

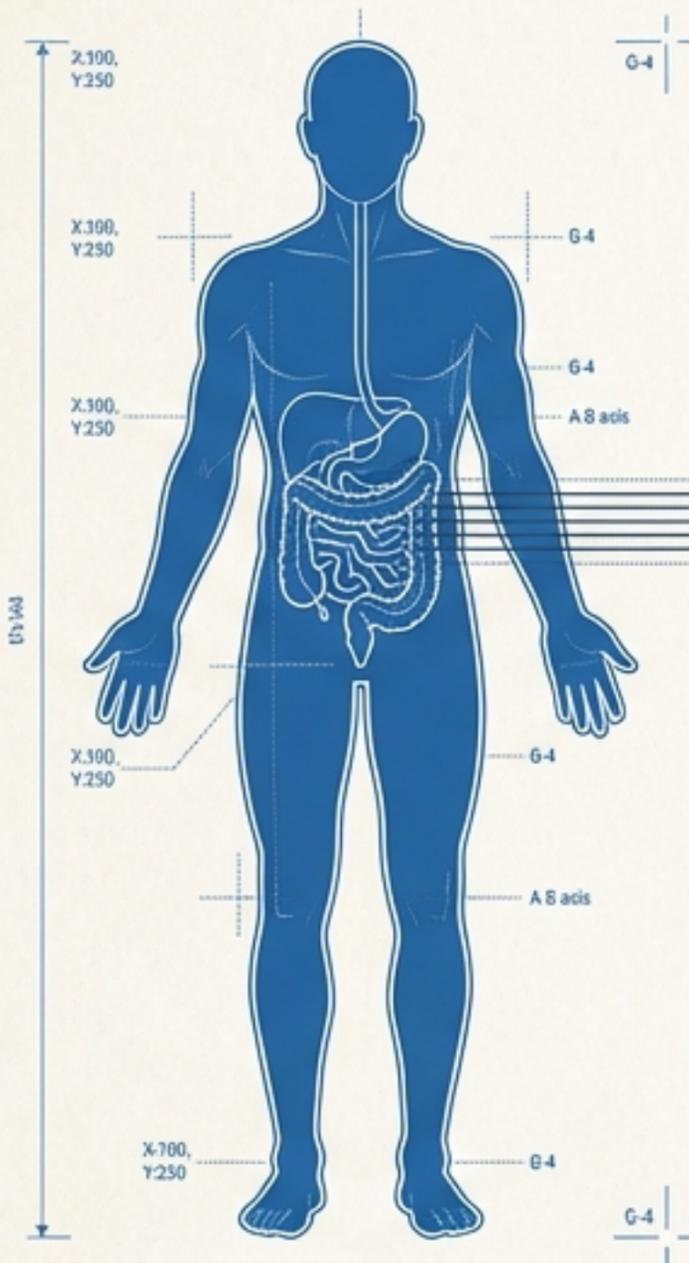
# Архітектура Харчування: Від молекул до світових дієтологічних систем



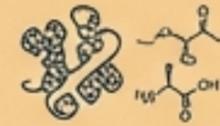
Вичерпний візуальний посібник з нутриціології,  
хімічного складу їжі та філософії харчування.

# Нутриціологія

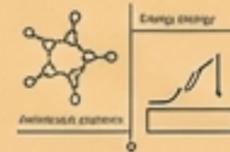
Нутриціологія — наука про харчування, що вивчає хімічний склад, харчовий раціон та біологічну дію їжі на організм людини.



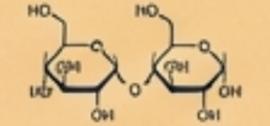
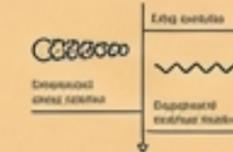
## Макронутрієнти (Енергія та Пластика)



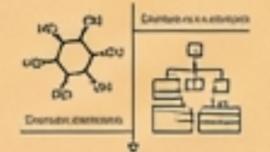
Білки



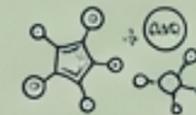
Жири



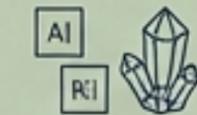
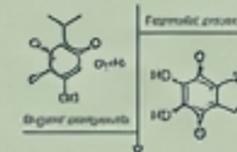
Вуглеводи



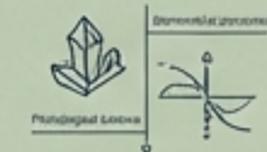
## Мікронутрієнти (Регуляція)



Вітаміни

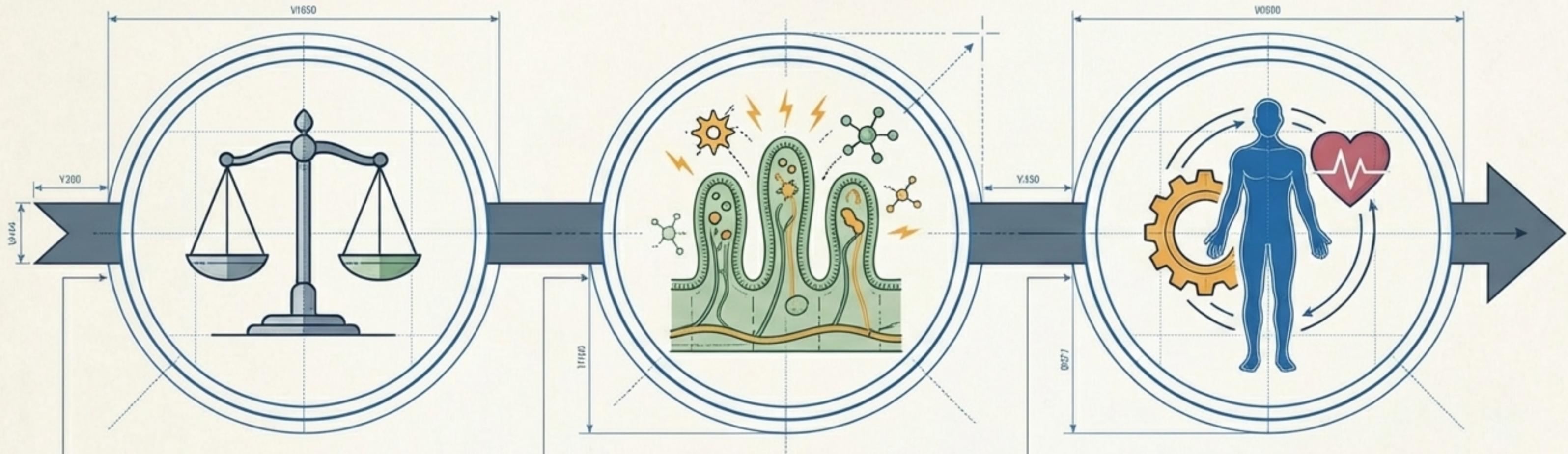


Мінерали



Біологічна дія їжі визначається її здатністю забезпечувати фізіологічні потреби організму в енергії та пластичних матеріалах.

# Еволюція наукових теорій харчування



## Теорія збалансованого харчування

Фокус на точних математичних пропорціях нутрієнтів та ідеальному балансі.

## Теорія адекватного харчування

Фокус на ферментативній активності, мікрофлорі кишечника та реальному засвоєнню їжі.

## Теорія раціонального харчування (VOOZ)

Сучасний стандарт. Фокус на способі життя, вікових потребах та метаболічному здоров'ї для довголіття.



# Інструменти оздоровлення: Класифікація БАД



# Їжа як ліки: Клінічні та Медичні Втручання

## Дієти за Певзнером

1	2	3	4
2	●	●	●
3	●	●	●
4	●	●	●

Медичні дієтичні столи, спеціально розроблені для лікування конкретних захворювань систем органів (напр., ШКТ, серцево-судинна система).

## Штучне харчування



### Ентеральне

Введення поживних речовин через шлунково-кишковий тракт.



### Парентеральне

Внутрішньовенне введення, обминаючи травлення.

## РДТ (Розвантажувально-дієтична терапія)

Підготовчий період



Період розвантаження (Голодування)



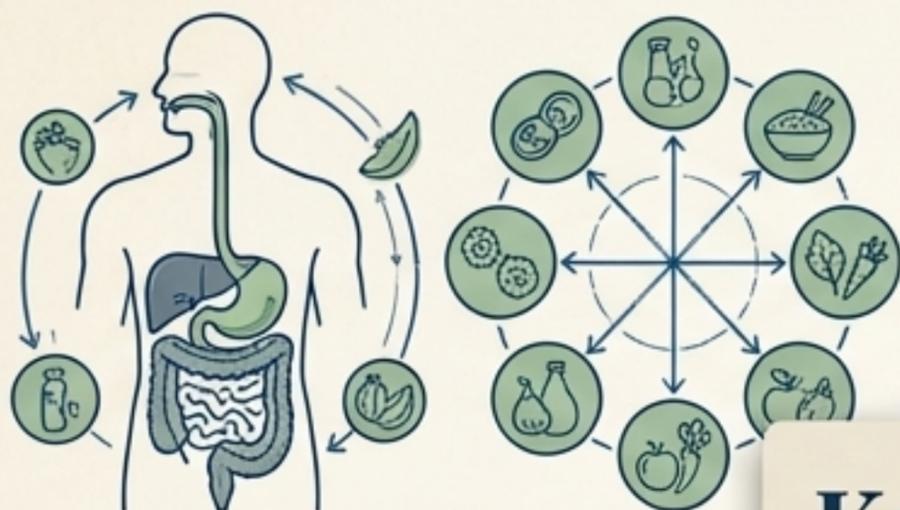
Період відновлення



**Критично важливо:** Профілактика можливих ускладнень та суворий медичний контроль.

## Біологічний Підхід

Роздільне харчування & Сироїдіння



## Етичний та Релігійний Підхід

Вегетаріанство & Піст

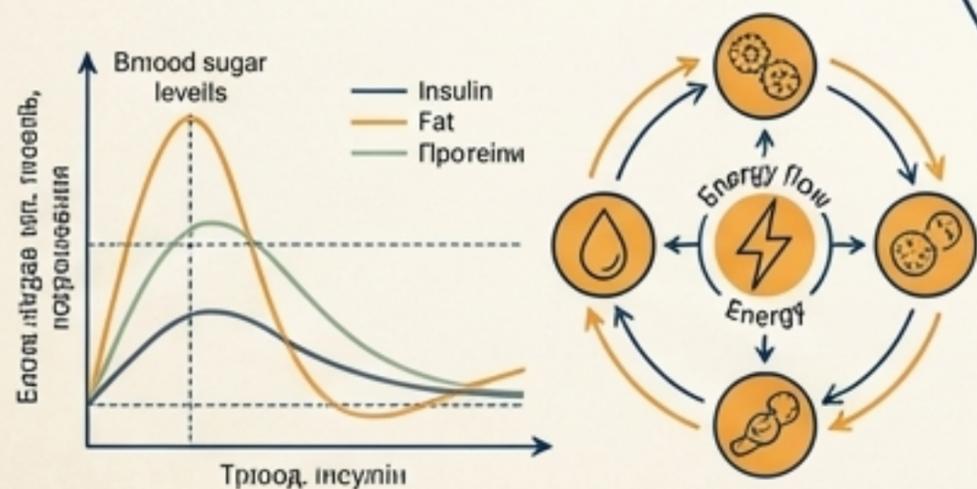


# Карта Дієтичних Філософій

Від метаболічної точності до стародавньої мудрості:  
огляд світових систем харчування.

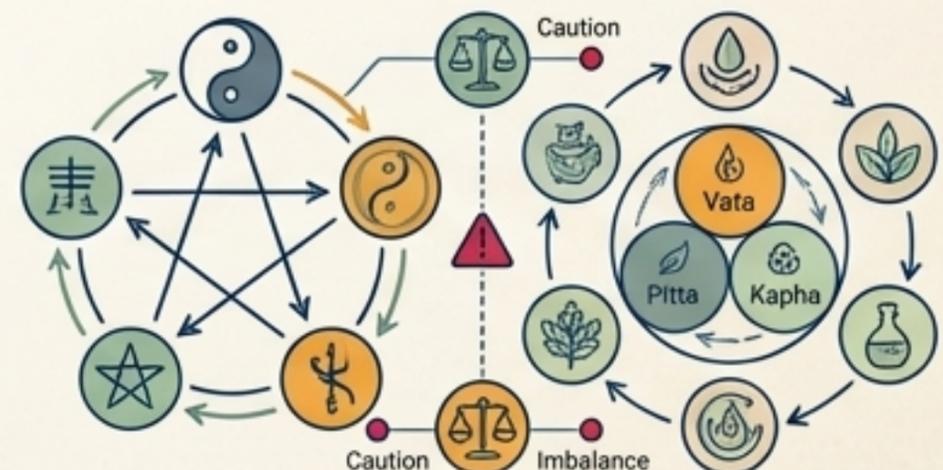
## Метаболічний Підхід

Система Монтіньяка



## Холістичний Підхід

ТКМ & Аюрведа



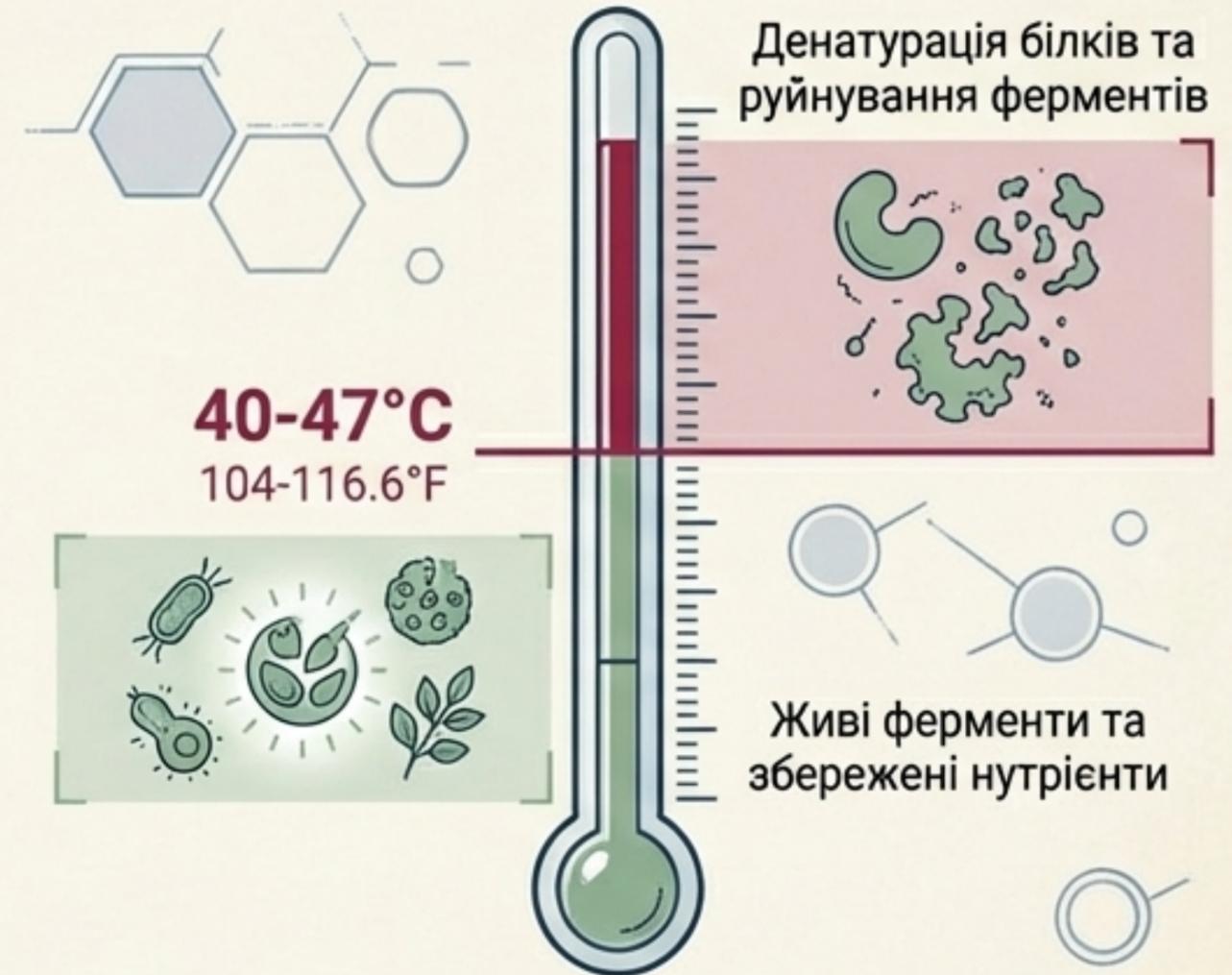
# Біологічний підхід: Сумісність та Сироїдіння

## Роздільне харчування (Г. Шелтон)

Food Compatibility Matrix			
	Білки	Вуглеводи	Кислі фрукти
Білки	 ✓	 ✗	 ✗
Вуглеводи	 ✓	 ✗	 ✗
Кисл. Фрукти	 ✓	 ✗	 ✗

**Головне правило:** Уникати одночасного вживання продуктів, що потребують різних ферментів і середовищ (кислого/лужного), для запобігання бродінню.

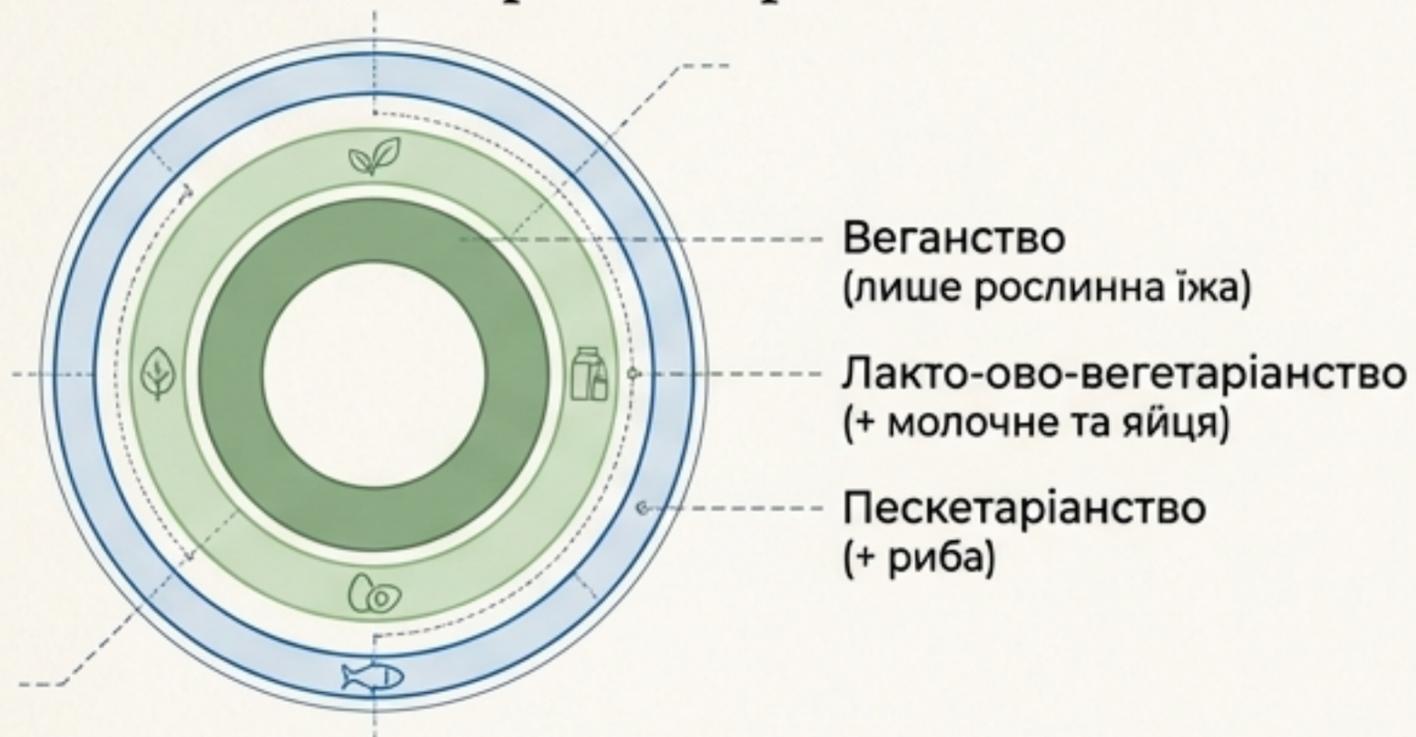
## Сироїдіння (Харчування предків)



**Головне правило:** Споживання їжі без термічної обробки вище критичного порогу, щоб зберегти її природний біологічний потенціал.

# Етика та Духовність: Обмеження як Філософія

## Спектр Вегетаріанства

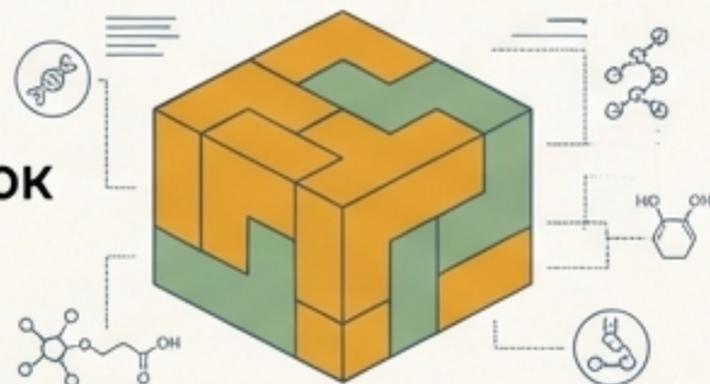


## Харчування з позиції релігій

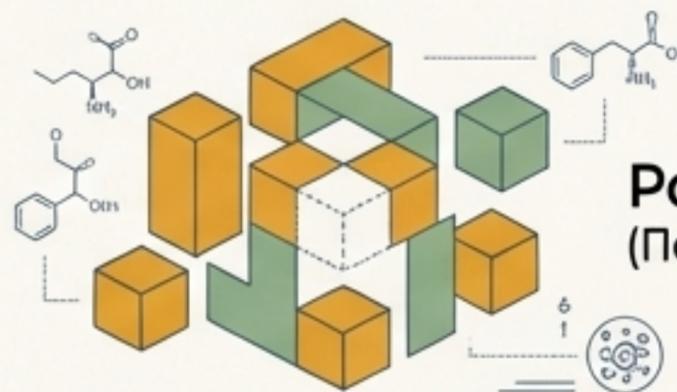


## Медичний Контекст: Вміст незамінних амінокислот

Тваринний білок  
(Повний профіль)



Рослинний білок  
(Потребує комбінування)



Здоров'я на обмежувальних дієтах вимагає стратегічного поєднання продуктів для компенсації відсутніх незамінних амінокислот.

# Метаболічний підхід: Глікемічний Контроль Монтіньяка

## Поняття ГІ

Глікемічний індекс визначає швидкість, з якою вуглеводи розщеплюються та підвищують рівень цукру в крові, провокуючи викид інсуліну.

Рівень цукру в крові

Високий Глікемічний Індекс (ГІ)

Низький Глікемічний Індекс (ГІ)

Час

## Система Монтіньяка

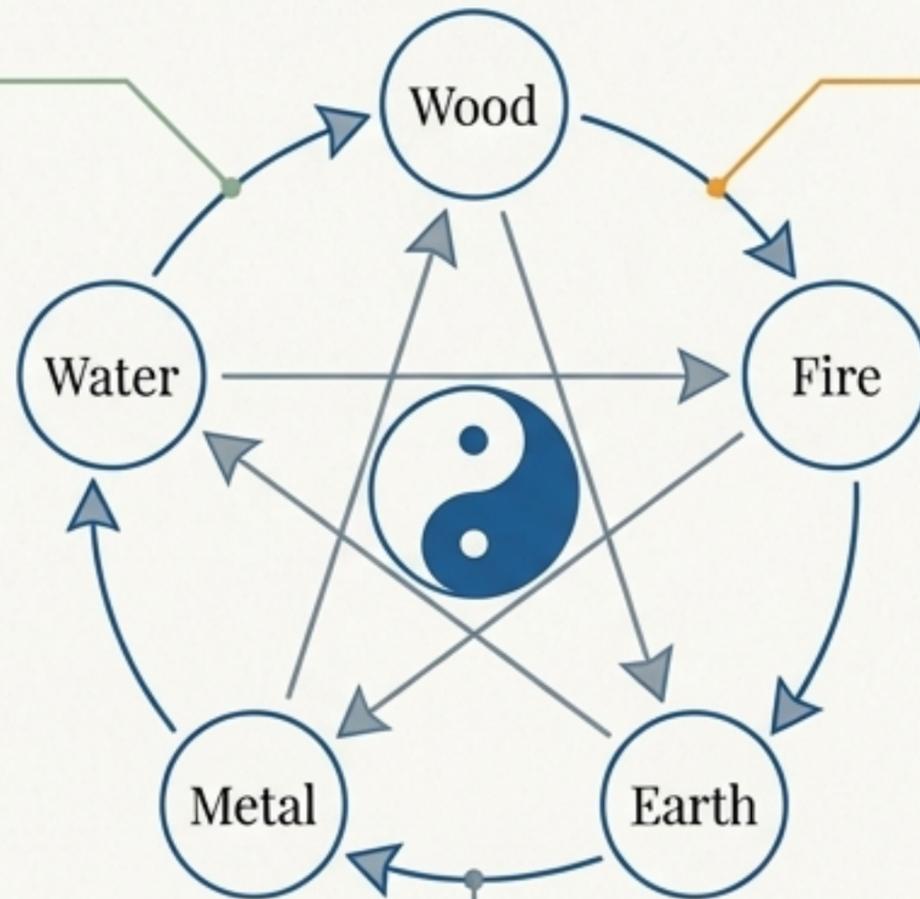
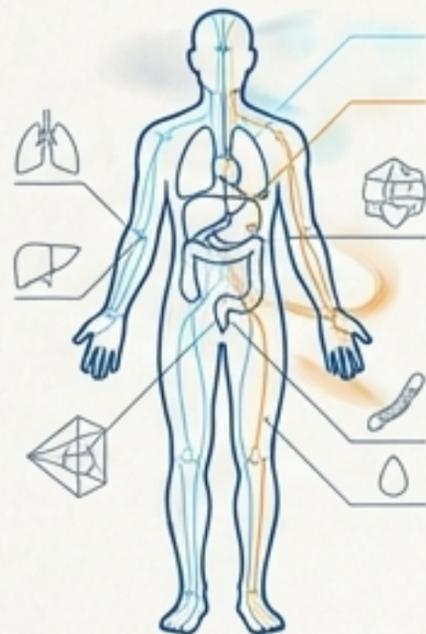
1. Відмова від підрахунку калорій на користь контролю ГІ.
2. Суворе правило: ніколи не поєднувати жири з вуглеводами високого ГІ, щоб заблокувати механізм накопичення метаболічного жиру.

# Східна медицина: Енергетика та Меридіани (ТКМ)

## Характер продукту



Їжа класифікується не за калоріями, а за її енергетичним впливом: від Холодного до Гарячого.



## Смак продукту



Солодкий Кислий Гіркий Гострий Солоний

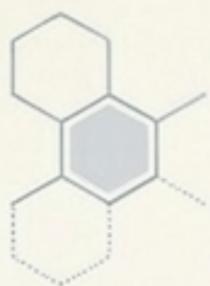
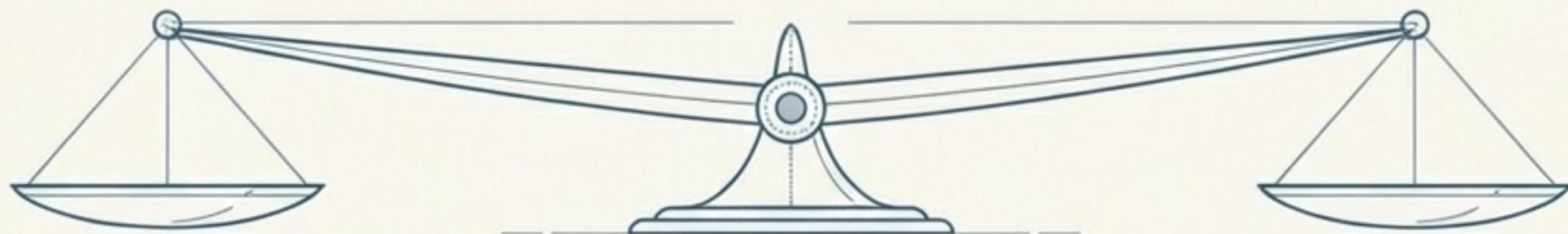
П'ять смаків (Солодкий, Кислий, Гіркий, Гострий, Солоний) безпосередньо пов'язані з живленням конкретних систем органів.

## Входження в канал



Специфічні продукти діють як транспорт, направляючи терапевтичну енергію по визначених енергетичних меридіанах тіла.

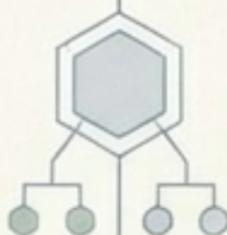
# Аюрведа: Харчування за Конституцією Тіла



## Вата (Повітря + Ефір)

Легка, суха, холодна  
КОНСТИТУЦІЯ.

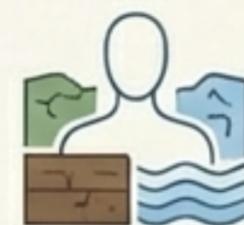
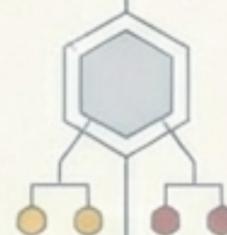
Потребує: теплої, маслянистої,  
заземлюючої їжі для  
заспокоєння нервової системи.



## Пітта (Вогонь + Вода)

Гаряча, інтенсивна, гостра  
КОНСТИТУЦІЯ.

Потребує: охолоджуючої, м'якої,  
солонуватої їжі для зняття  
запалення та надмірного тепла.



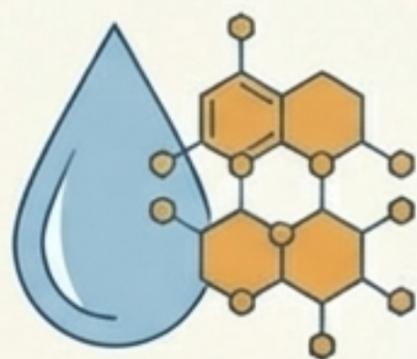
## Капха (Земля + Вода)

Важка, повільна, волога  
КОНСТИТУЦІЯ.

Потребує: легкої, теплої,  
стимулюючої та гострої їжі для  
прискорення метаболізму.

Лікування аюрведичними травами використовується паралельно з дієтою для  
відновлення елементарного балансу, а не просто усунення симптомів.

# Спеціалізоване паливо: Харчування Спортсменів



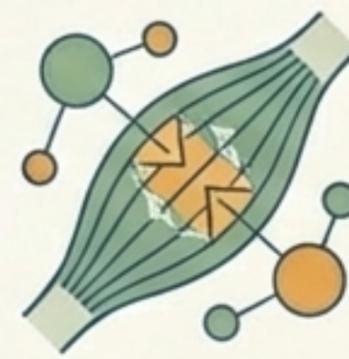
## Підготовка до змагань

Фокус: Глікогенове завантаження та забезпечення оптимального статусу гідратації організму.



## Під час змагань

Фокус: Швидке засвоєння, рідке паливо (гелі/ізотоніки), миттєва підтримка енергії без навантаження на ШКТ.



## Відновлювальний період

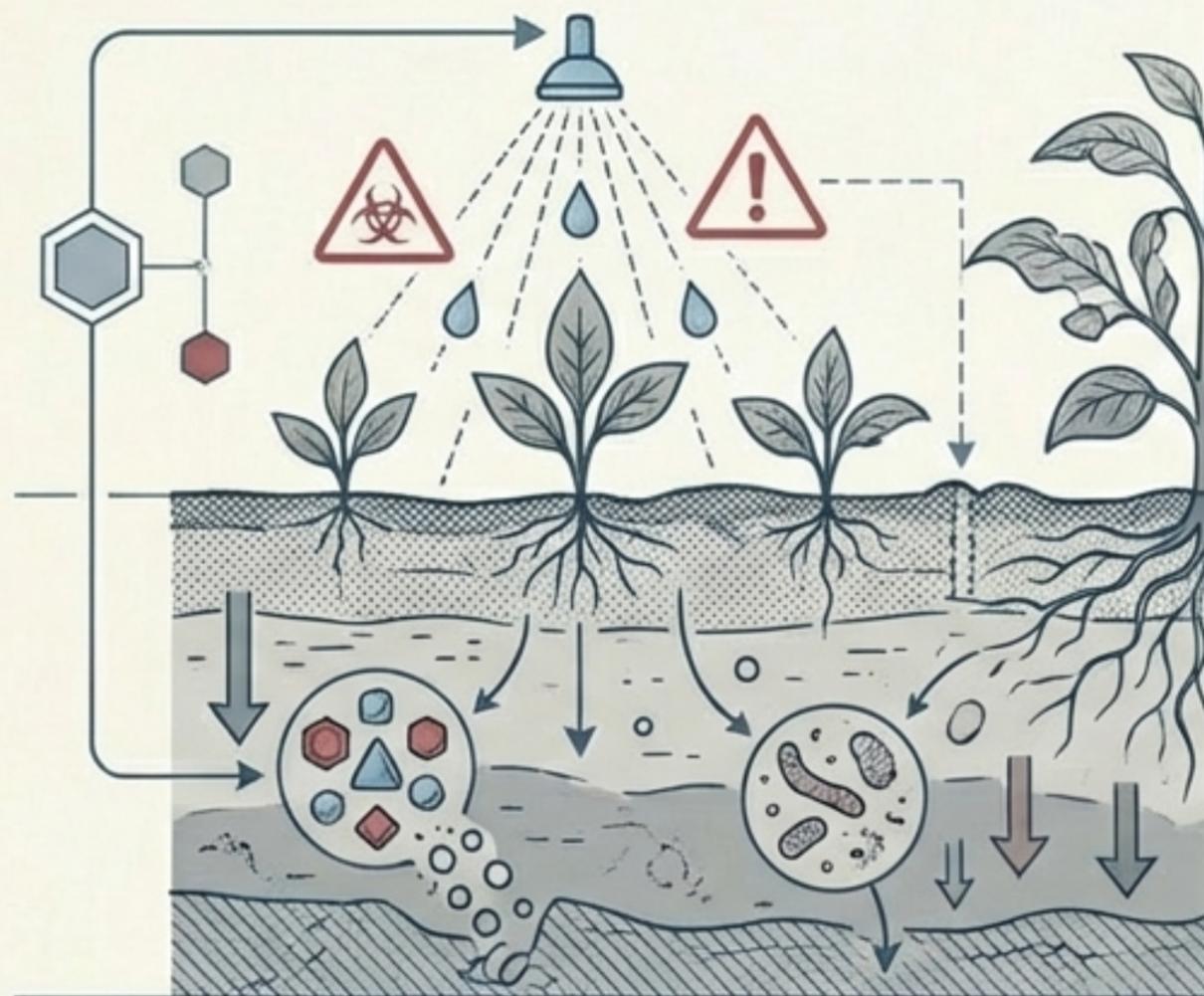
Фокус: Синтез білка для репарації мікротравм тканин та термінове поповнення виснаженого глікогену.

## Особливості юних спортсменів

Критичний баланс: забезпечення енергією для високих спортивних результатів без шкоди для природних процесів росту та розвитку дитини.

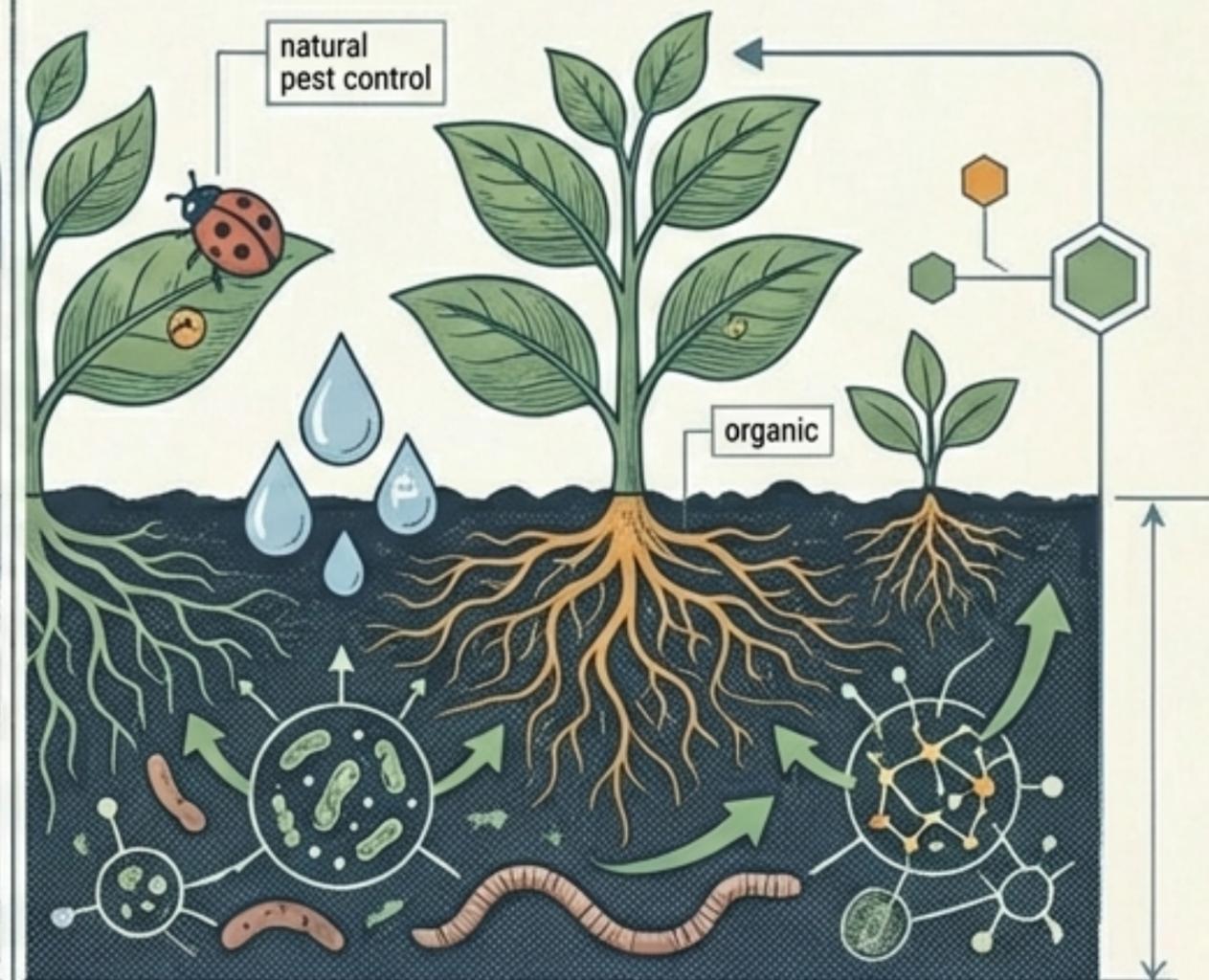
# Органічне харчування: Повернення до витоків

## Конвенційне сільське господарство



Використання синтетичних пестицидів, штучних добрив та виснаження ґрунтового мікробіому.

## Органічна та здорова їжа



Заборона ГМО та синтетики. Фокус на відновленні ґрунтів, природному циклі та максимальній щільності мікронутрієнтів у кінцевому продукті.

# Синтез: Матриця Дієтологічних Систем

Система	Головний фокус	Ключове правило	Переваги	Обмеження
ВООЗ (Раціональне)	Енергетичний баланс	Відповідність калорій витратам	✓ Універсальність, доказовість	⚠ Не враховує індивідуальні патології
Монтіньяк	Глікемічний індекс	Не поєднувати жири з високим ГІ	↑ Контроль цукру та ваги	⚠ Складність у розрахунках ГІ
Шелтон (Роздільне)	Травлення	Не змішувати білки та вуглеводи	🌿 Зниження бродіння в ШКТ	⚠ Неприродність харчової ізоляції
Східна / Аюрведа	Енергетика та Конституція	Баланс через смак і температуру	☀ Холістичний підхід до тіла	⚠ Потребує специфічних знань
Вегетаріанство	Етика / Фізіологія	Виключення тваринних продуктів	🌱 Зниження серцево-судинних ризиків	⚠ Ризик дефіциту амінокислот та В12

Немає єдиної ідеальної дієти – є лише адекватний вибір для конкретних потреб організму.