

НУТРИЦИОЛОГИЯ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Это наука о питании и его влиянии на здоровье человека.

Нутрициология изучает пищу, ее макро- и микронутриенты, витамины, минералы, а также их роль в поддержании общего самочувствия.



ты есть то, что ты ешь!
гиппократ



Еще в древности человек интересовался тем, как еда влияет на организм. В недавнем прошлом люди выбирали простые, доступные и сытные продукты, но сейчас в меню появилось огромное количество полуфабрикатов, консервов, рафинированной и готовой продукции. На фоне этого человек сталкивается с лишним весом, сбоями в работе желудочно-кишечного тракта, иммунной системы, онкологией, а также с бичом современности — метаболическим синдромом и, как следствие, сахарным диабетом, атеросклерозом и т.д. Поэтому все больше людей пытается сделать свое питание здоровым, но не все понимают, как именно этого добиться.

Здесь и окажет поддержку специалист по питанию — нутрициолог. Он поможет:

- ✓ составить программу питания с учетом существующих проблем и пожеланий
- ✓ скорректировать пищевые привычки
- ✓ укрепить иммунную систему
- ✓ восстановить микрофлору кишечника
- ✓ восстановить здоровье кожи, волос и ногтей
- ✓ вернуть себе энергию и оптимизм
- ✓ снизить или набрать вес

Как видите, нутрициолог это не только про похудение. Специалист помогает в решении множества проблем для людей, которые задумываются о здоровье и долголетию. Нутрициолог помогает выявить расстройство пищевого поведения, учит составлять ежедневное меню, анализировать состав пищевых продуктов. С помощью сбалансированного питания и других методов он помогает справиться с замедлением метаболизма, с повышенным уровнем сахара и холестерина в крови, борется с инсулинорезистентностью, жировым гепатозом, хроническим воспалением, аллергическими реакциями, аутоиммунными заболеваниями.



Нутрициолог подбирает для человека индивидуальную программу питания, при необходимости рассчитывает суточную норму КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы) и по каждому приему пищи.



При этом учитывается множество факторов: имеющиеся заболевания человека, генетическая предрасположенность, текущее состояние психики и уровень стресса, физическая нагрузка или ее отсутствие, пищевые привычки.



В России нутрициолог может не иметь медицинского образования, тем не менее, рекомендую выбирать специалиста, который имеет диплом врача, так как важно понимать все процессы, происходящие в нашем организме, важен целостный подход, взгляд на проблему.

НУТРИЦИОЛОГИЯ — ЭТО НЕ МАРАФОН ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ, ЭТО ПОСТЕПЕННОЕ ВНЕДРЕНИЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ, ФОРМИРОВАНИЕ НОВЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК, ФИЗИЧЕСКОГО И МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ.

