



Сесия Здравословно хранене – „Храната като енергия: да избереш да живееш здравословно“

Наука и практика към дълголетие
проф. д-р Анелия Биволарска, дб



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"



Въведение



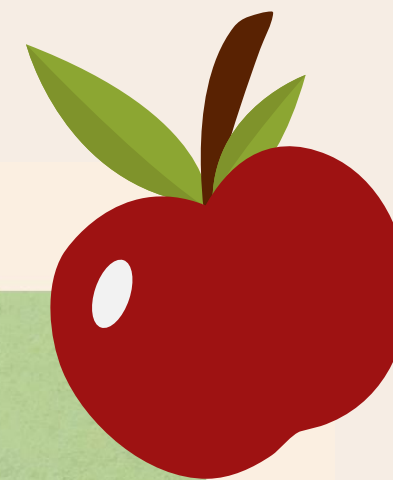
- Какво е здравословно хранене?
- Защо то е в центъра на дълголетieto?
- Какво ще разгледаме днес: наука, практика, метаболизъм.



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД"





“

"Метаболизъм
= фундамент
за здравето"

Питър
Атия

“

“Не диета,
а начин на
живот”

Дойчин
Кършовски



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"



Какво е метаболизъм?

Метаболизъм

- Съвкупност от всички химични процеси в тялото
- Катаболизъм: разграждане на молекули
- Анаболизъм: изграждане изграждане на тъкани и съхранение
- Здравословно хранене = инструмент за стабилизиране на метаболизма.



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"



Метаболизмът и възрастта

- С напредване на възрастта:

- намалява мускулната маса
- понижава се чувствителността към инсулин
- увеличават се мастните запаси



NORMAL



SARCOPENIA

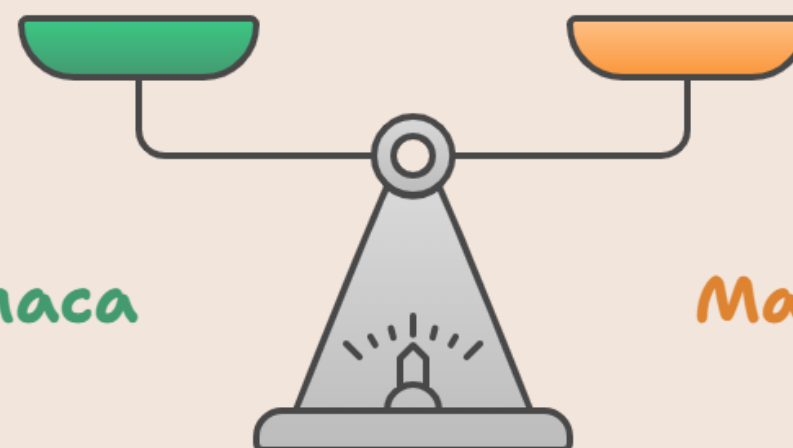


Намалява с
възрастта



Увеличават се
с възрастта

Мускулна маса



Мастни запаси

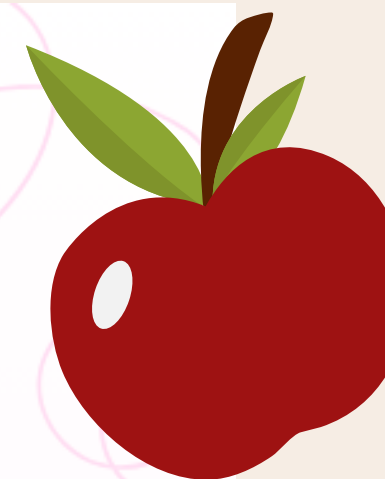


РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"



ВЪЗРАСТОВО-ЗАВИСИМИ ПРОМЕНИ В МЕТАБОЛИЗМА



ВЪЗРАСТОВА ГРУПА	МУСКУЛНА МАСА	ИНСУЛИНОВА ЧУВСТВИТЕЛНОСТ	МАСТНА ТЪКАН
МЛАДИ (<35 Г.)	ВИСОКА (↑)	ВИСОКА (↑)	НИСКА (↓)
СРЕДНА ВЪЗРАСТ (35-60 Г.)	ПОСТЕПЕННО НАМАЛЯВА (↓)	НАМАЛЯВАЩА (↓)	УВЕЛИЧАВАЩА СЕ (↑)
НАД 60 Г.	ЗНАЧИТЕЛНО НАМАЛЕНА (↓↓)	ИЗРАЗЕНА ИНСУЛИНОВА РЕЗИСТЕНТНОСТ (↓↓)	ПОВИШЕНА (↑↑)

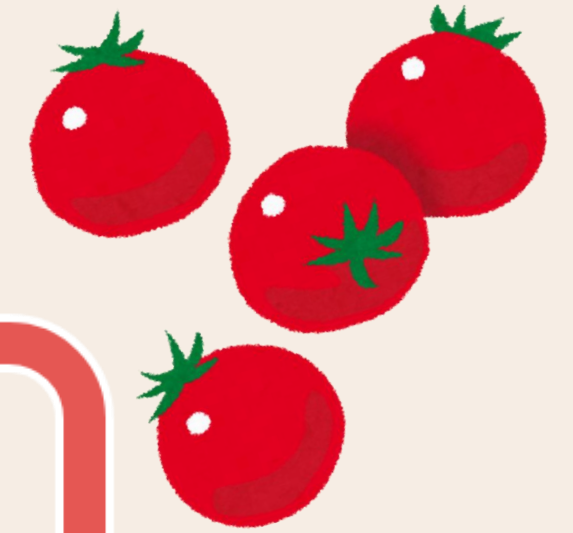


РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"



Осъзнато хранене



**Бавно
хранене**

**Хранете се
бавно и
спокойно.**



**Дълго
дъвчене**

**Дъвченето на
храната добре
води до по-
добро
храносмилане.**



Внимание

**Обърнете
внимание
на вкуса и
усещането
за ситост.**



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"



Навици, не диети: фокус върху устойчиви ежедневни практики.



Биохакинг:

храна, сън,
движение и
самоосъзнаване.

“

„...тук няма
диети..., а
принципи,
които
улесняват
живота...”



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"





Метаболитна гъвкавост



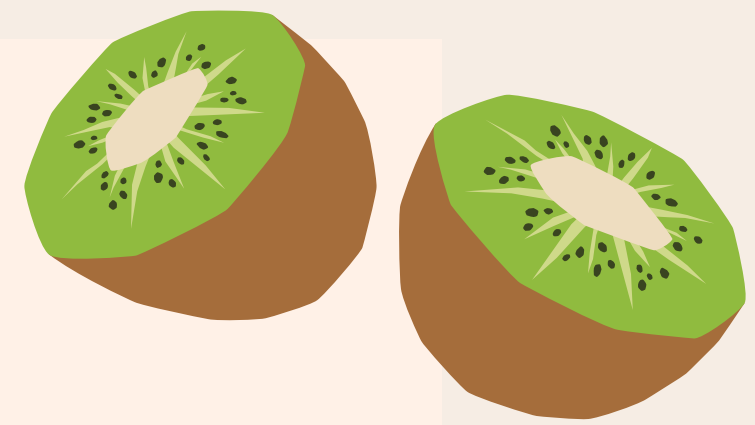
Способността на организма ефективно да превключва между използването на мазнини и въглехидрати като източник на енергия.

- Подобрява се чрез:
 - редовна физическа активност
 - периодично гладуване
 - балансиран прием на въглехидрати

Цикъл на метаболитната гъвкавост



Три лоста



Q
DIETARY
RESTRICTION
ДИЕТИЧНИ
ПРОМЕНИ

01

02

⚙️
CALORIC
RESTRICTION
КАЛОРИЕН
КОНТРОЛ



TIME
RESTRICTION
ИНТЕРМИТЕНТНО
ГЛАДУВАНЕ (TRF)

03



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"



Интермитентно гладуване и автофагия



- Автофагия – процес на клетъчно почистване
- 16:8 гладуване активира регенеративни механизми
- Подобряване на чувствителността към инсулин и митохондриално здраве



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД"



Инсулин и кръвна захар



Инсулин

Хормон, който регулира нивата на глюкоза.



Високи нива

Високите нива водят до складиране на мазнини.



Стабилна захар

Стабилната кръвна захар води до стабилна енергия и тегло.



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"



Хормони и хранене

- **Инсулин** – регулира кръвната захар
- **Лептин** – сигнализира ситост
- **Кортизол** – повишава апетита при стрес
- **Грелин** – хормон на глада



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"



Хранене и мозък



- Чревната флора произвежда невротрансмитери (серотонин, GABA)
- Фибрите и пробиотиците подпомагат психичното здраве
- Прекомерната захар → възпаление → тревожност и умора

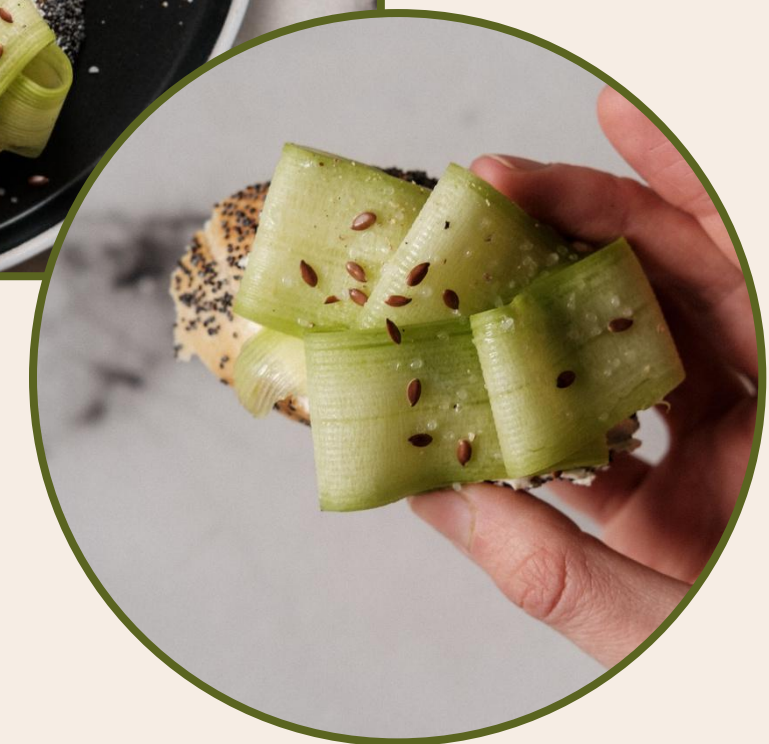


РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"



Практически съвети

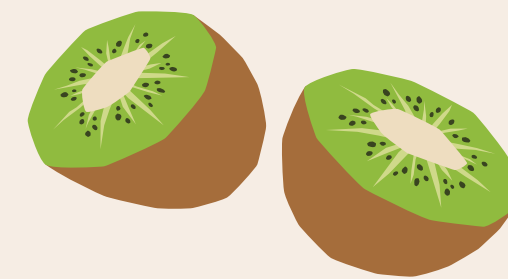


РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"



Примерно дневно меню



- **Закуска:** яйца (протеин), зеленчуци и пълнозърнест хляб (въглехидрати)
- **Обяд:** пиле (протеин) с кафяв ориз и броколи (въглехидрати)
- **Вечеря:** сьомга (протеин) и салата (въглехидрат)
- **Междинни:** ядки (протеин+мазнина), кисело мляко (протеин+мазнина+въглехидрат), плодове (въглехидрат)

Протеини



Въглехидрати



Мазнини



Витамини и минерали

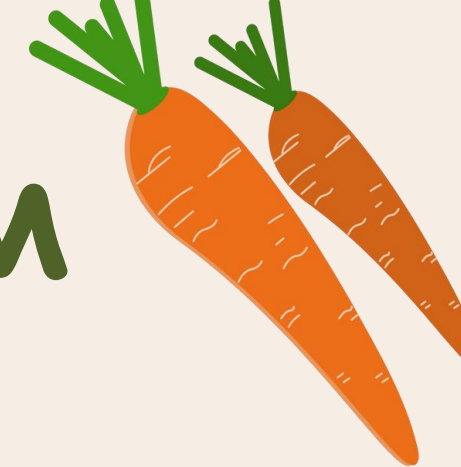


РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"



Наднормено тегло и метаболизъм



Хронично
високи нива
на инсулин



Липса на
движение

Висок прием на
рафинирани
храни



Повече
калории
отколкото се
изразходват



Прием на калории

Разход на калории



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"



Промяната започва от малкото



- Повече движение (всяка крачка брои)
- По-малко захар, повече фибри
- Осъзнато хранене → по-малко преяждане



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"





Физическа активност и хранене

Упражненията повишават метаболизма

Засилват ефекта на инсулина и лептина

Активират митохондриите (енергийни фабрики)



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"





Заключение

Храненето влияе на всичко: от енергията до мозъка

Не диета, а устойчив стил на живот

Въпроси и обсъждане



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД"



Благодаря за вниманието



Здравословното хранене не е диета, а начин на живот!



Академия за физическо и емоционално здраве за младежи, гр. Перник
Сесия: Здравословно хранене
27.06.2025г.



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НТМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СТИЙД"

