

Диеты: польза или вред

**Проект сделал ученик 8 а класса
МАОУ «Первомайская» СШ**

Колганов Дмитрий

Руководитель : Комзолова И. И.

Учитель химии МАОУ «Первомайская» СШ



Паспорт проекта

Гипотеза: диеты могут оказывать на наш организм как положительное, так и отрицательное влияние.

Цель: выявить негативное и позитивное влияние диет на организм подростков.

Задачи:

- Изучить материал по теме
- Провести анкетирование подростков
- Проанализировать материал и сделать выводы

Из истории вопроса

• В Древней Греции атлеты для поддержания хорошей физической формы перед соревнованиями включали в свой рацион много мяса, но при этом полностью воздерживались от хлеба, фруктов и овощей.

Использовался такой рацион и непосредственно для снижения веса. Поскольку отсутствие углеводов в безуглеводных диетах возмещается преимущественно белками, безуглеводные диеты часто называют "белковыми" или "протеиновыми" диетами.

• В 1864 году в Англии вышла в свет первая книга, посвящённая эффектам безуглеводной диеты. Гробовых дел мастер Уильям Бантинг описал в ней свои неудачные попытки бороться с избыточным весом (более 92 кг при росте 165 см.) и советы врача Уильяма Гарвея, которые помогли ему быстро похудеть. Уильям Гарвей интересовался новой для того времени идеей о том, что в организме человека крахмал (то есть углеводы) превращается в жир.. Пропагандируемая им диета оказалась очень популярной, так что в современном английском языке «banting» означает «голодная диета».

Виды диет

- Виды диет совершенно разные и применяются для разных целей.
- Для улучшения здоровья или лечения некоторых болезней, тип диет, которые нужно применять, являются **лечебными диетами**. О них мы говорить не будем, их назначают врачи, чтобы помочь человеку избавиться от проблем со здоровьем.
- Наша цель: **диеты для похудения**. Такие диеты являются самыми популярными и распространенными и, в отличие от лечебных диет, их в основном назначает не врач, а сам худеющий. Поэтому нужно четко понимать какая нужна диета для достижения определенных целей.

Типы диет для похудения

Для похудения применяют тип диет, которые помогают сбросить лишний вес. Избавиться от нежелательных килограммов можно при помощи любого типа диет, так как они все выводят из организма мусор и токсины, а также организм попадает в такие условия, когда ему приходится сжигать жиры, и лишний вес уходит. Тип диет для похудения разделяются на несколько видов по методам борьбы с лишним весом.

- Все диеты типа «для похудения» делятся на 3 категории:
- изменение режима;
- ограничение количества еды;
- ограничение состава меню.

Низкокалорийный тип диет для похудения.

- **Смысл этого типа диет таков: в меню диеты ограничивается употребление калорий за счет общего уменьшения объема еды либо за счет уменьшения некоторых элементов. К такому виду диет относится большое количество различных диет – средиземноморские, питьевые, японские, актерские, овощные. Если уменьшается количество потребляемых калорий, то организму остается один выход – брать энергию из накопленного жира.**
- **У низкокалорийного типа диет больше отрицательных моментов, чем положительных, так же они являются опасными для психики и тела, могут спровоцировать стресс, являются ненадежными**

Тип диет - Монодиеты

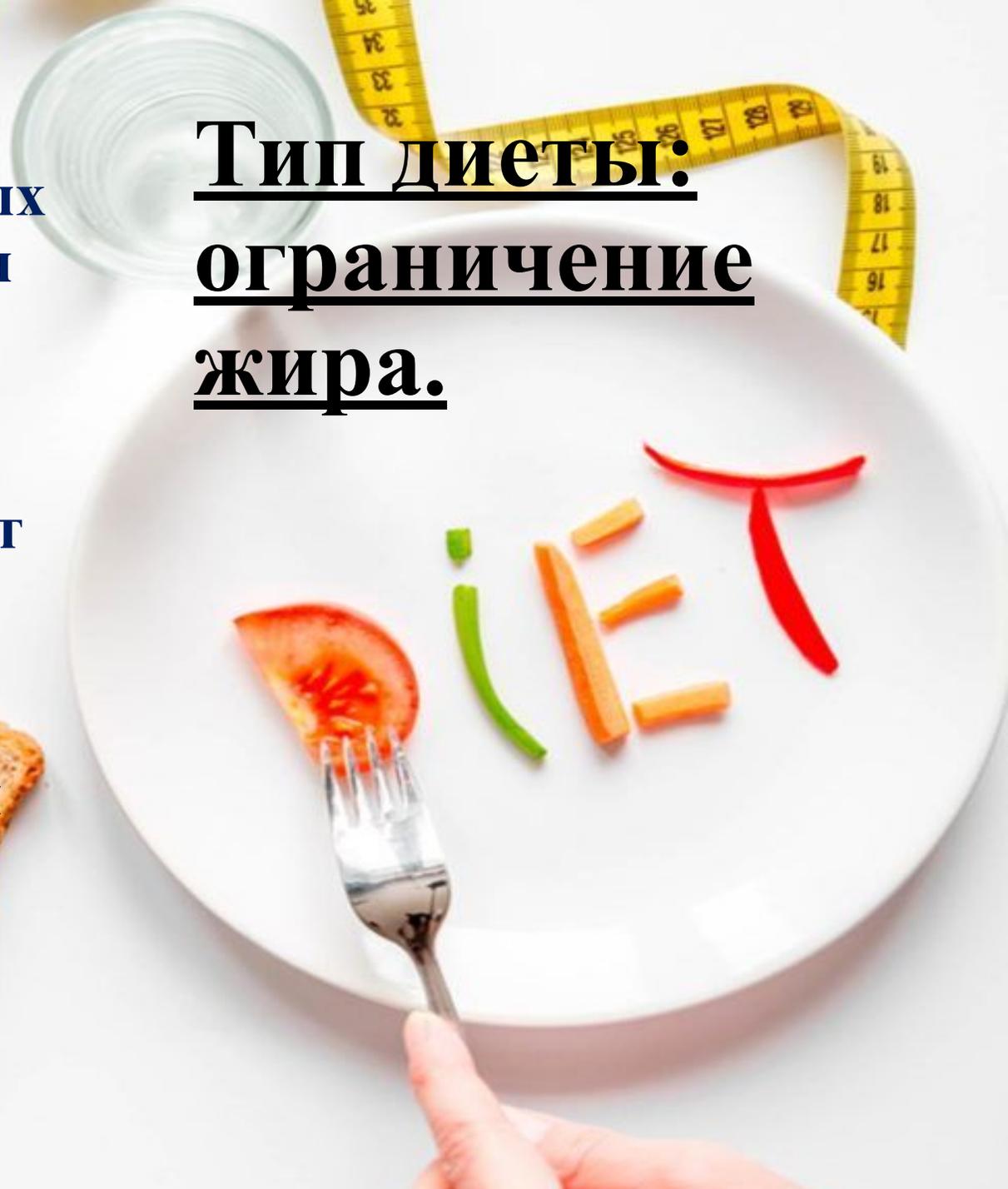
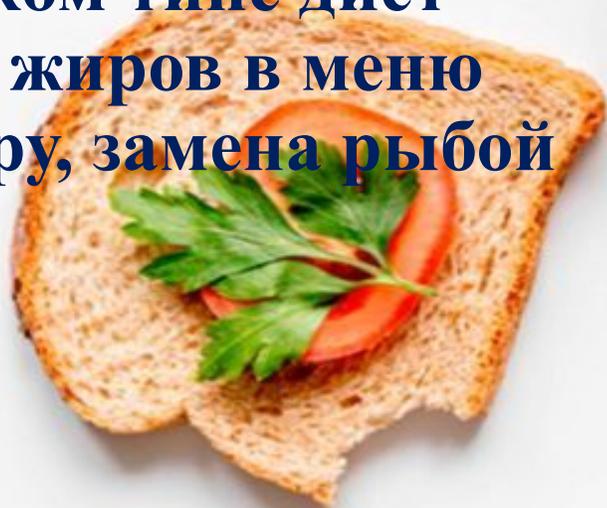


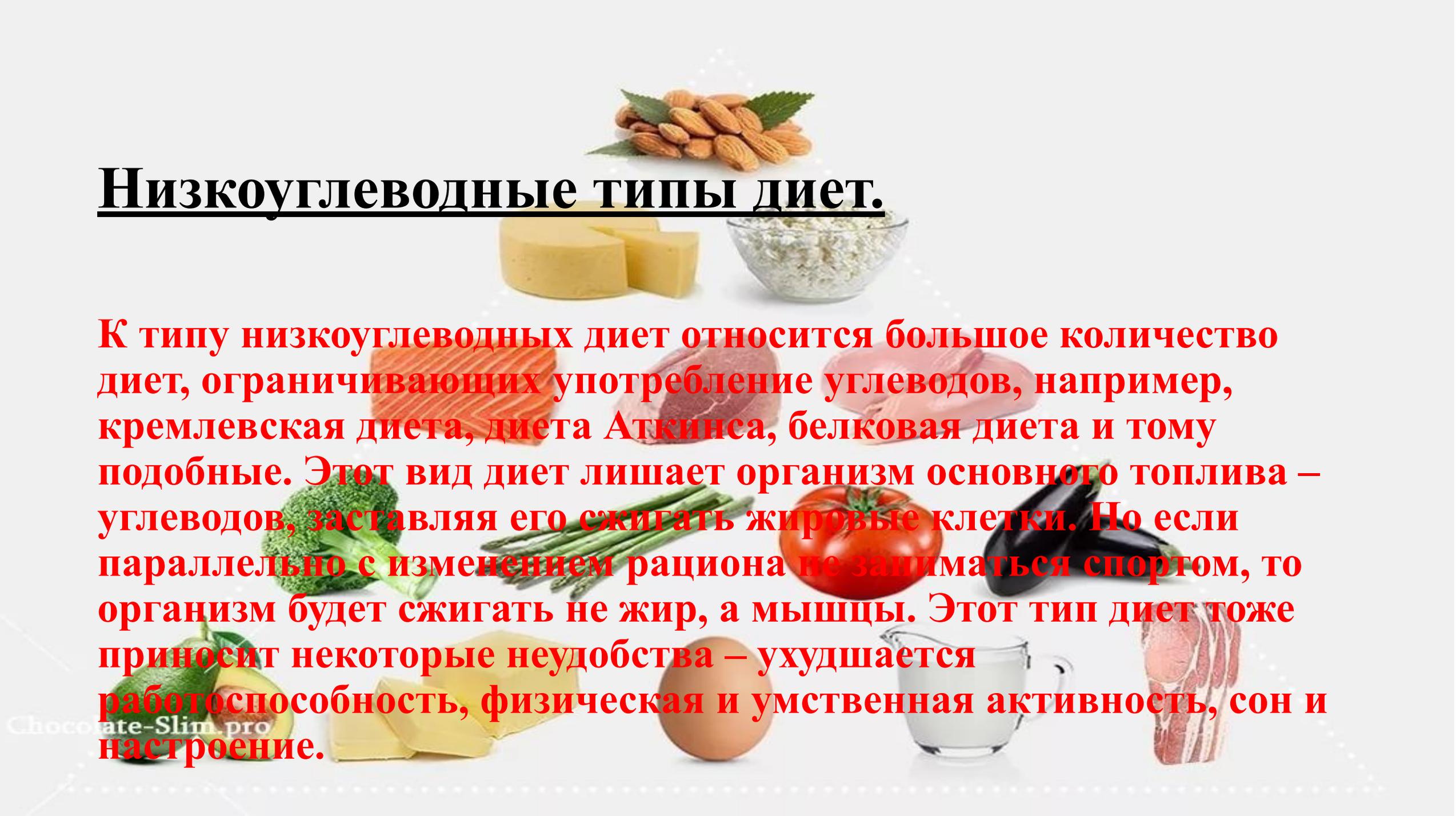
- В этом типе диет основное правило – сильное ограничения в меню. Монодиеты основаны на одном продукте. К таким диетам относят диеты на кефире, гречке, капусте и другие.
- Монодиеты вызывают наибольшее количество споров на свой счет, так как они совсем не сбалансированы по белкам, жирам и углеводам, не содержат необходимого количества витаминов и микроэлементов, кроме того они являются очень сложными, так как тяжело на протяжении дня питаться одним продуктом, а диеты зачастую длятся до 1 недели.
- Как и в прошлом типе диет с уменьшением калорийности рациона, монодиеты не дают стабильных результатов. Сброшенные килограммы скоро вернуться.

Как понятно из названия, отказ от жирных блюд и продуктов.

Этот вид диет не дает быстро заметных результатов, но этот тип диет является наиболее щадящим и спокойным методом похудения – за месяц можно похудеть на примерно 2 килограмма. Организм и психика с этим типом диет страдают по минимуму. Самым оптимальным при таком типе диет будет замена вредных жиров в меню полезными – к примеру, замена рыбой мяса.

**Тип диеты:
ограничение
жира.**





Низкоуглеводные типы диет.

К типу низкоуглеводных диет относится большое количество диет, ограничивающих употребление углеводов, например, кремлевская диета, диета Аткинса, белковая диета и тому подобные. Этот вид диет лишает организм основного топлива – углеводов, заставляя его сжигать жировые клетки. Но если параллельно с изменением рациона не заниматься спортом, то организм будет сжигать не жир, а мышцы. Этот тип диет тоже приносит некоторые неудобства – ухудшается работоспособность, физическая и умственная активность, сон и настроение.

Тип диет - раздельное питание.

Идея этих диет с раздельным питанием, чтобы не употреблять вместе продукты, которые плохо влияют на усвоение организмом питательных веществ, содержащихся в них, нейтрализуя щелочи и кислоты, которые организм выделяет для переваривания этих веществ. Следование этому принципу диеты без фанатизма облегчит вашему организму работу, но полностью раздельное употребление жиров, белков и углеводов может нарушить функцию органов пищеварения.



Тип диет - рациональное питание.

Самый лучший вариант диеты рационального питания – употребление натуральных свежих продуктов и отказ от полуфабрикатов, химикатов и консервантов в пище. Диета, построенная на таком благоразумном подходе, не только снижает вес, но и крайне благоприятно сказывается на здоровье.



Диеты и подростковый период

- Подростковый возраст – это период бурного роста и развития организма. Этот внезапный рывок роста и других изменений связан с гормональными, когнитивными и эмоциональными изменениями, которые делают подростка особенно уязвимым в этот период его жизни.
- Ненадлежащие пищевые привычки и постоянно нарушаемые правила здорового питания увеличивают риск и частоту хронических заболеваний среди подростков. Серьезную обеспокоенность вызывает увеличение уровня ожирения и связанных с ожирением заболеваний, таких как сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания. А, например, рацион с недостаточным поступлением железа увеличивает частоту железодефицитной анемии

Анкетирование

Были опрошены 53 человека в возрасте 12-13 лет.

1. Придерживались ли Вы когда-либо диеты? (Да/Нет)
2. Какой из видов диет вы придерживались? (По показаниям врача/для похудения)
3. Если вы использовали диету для похудения, то это была: низкокалорийная диета/монодиета/диета с ограничением жирных продуктов/диета с ограничением углеводов/раздельное питание/рациональное питание.
4. Были ли достигнуты цели диеты? (да/нет/я не смог(ла) выполнить условия диеты)

Результаты:

- По первому вопросу 60% (31 человек) процентов ответили положительно.
- Из них только 5% (2) придерживались диеты по показаниям врача.
- Низкокалорийной диеты придерживались 6,8% (2); монодиеты 20,5%(6);диеты с ограничением жирных продуктов 24%(7);диета с ограничением углеводов 20,5%(6);раздельное питание 0%; рациональное питание 27,5%(8).
- 39% опрошиваемых не достигли желаемых результатов.

Вывод:

- Мы привыкли думать, что с помощью диеты можно добиться реальных результатов в снижении веса. Но ведь это вовсе не так.
- Бесконтрольное применение диет могут быть самыми разнообразными, но в любом случае это негативные результаты. Они чаще всего приводят к сбою в организме. Суровые диеты могут привести даже к смертельному исходу. Другим печальным последствием диет можно считать анорексию.
- Самой лучшей из представленных диет, на мой взгляд, является - рациональное питание.

Правда, это уже, скорее, не диета, а образ жизни.

