

# 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

## Третий принцип–

соблюдение  
оптимального  
режима пита

## Второй принцип–

пищевые вещества  
(белки, жиры,  
углеводы,  
минеральные  
вещества, витамины)  
должны находиться  
в определенном  
отношении.

## 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%

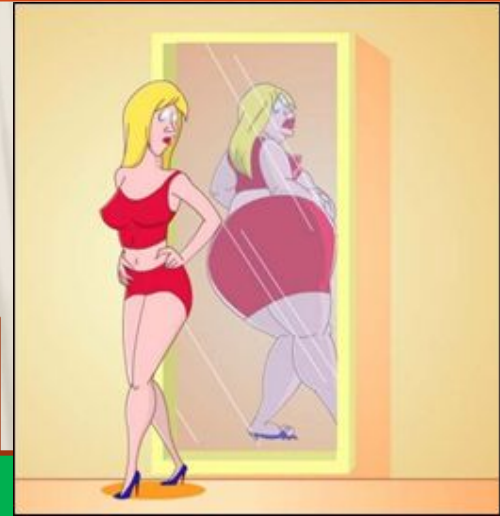
Н  
СВ

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/](#)