

П я т ы й э л е м е н т

Дефициты нутриентов и нутрицевтиков

Ваша аптечка скорой помощи.

Дефицит (лат. deficit «недостает», deficio «нищать, беднеть») - недостаточность чего-либо.

Теория аллостаза: путем изменений организм поддерживает СТАБИЛЬНОСТЬ. Любая ранее нормальная нагрузка на функцию становится перегрузкой в ситуации недостаточного поступления ресурса для выполнения этой функции. И такая перегрузка приводит к нарушению функции, недосыпанию, болезни.



В нутрициологическом смысле, когда мы говорим о дефицитах, мы имеем в виду дефициты:

1. Белков, жиров, углеводов;
2. Витаминов:
 - Водорастворимых витаминов (С, В1, В2, В3 (РР), В6, В9, В12, пантотеновая кислота, биотин);
 - Жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К);

3. Минеральных веществ:

- Макроэлементов (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлор, сера);
- Микроэлементов (железо, цинк, йод, фтор, кремний, хром, медь, марганец, кобальт, молибден, никель, бор, бром, мышьяк, свинец, олово, литий, кадмий, ванадий, селен).

- Витамины — незаменимые вещества, «поддерживающие жизнь», от латинского *vita* - «жизнь».
- Не являются источником энергии или материалом для структурной основы организма (клеток, тканей).
- Биологическая роль — функция коферментов > соединяются с другими белковыми молекулами > образуют ферменты > запускают/ускоряют биохимические процессы.
- В отсутствие витаминов ферменты неактивны > нарушаются нормальные процессы обмена.

Функции витаминов

- Из 92 встречающихся в природе элементов у человека в организме обнаружен 81 химический элемент;
- Являются структурным материалом клеток и тканей (формирование клеток крови, костей и т. д.);
- Участвуют в регулировании жизнедеятельности клеток;
- Включаются в состав ферментов > участвуют в процессах превращения энергии и веществ > рост и восстановление клеток и тканей.

Дефициты являются сопутствующими факторами возникновения таких состояний организма, как:

- аутоиммунные заболевания (АИТ, псориаз и т. д.);
- предрасположенность к инфекциям;
- остеопения, остеопороз;
- нарушения когнитивного развития;
- нейродегенеративные заболевания (рассеянный склероз, деменция и т. д.);
- гормональные расстройства;
- кислородное голодание на клеточном уровне;
- общая ослабленность организма;
- преждевременное старение.

Восполнение дефицитов является обязательной частью протокола по коррекции и/или профилактике этих состояний.

Согласно анализу данных NHANES за 2009-2012 гг., нутриенты, потребляемые современным человеком ниже расчетной средней потребности (EAR), включают витамины А, С, D и Е, кальций и магний. (Newman JC, Malek AM, Hunt KJ, Marriott BP. *Nutrients in the US Diet: Naturally Occurring or Enriched/Fortified Food and Beverage Sources, Plus Dietary Supplements: NHANES 2009-2012. J Nutr.* 2019).

Но дефициты выявляются, даже если диета сбалансирована: диета DASH в исследованиях обеспечивала 100% RDI только для 14 из 27 микронутриентов. Дефициты были по пантотеновой кислоте, биотину, В12, D, Е, холину, хрому, железу, йоду, калию, молибдену, натрию и цинку. (Calton JB. *Prevalence of micronutrient deficiency in popular diet plans. J Int Soc Sports Nutr.* 2010;7:24).

Антропология питания: 4 пищевых революции. К чему же они привели?

Особенности современного человека, способствующие возникновению дефицитов (то есть на что мы смотрим и что корректируем для разрешения первопричины возникновения дефицита):

- Низкая нутритивная плотность рациона, низкое разнообразие рациона;
- Сниженная потребность в количестве пищи (потребности в витаминах и минералах возникли, когда человек потреблял в день 5000 ккал, а сейчас — 2500 ккал);
- Пониженное содержание элементов в продуктах (потеря 80-90% витаминов группы В по пути от зерна к хлебу);
- Повышенный расход микронутриентов из-за повышенного фонового и ситуационного стресса;
- Состояние ЖКТ: расстройства переваривания, всасывания, транспорта;
- Длительный прием некоторых лекарственных препаратов (ОК, антибиотики и др.).

Продукты (в 100 г)	Микроэлементы минералы (мг)	1985	2005	Разница %
Картофель	Кальций	14 мг	1 мг	-92,9%
	Магний	27 мг	12 мг	-55,6%
Морковь	Кальций	37 мг	26 мг	-29,7%
	Магний	21 мг	4 мг	-80,9%
Бананы	Кальций	8 мг	6 мг	-25,0%
	Магний	31 мг	17 мг	-45,2%
	Фосфор	23 мг	0,5 мг	-97,8%
	Калий	420 мг	249 мг	-55,5%
Фасоль	Кальций	56 мг	12 мг	-62,5%
	Магний	26 мг	19 мг	-26,9%
	Фосфор	39 мг	30 мг	-23,1%
Брокколи	Кальций	103 мг	11 мг	-89,0%
	Магний	24 мг	14 мг	-41,7%
	Фосфор	47 мг	11 мг	-76,6%
Шпинат	Магний	62 мг	5 мг	-90,3%
Клубника	Кальций	21 мг	15 мг	-28,6%

Я хочу сделать **короткий, четырехчасовой курс, обучающий находить базовые дефициты и их причины, понимать и корректировать качество их усвоения и работу ЖКТ, а также предупреждению, профилактике и восполнению необходимых нутрицевтиков.**

Научить пользоваться специализированным профессиональным тестирование, дать к нему ключи и пошаговые, базовые алгоритмы действий.

Познакомить с формами приема нутрицевтиков, научить выбирать их и балансировать рацион с учетом существующих задач.

Цена онлайн 350 шек. Рекомендую именно этот формат: удобно, не выходя из дома, в комфорте.

Возможно 2 вечера по 2 часа или пятница 4 часа.

Группа до 10 человек.

Дополнительная индивидуальная работа - 100 долларов час.

ЧТО ЕСТЬ ЧТО И ЧТО ЕСТЬ: кратко, профессионально, но ясно

Что будет на курсе:

- Знакомство и прохождение специализированного теста/анализа витаминно - минеральной обеспеченности.
- Ключ к нему
- Тест состояния ЖКТ
- Ключ к нему
- Знакомство с базовыми дефицитами и их последствиями
- Нормы физиологических потребностей взрослого по возрастам и условиям здоровья и жизни.
- Примеры анализа рационов, коррекция с учетом задач и индивидуального состояния человека.
- Знакомство с профессиональными программами, анализаторами.
- Знакомство с БАДАМИ и их индивидуализацией.
- Пошаговые алгоритмы анализа дефицитов, профилактики и восполнения.
- Сопроводительные материалы.
- Группа в ватсапе для вопросов - ответов.

телефон для приобретения курса +972546623011

assol.s@gmail.com

Обо мне:

Ассоль Розенберг, 52 года.

специалист по интегративному здоровью и питанию, нутрициолог, тренер шейпинга, фуд коуч, коуч холистического здоровья, специалист по функционально - интегральной диетологии, биоиндивидуальному рациону; специалист по пищевому поведению и управлению привычками и зависимостями, тренер майндфулнес и метода сильва, практика индивидуального, семейного и корпоративного консультирования/сопровождения в сфере коррекции рациона, нутрициологии и хелс-коучинга - 21 год.