

Диеты: польза и вред

Как не навредить себе в погоне за стройностью?



Что такое диета?

- ▶ Диета — совокупность правил употребления пищи человеком.
- ▶ физические свойства
- ▶ химический состав
- ▶ кулинарная обработка
- ▶ интервалы между приёмами пищи



Диеты бывают:

Лечебные

Назначение специального питания по причине болезней (например, гастрит, язва, ожирение, сахарный диабет)

По группе крови

Употребление человеком пищи, которая по системе Джеймса д'Адамо является подходящей для его группы крови

Для похудения

Разумное ограничение количества и изменение качества пищи с целью сброса

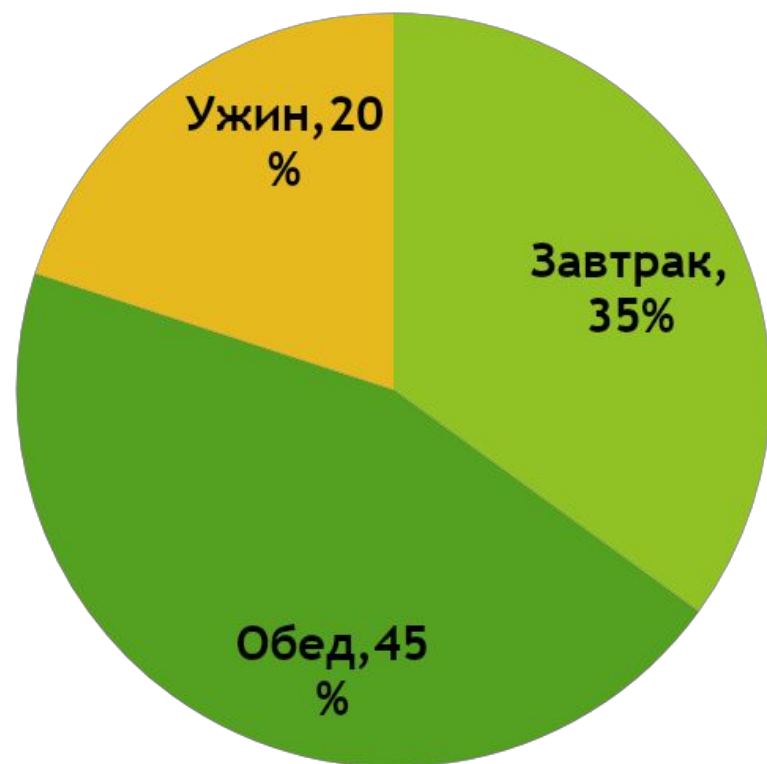


Специфические виды питания

Вид питания	Плотноядность	Всеядность	Веганство	Вегетарианство	Халяль	Кошер
Растительное	Да	Да	Да	Да	Да	Да
Птица	Да	Да	Нет	Нет	Да	Да
Рыба	Да	Да	Нет	Нет	Да	Да
Морепродукты	Да	Да	Нет	Нет	Да	Нет
Говядина	Да	Да	Нет	Нет	Да	Да
Свинина	Да	Да	Нет	Нет	Нет	Нет
Молочные продукты	Да	Да	Нет	Да	Да	Да

Процентное соотношение

■ Завтрак ■ Обед ■ Ужин



■ Белки ■ Жиры ■ Углеводы



10 эффективных диет

- ▶ Голливудская диета
- ▶ Капустная диета
- ▶ Японская диета
- ▶ Бразильская диета
- ▶ Интервальная диета или трехдневная
- ▶ Гречневая диета



Опасность диеты

Анорексия



Булимия



Признаки опасной диеты

- ▶ потребление продуктов, которые необходимо ограничивать по состоянию здоровья (жирное, острое);
- ▶ слишком сильное сокращение калорийности рациона;
- ▶ дефицит полезных веществ, вызванный ограничением потребления некоторых продуктов без замены их равноценными



Эффективная и безопасная диета: принципы

- ▶ Физические упражнения каждый день
- ▶ Соблюдение режима питания по часам



Питание:

1-2 неделя: очищение

- ▶ Отруби
- ▶ Кефир
- ▶ Красный грейпфрут
- ▶ Зелёное яблоко



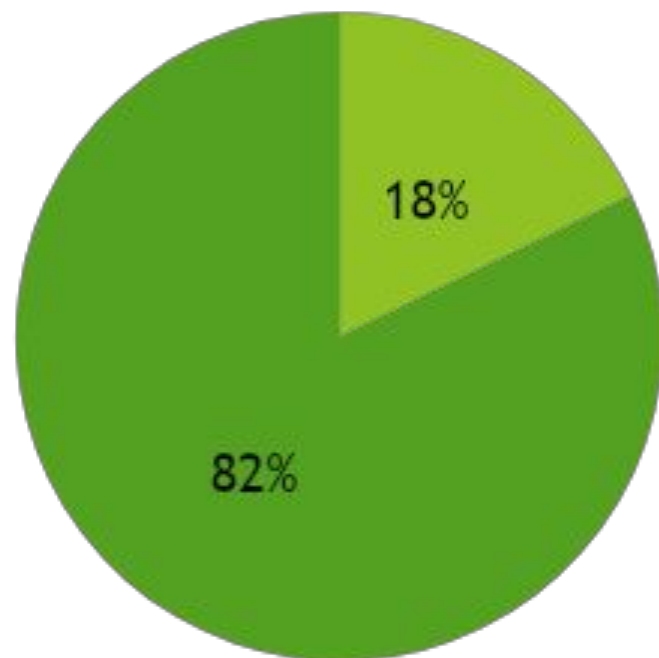
3-12 неделя: перестроение

- ▶ Овощные салаты и супы
- ▶ Варёные и тушёные овощи
- ▶ Творог
- ▶ Нежирное мясо и рыба
- ▶ Овсянка



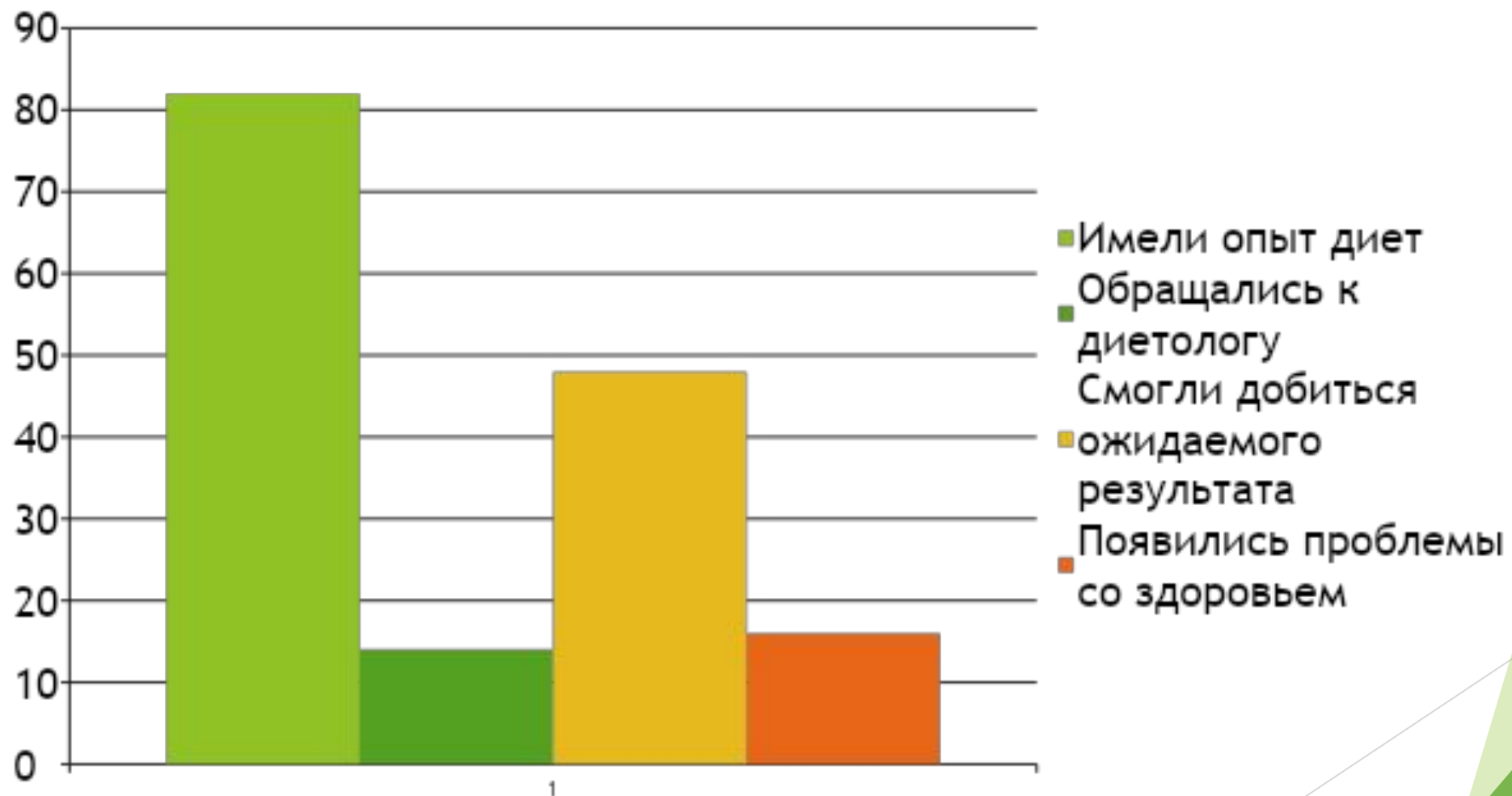
Статистика в РЭУ им. Плеханова

146 человек



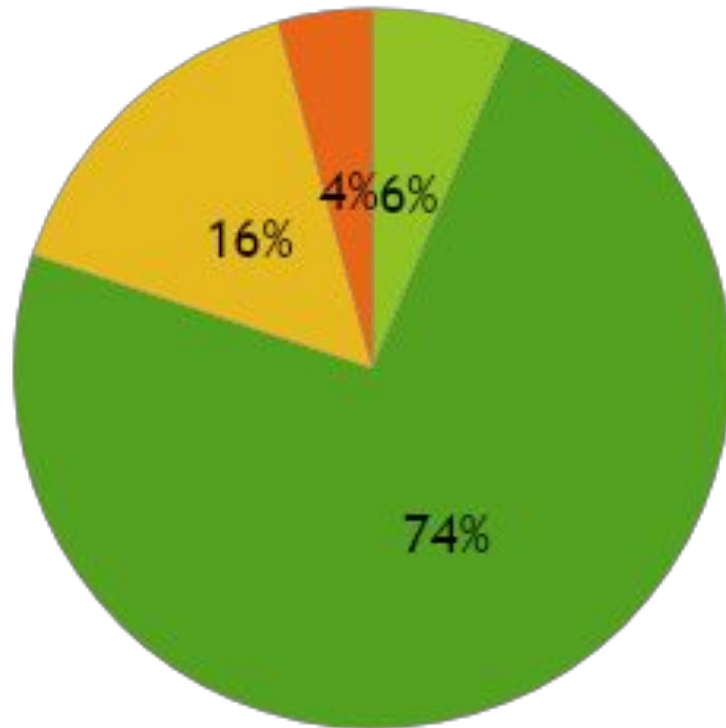
■ мужчины
■ женщины

Опыт диеты



Эффективность диеты

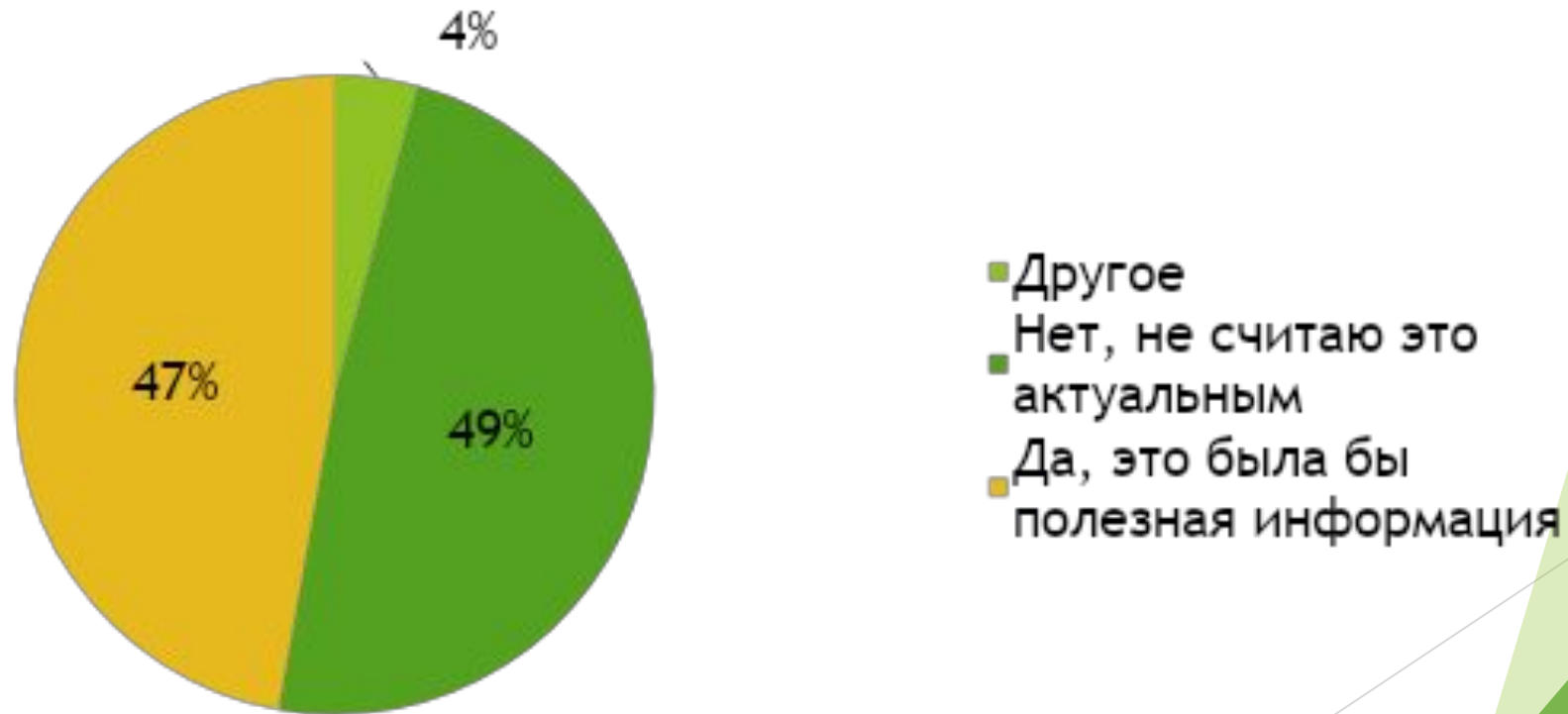
Считаете ли вы диету эффективным способом для похудения?



- Да, считаю
- Считаю эффективным сочетание диеты и занятий спортом
- Нет
- Другое

Информирование о вреде диет

Считаете ли вы, что необходимо информировать студентов РЭУ им. Плеханова о последствиях неправильной диеты



Проект подготовили:

- ▶ Барабанова Анастасия, МЭО, 826
- ▶ Златова Злата, ФФ, 2206
- ▶ Ревина Дарья, ФФ, 2202
- ▶ Поварницына Светлана, МЭО, 826



Спасибо за внимание!