

ДИЕТА - ЭТО МОДА ИЛИ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ?



зентацию подготовила:
исова Ю.А.

ропавловск-Камчатский
2014г.

Цель:

изучить и обосновать
влияние диет на
организм человека.

Задачи:

- 1.Собрать и обработать информацию о диетах.
- 2.Провести социологический опрос среди 10-11 классов.
3. На основе собранной информации сделать вывод о пользе и вреде диет.

ГИПОТЕЗА

Диеты для похудения являются источником красоты и здоровья!



ДИЕТА – ЧТО ЭТО?

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.

ДИЕТА



ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА –

лечебный рацион
больного человека

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ДИЕТА

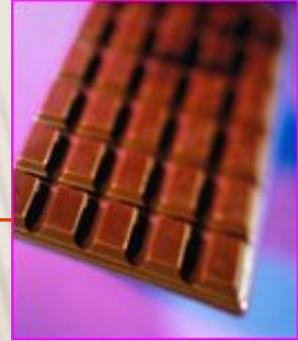
Диета по группе крови
Овощная диета
Кремлевская диета
Японская диета
Диета Л. Долиной

ТИПЫ ДИЕТ

- диеты с применением пищевых добавок
- низкокалорийные диеты
- малоуглеводные диеты
- диета по группе крови
- раздельное питание
- маложирные диеты
- монодиеты



МОНОДИЕТЫ



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

МАЛОЖИРНЫЕ ДИЕТЫ



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.

МАЛОУГЛЕВОДНЫЕ ДИЕТЫ



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.

+

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

-

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

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ДИЕТЫ



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.

+

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

-

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

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.

+

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

—

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.

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.



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.

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДИЕТОЛОГА ДИЕТА ДОЛЖНА

- быть сбалансированной;
- 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;
- состоять только из натуральных продуктов;
- быть разнообразной и вкусной.

ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЖЕ РЕШИЛИСЬ ПРИМЕНИТЬ ДИЕТУ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ, ТО ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ!!!

- 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.

СРЕДИ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ МАОУ СОШ №3 ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА БЫЛ ПРОВЕДЕН ОПРОС

1. Довольны ли Вы своей фигурой?
2. Вы когда-нибудь сидели на диетах?
3. Добились ли Вы желаемого результата, находясь на диете?
4. Как Вы считаете, диета приносит вред или пользу здоровью?

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТИРОВАНИЯ

90%

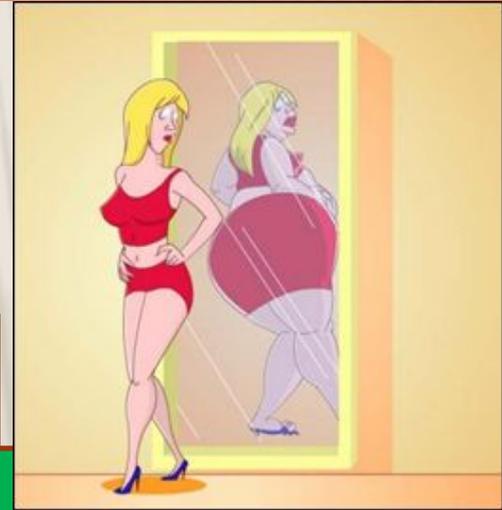
Н
СВ

60% опрошенных
когда-либо
диетах
половина
жел
резу.

60% с
счита
на
зд

25%
счит
пр
здор

15% опрошенных
воздержались от
ответа на 4 вопрос



ВЫВОДЫ

- 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.

Будьте здоровы!



ЛИТЕРАТУРА

1. Мартинчик А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена. М: Мастерство: высшая школа, 2000. – 192с.
2. [PohudenieDieta.ru>diety/klassifikaciya-diet...](#)
3. [missfit.ru>Диеты: критика диет](#)
4. [all4girls.ru>zdorove/diety/istoriya-diet.htm](#)
|
5. [bistropohudet.net>диеты-классификация/](#)