

Диета – здоровье или мода?

ФАЛИНА Дарья
Гордеева Устиния
7д класс



Цель:

Выяснить чем является диета – модой 21 века или пользой для здоровья

ЗАДАЧИ:

- 1) УЗНАТЬ ЧТО ТАКОЕ ДИЕТА
- 2) ВЫЯВИТЬ ЕЁ СВОЙСТВА
- 3) ОТВЕТИТЬ НА ОСНОВНОЙ ВОПРОС



Что такое диета?

- ДИЕТА – совокупность правил употребления пищи человеком или другим живым организмом. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а так же время и интервалы приема пищи. Диеты различных культур могут иметь существенные различия и включать или исключать конкретные продукты питания. Диеты могут быть лечебными и эстетическими.



Лечебные

- Лечебный рацион больного человека

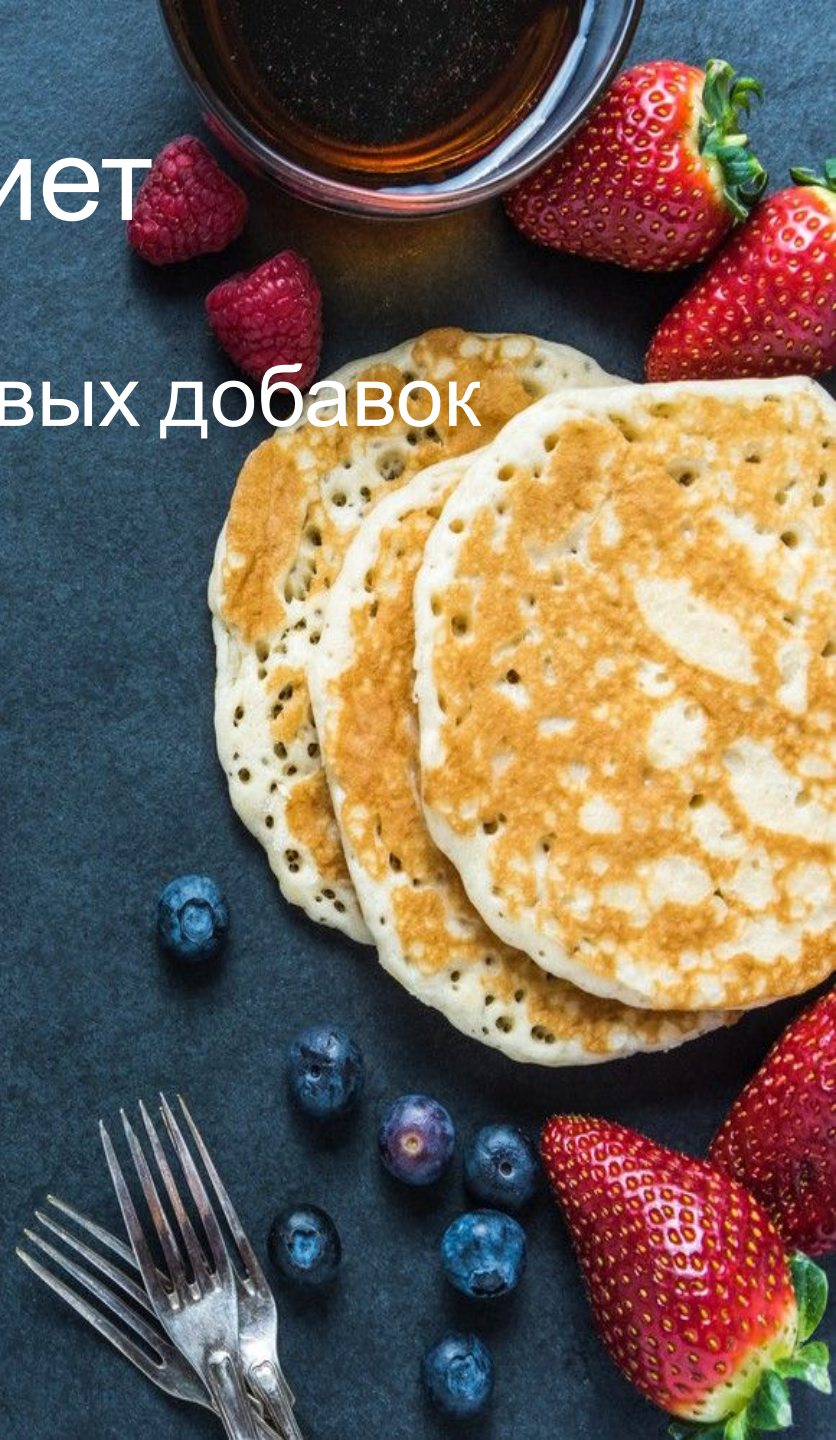
Эстетические

- Диеты, которые человек соблюдает, исходя из собственных моральных принципов и желания (вегетарианство, японская диета, голливудская диета)



Типы диет

1. С применением пищевых добавок
2. Низкокалорийные
3. Малоуглеводные
4. Монодиеты
5. По группе крови
6. Раздельное питание
7. Маложирные



Диеты с применением пищевых добавок

+

Временное похудение наступает из-за того, что добавки, которые надо запивать водой, «разбухают» в желудке и вызывают чувство насыщения, что заменяет полноценный прием пищи.

-
Организм быстро выводит пищевые добавки и начинает требовать обычной еды.



Низкокалорийные

Главный принцип – серьезное ограничение общей калорийности рациона. К низкокалорийным можно отнести диеты, потребление калорий в которых не превышает 1500 килокалорий в день для женщин и 2200 килокалорий в день для мужчин. Это диета Ларисы Долиной, английская и овощная диеты.

-
Во время такой диеты часто возникает дефицит витаминов, микроэлементов и других жизненно важных веществ. А после прекращения диеты вес возвращается с избытком.

+
Ограничение калорийности рациона приводит к расходованию жировых запасов, за счет чего и происходит снижение веса.





Малоуглеводная

Малоуглеводные диеты основываются на высказывании: «Сахар – белая смерть!». Избыток углеводов, не израсходованный организмом, преобразуется в жиры, которые откладываются про запас. К таким диетам относятся: Кремлевская, французская, белковая диеты и диета Монтиньяка .

-
Возможен упадок сил, обморок, сонливость, снижение работоспособности, постоянное чувство голода.

+
Если потребляемых углеводов для текущих энергозатрат не хватает, организм начинает сжигать жировые резервы.

Монодиета

В состав таких диет входит только один или два продукта. К ним относятся: яблочная, кефирная, шоколадная, рисовая, гречневая, банановая, картофельная.

+

Вес снижается за короткий срок: 2-4 кг за несколько дней

-

Организм будет недополучать те или иные вещества, витамины, микроэлементы, поэтому срок любой монодиеты не должен превышать 3-5 дней



Раздельное питание



Автор (доктор Шелтон) утверждает, что большинство продуктов нормально усваиваются организмом только при их раздельном употреблении, потому что для их переваривания организм выделяет разные соки.

-
Организм человека вырабатывает достаточное количество ферментов, чтобы одновременно поступающие в желудок белки и углеводы отлично усваивались. Главный вред раздельного питания – это нарушение микрофлоры переваривающих систем, несварение желудка.

+
Необходимо есть белки, жиры и углеводы отдельно приводит к более дробному питанию, а это помогает достигнуть временной потери веса.

Маложирные

Диеты с ограниченным потреблением жиров, как правило, до 30-50 грамм в сутки. К ним относятся диета доктора Орниша и импульсная диета Михаила Гинзбурга.

+

Организм расходует накопившийся жир, за счет чего происходит снижение веса

+

При длительном ограничении потребления жиров в организме может возникнуть дефицит незаменимых жирных полиненасыщенных кислот, которые организм сам не вырабатывает и жирорастворимые витамины (гр. А, Д, Е, К) не усваиваются организмом.

Рациональное питание

- ✓ **Первый принцип– энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.**
- ✓ **Второй принцип– пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины) должны находиться в определенном отношении.**
- ✓ **Третий принцип– соблюдение оптимального режима питания.**
- ✓ **Четвертый принцип– создание оптимальных условий для усвоения пищи человеком.**

Мнение диетолога

С точки зрения диетолога диета должна быть:

1. сбалансированной
2. должна включать в себя: овощи, фрукты, цельные крупы, нежирные мясные и молочные продукты, растительные масла в небольших количествах. При этом питание должно быть частым и дробным, 4-6 раз в день
3. состоять только из натуральных продуктов
4. быть разнообразной и вкусной.



Что нужно знать о диетах?

- Быстрое похудение вызывает стресс организма.
- Важно помнить, что нормальный ритм похудения для взрослого человека от 500г до 1 кг в неделю.
- Совмещение здоровой и питательной пищи с физической активностью поможет предотвратить набор веса.



Вывод

Не стоит изнурять себя диетами. Необходимо просто подкорректировать свой обычный рацион в соответствии с идеями рационального питания. Диета – образ жизни, поэтому важно выбрать такую систему питания, которой можно будет придерживаться длительное время. Такой безопасной системой питания является **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**. Вред от применения диет модных эстетических диет очевиден. А лечебные диеты, наоборот, отвечают всем канонам рационального питания, а значит, служат источником красоты и здоровья.

Спасибо
за
внимание

