V ЮБИЛЕЙНЫЙ СЪЕЗД
МЕДИЦИНСКИХ
СТАТИСТИКОВ
ГОРОДА МОСКВЫ

Здоровье - базовый ресурс организма.
Как быть энергичным и здоровым

Департамент здравоохранения города Москвы

НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

ОЛЕГ КРИВЧЕНКОВ

- Врач диетолог, физиотерапевт
- Консультант по коррекции веса и пищевого поведения
- Сооснователь, медицинский руководитель программы “Поток жизни” (Крым, Австрия, Англия).
- Эксперт СМИ

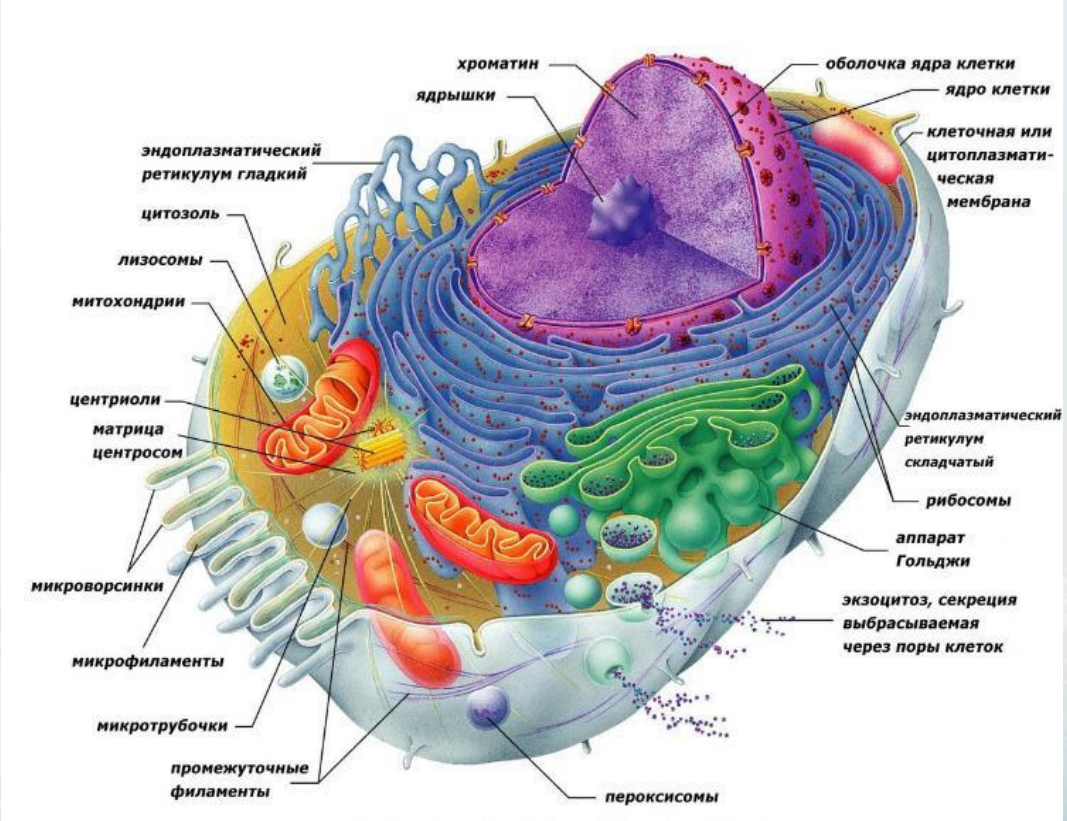
@DIETOLOGOLEG

ЭНЕРГИЯ: ГДЕ ИСТОЧНИК?

Энергия клетки – энергия органа – энергия организма – энергия тела + мышления (работоспособность/креативность/ – энергия бизнеса)

Посмотрим, откуда берется энергия в клетке

ГДЕ ЖЕ НАШ ГЕНЕРАТОР ЭНЕРГИИ?



ЗАЧЕМ НАМ **МИТОХОНДРИИ!?**

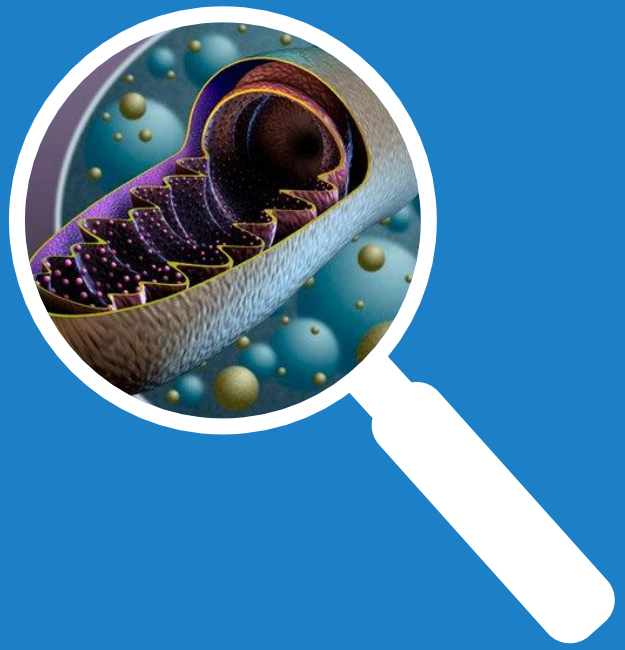
1. Для энергии на всё!
2. Обновление клеток (апоптоз/митоптоз)
3. Чтобы кости не ломались и давление было в норме. Регулируют обмен кальция и влияют на сосудистый тонус
4. Влияют на наследственность (на ДНК в ядре и эпигенетика)
5. Чтобы мы не болели – иммунная функция и др.

АТФ

(аденозинтрифосфорная кислота) – это та самая биологическая субстанция, которая дает энергию каждой клетке

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ МИТОХОНДРИЙ

КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ МИТОХОНДРИЙ?



КАКОЙ ПУТЬ ОБРАЗОВАНИЯ ЭНЕРГИИ НАИБОЛЕЕ ВЫГОДЕН?

АНАЭРОБНЫЙ ПУТЬ

Из 1 гр глюкозы образуется

36 АТФ

И используется

6 молекул O^2

АЭРОБНЫЙ ПУТЬ

Из 1 гр жирных кислот образуется

146 АТФ

И используется

23 молекулы O^2

Аэробный путь - выгоднее!

КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ?

Каждая митохондрия работает “по запросу”

Низкая потребность энергии – низкое производство энергии

Чем больше энергии тратим, тем больше получаем

ДВИЖЕНИЕ - РЕСУРС ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА И МОЩНОСТИ МИТОХОНДРИЙ

АЭРОБНЫЕ

Для увеличения количества митохондрий в клетках

АНАЭРОБНЫЕ

(высокоинтенсивные интервальные тренировки)

Для увеличения мощности каждой митохондрии

ОПРЕДЕЛИТЬ АЭРОБНЫЕ ГРАНИЦЫ

- Нужно идти быстрым темпом до момента появления одышки
- Измерить пульс
- Путь снизить нагрузку до такой, при которой ты можешь идти и разговаривать (по телефону)
- Измерить пульс

Границы пульса покажут область аэробной нагрузки, при которой митохондрии работают максимально хорошо и их пул увеличивается

36 АТФ

Из 1 гр жирных кислот образуется **146 АТФ**

ЖИР (ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ) – БОЛЕЕ ЭНРГОЕМНАЯ СУБСТАНЦИЯ!

Не всякий жир полезен.
Избыток жира – избыток калорий.

?

Как правильно организовать свой рацион, чтобы из еды вырабатывалось много энергии.

БАЛАНС В ДЕЙСТВИИ

В ВАШЕЙ ТАРЕЛКЕ

55-60% - углеводы
10-15% - белки
25-30% - жиры

В ВАШЕЙ ПРОДУКТОВОЙ КОРЗИНЕ

САМОДИАГНОСТИКА МИТОХОНДРИАЛЬНОГО НАРУШЕНИЯ

1 Ответьте на вопросы

2 Подсчитайте, сколько баллов вы набрали

	ДА	НЕТ
На завтрак у вас были овощи и белок?	1	0
Вы пьете чай или кофе без сахара?	1	0
Вы ежедневно употребляете сливочное, оливковое или кокосовое масло?	1	0
Вы вчера/сегодня сделали свою физическую активность более 40 минут?	1	0
Вчера после 21.00 вы выключили свой ноутбук, смартфон, планшет, ТВ?	1	0
Вы вчера уснули до 23.00?	1	0
Один или оба ваших родителя живы?	1	0
Вы регулярно следите ха своим АД и сахаром крови натощак утром?	1	0

САМОДИАГНОСТИКА МИТОХОНДРИАЛЬНОГО НАРУШЕНИЯ

1 Ответьте на вопросы

2 Подсчитайте, сколько баллов вы набрали

	ДА	НЕТ
На завтрак у вас были овощи и белок?	1	0
Вы пьете чай или кофе без сахара?	1	0
Вы ежедневно употребляете сливочное, оливковое или кокосовое масло?	1	0
Вы вчера/сегодня сделали свою физическую активность более 40 минут?	1	0
Вчера после 21.00 вы выключили свой ноутбук, смартфон, планшет, ТВ?	1	0
Вы вчера уснули до 23.00?	1	0
Один или оба ваших родителя живы?	1	0
Вы регулярно следите ха своим АД и сахаром крови натощак утром?	1	0

Митохондриальная дисфункция – **менее 4 баллов**

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ДЕФИЦИТ

1 ЭТАП

НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ КЛЕТКИ

Уровень функциональной активности клетки – **100% ЭНЕРГИИ**

2 ЭТАП

ПОВРЕЖДЕНИЕ КЛЕТКИ

Уровень функциональной готовности клетки – **50% ЭНЕРГИИ**

3 ЭТАП

ГИБЕЛЬ КЛЕТКИ И ПОЯВЛЕНИЕ СИМПТОМОВ

Уровень поддержания целостности клетки – **15% ЭНЕРГИИ**

Так как же сделать так, чтобы энергии было много?

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ МИТОХОНДРИЙ:

1 Дайте правильную физическую нагрузку

2 Обеспечьте правильное “топливо” для электростанции-митохондрии

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ? ДАВАЙТЕ ОБСУДИМ!

dr.o.krivchenkov@gmail.com

+7 (925)665-89-89 WhatsApp/Telegram