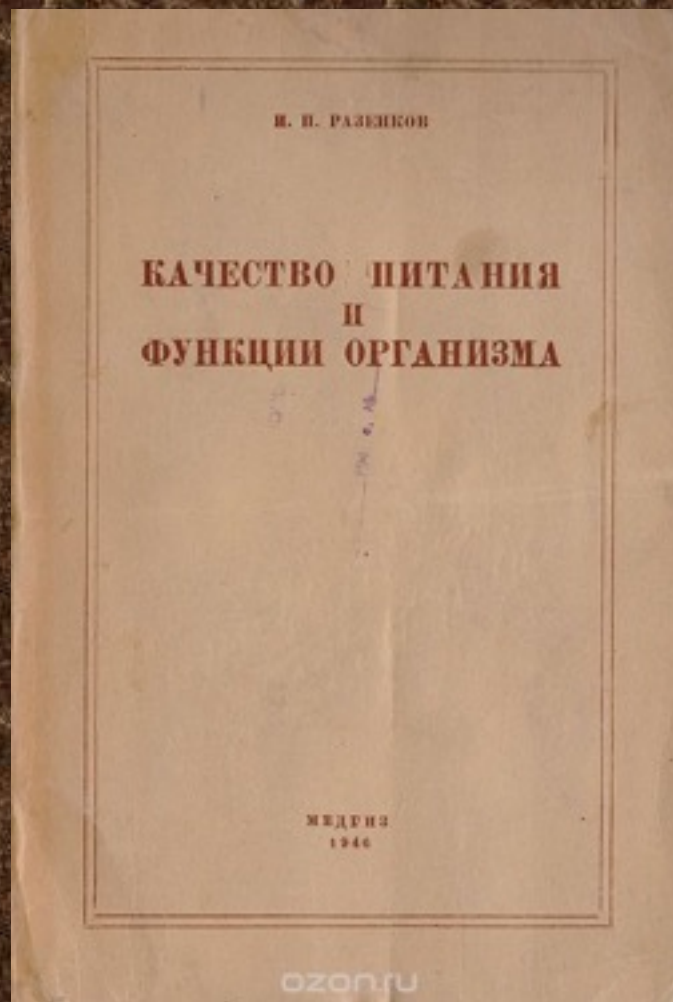
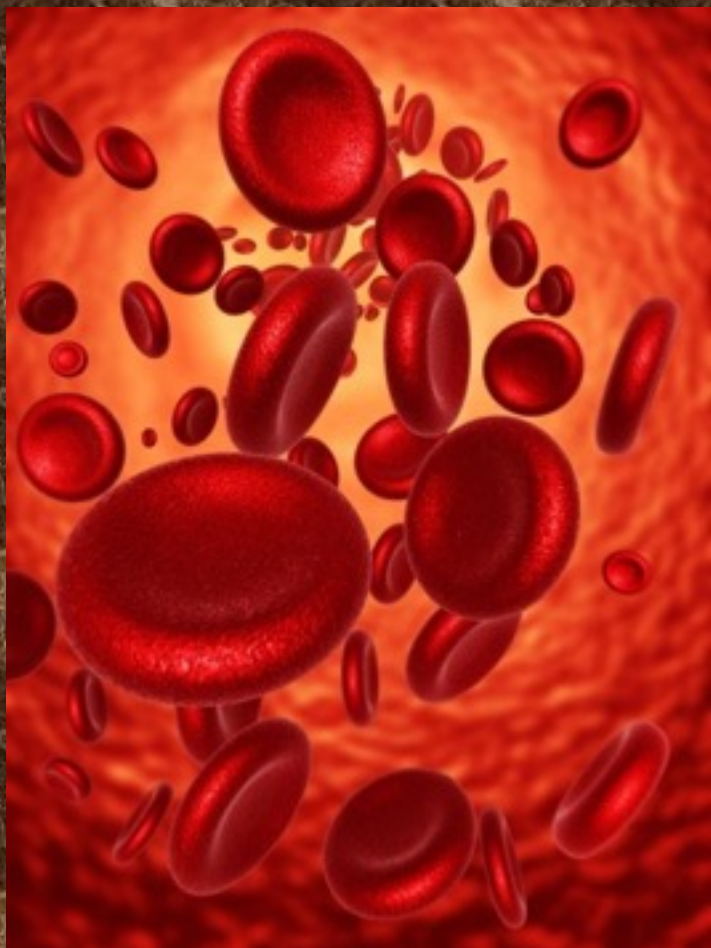
Ловушки бессмыслицы



Ищешь смысл?
Обратись к Замыслу!



Чудо жизни и забытое открытие



Иван Петрович Разёнков



Академик АМН СССР

*Государственная премия
СССР*

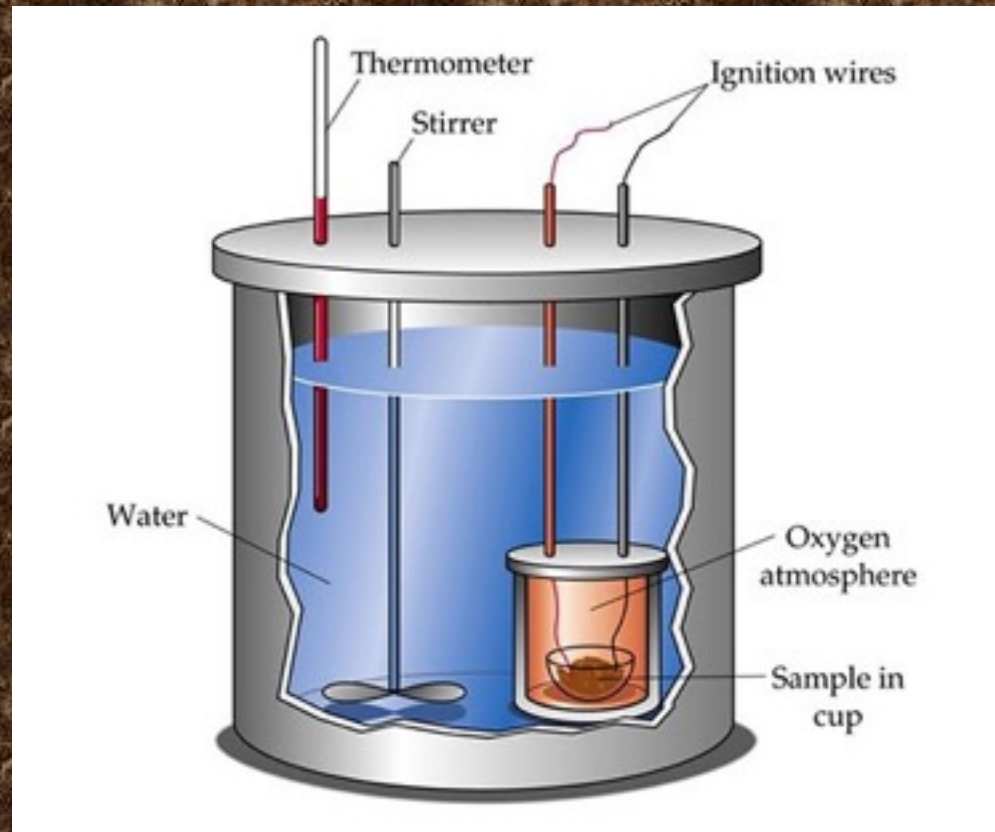
*Золотая медаль им.
И.П.Павлова*

14.11.1888 - 14.11.1954

История одного заблуждения



История одного заблуждения



1759 г. Английский химик Джозеф Блэк изобретает первый калориметр.

1780 г. Французский ученый Антуан Лоран Лавуазье помещает в калориметр морскую свинку. (Работает вместе с Пьером Симоном Лапласом)

30-е годы XIX в. Французский химик Марселен Бертло, изобретает герметичную калориметрическую бомбу.

Немецкий химик Юстус фон Либих проводит первые опыты с пищей, впервые называет «топливо»: белки, жиры и углеводы и первым составляет таблицы калорийности.

1896 г. Американский агрохимик Уилбур Олин Этуотер (1844–1907) первым начинает измерять энергоемкость компонентов пищи и создает схему подсчета калорийности любых продуктов питания

2018 г. И сегодня Этуотера называют отцом диетологии.

«Американский парадокс» и другая удивительная статистика.

- ▶ Опубликовано в 1997 году американское статистическое исследование (1) показало, что между 1980 и 1990 гг. количество ежедневно потребляемых американцами калорий снизилось на 4%, жиров – на 11%. С другой стороны, потребление обезжиренных продуктов возросло с 19% до 76% за одно десятилетие.
- ▶ Начиная со второй половины 20 столетия в западных странах в целом наблюдается снижение калорийности пищи на 30-35%, при этом показатели ожирения увеличились на 400%. Во Франции с начала 60-х годов они возросли в четыре раза.

Диеты которые нам предлагают.

**Нашла диету.
Супер!
Нужно есть
раз в день.
Кефир.
Вилкой...**



**- ТЫ КУДА ЭТО СРЕДИ НОЧИ?
- ПОЙДУ ПОСМОТРЮ, ВЫКЛЮЧЕН
ЛИ СВЕТ НА КУХНЕ...
- ВОЗЬМИ И МНЕ
КУСОЧЕК!**





Скорей бы закончилась
моя диета, чтобы я могла
спокойно есть **шоколадки**.

Вернее, я их ем...
но как-то не спокойно.



СИЖУ НА ДИЕТЕ,
СБРОСИЛА 2 КГ...
ГОЛОВА ПЕРЕСТАЛА
СООБРАЖАТЬ...
ВИДИМО, ЭТО
БЫЛ МОЗГ!

Краткий обзор диет

- ▶ - Белковые диеты. Диета Аткинса, диета Зона, Кремлевская, Дюкана и т.д.
- ▶ - Низкожировые диеты. South Beach
- ▶ - Низкокалорийные диеты (почти все)
- ▶ - Монодиеты
- ▶ - Цветовые диеты
- ▶ - Контрастные диеты (Шесть лепестков)
- ▶ - Искусственные диеты (Мастер Клинс)
- ▶ - Вегетарианство
- ▶ - Сыроедение (Джус Клинс)
- ▶ - Голодание

Дороги, которые мы выбираем.

- ▶ В январе 2018 г агентство The U.S. News and World Report назвало результаты работы комиссии по питанию.
- ▶ Лучшими диетами были признаны
- ▶ **DASH** диета(**Dietary approaches to stop hypertension**) -специально разработанная программа питания при гипертонии, подобная вегетарианству, но с сохранением небольшого количества мяса в рационе.
- ▶ **Средиземноморская диета** - Самую большую долю составляют фрукты, овощи, бобовые и злаки, ягоды и орехи. Рекомендованы хлеб, каши, макароны. Неотъемлемый атрибут — оливковое масло. 4-5 раз в неделю люди употребляют рыбу и морепродукты. Сладости и красное мясо едят только раз в неделю.
- ▶ **Диета MIND** Совмещает принципы двух первых. Содержит 10 продуктов полезных для мозга и исключает вредные для него.

Дороги, которые мы выбираем

- ▶ 1) при соблюдении диеты MIND
риск болезни Альцгеймера снизился на 53%.
Если иногда они отклонялись от питания по диете,
риск тоже уменьшался – но всего на 35%.
- ▶ 2) При соблюдении диеты DASH р
иск деменции снизился на 39%
- ▶ 3) При соблюдении средиземноморской диеты
риски снижались на 54%, но только если не было
отклонений от режима питания.

Всем и всегда

- ▶ **Есть только то, что заслуживает звания Еды.**
- ▶ **Чередовать продукты! Каждый – не чаще 2-3 дней в неделю.**
- ▶ **Мясо или рыба – только в последний прием пищи, только по желанию, но не чаще 3-4 раз в неделю.**
- ▶ **Нерафинированные растительные масла 4-5 сортов, не менее 4 ст. л. в день (с едой!)**
- ▶ **Мед и сахар совместимы ТОЛЬКО с фруктами и напитками. ТОЛЬКО до 18.00**
- ▶ **Напитки 1 раз в день, второй завтрак или полдник, только с фруктами-орешками, медом – вареньем, конфетой-шоколадом.**
- ▶ **ВОДА!!!! Не менее 3,5 литров в день. Определить индивидуальную норму (см вебинар №4)**
- ▶ **Правила питания, см. вебинар №6 (жевать, есть только при возникновении голода, за 10 мин до еды пить 1 стакан горячеватой воды и т.д.)**

С любовью, строгая М.Е.