

КУРГАНСКИЙ ИНСТИТУТ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
-филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет путей сообщения»
в г. Кургане

Исследовательский проект на тему: «Диета: польза или вред для организма?»

по дисциплине ОБЖ



Выполнила:
студентка гр. Д-13
Теплицкая Оксана Валерьевна
Руководитель:
Трофимова Наталья Сергеевна

ГИПОТЕЗА: Диеты для похудения являются источником красоты и здоровья.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ: Выявить плюсы и минусы диет для похудения.

ЗАДАЧИ:

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

ОБЪЕКТ:

ПРЕДМЕТ:



ДИЕТА – ЧТО ЭТО?

Диета – совокупность правил употребления пищи человеком или другим живым организмом.





ДИЕТА



ЛЕЧЕБН

ЭСТЕТИЧЕСКА

АЯ

АЯ

⇒ лечебный рацион
больного человека.

⇒ Диета по группе
крови

- ⇒ Овощная диета
- ⇒ Кефирная диета
- ⇒ Японская диета



ТИПЫ ДИЕТ

- * Монодиеты
- * Маложирные диеты
- * Малоуглеводные
- * Низкокалорийные
- * Диеты



МОНОДИЕТЫ

Это диеты, в состав которых входит один или два вида продуктов.

К ним относятся: яблочная, кефирная, шоколадная, рисовая, гречневая, капустная, банановая, картофельная

□ : вес снижается за короткий срок: 2-4 килограмма за несколько дней

- : организм будет недополучать те или иные жизненно важные вещества, витамины, микроэлементы, поэтому срок применения любой монодиеты должен быть не более 3-5 дней.

После ее завершения лишний вес так же быстро может вернуться.

МАЛОЖИРНЫЕ ДИЕТЫ

Диеты с ограничением потребления 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 человека не вырабатывает и жирорастворимые витамины (гр. А, Д, Е, К) не усваиваются организмом.

МАЛОУГЛЕВОДНЫЕ ДИЕТЫ

Эти 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.

- : возможны проявления гипогликемии, слабость, 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 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 потерянный вес возвращается с избытком.

ДИЕТЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

При соблюдении жесткой диеты многие люди употребляют разнообразные пищевые добавки для восполнения дефицита микроэлементов.

□ : 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 настоящей еды.

СРЕДИ УЧАЩИХСЯ КИЖТ УРГУПС БЫЛ ПРОВЕДЕН ОПРОС

ПО СЛЕДУЮЩИМ ВОПРОСАМ

- 1) Довольны ли Вы своей фигурой?
- 2) Вы когда-нибудь сидели на диетах?
- 3) Как Вы считаете, диета приносит вред или пользу здоровью?



ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОПРОСА МОЖНО СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ВЫВОДЫ:

Довольны ли Вы своей фигурой?



ВЫ КОГДА-НИБУДЬ СИДЕЛИ НА ДИЕТАХ?



КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ДИЕТА ПРИНОСИТ ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЮ?



- Польза
- Вред
- Затрудняюсь ответить

ЧЕМ ВРЕДНЫ ДИЕТЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

Жесткая диета может сделать ужасным состояние ваших ногтей, волос и зубов. На коже могут появиться растяжки, хрупкость костей, болезни сердца. Обезвоживание. Проблемы со сном. Из-за недосыпания появляется усталость, депрессия.



ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ДИЕТЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

Правильно подобранная диета не только избавит от надоевших жировых отложений, токсинов и шлаков, но и придаст красивый здоровый вид волосам и ногтям, наполнит организм бодростью и легкостью.

Это же касается и лечебных диет,

назначенных врачом,

для восстановления

организма после

перенесенных болезней

или операций.



ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЖЕ РЕШИТЕСЬ ПРИМЕНИТЬ ДИЕТУ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ, ТО ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ...

✓ Быстрое похудение вызывает стресс для организма.

✓ Важно помнить, что нормальный ритм похудения для взрослого здорового человека от 500 г до 1 кг в неделю.

✓ Совмещение здоровой и питательной пищи с физической активностью поможет предотвратить набор веса.



Жир, соль, сахар, сладости (свести к минимуму)

Молочные продукты,
йогурты, сыр
(2-3 порции)

Мясные продукты,
птица, рыба,
бобы, яйца, орехи
(2-3 порции)

Овощи
(3-5 порций)

Фрукты
(2-4 порции)



Хлеб, каши, макаронные изделия (6-11 порций)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ✓ 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 эстетических диет очевиден.

А лечебные диеты, наоборот, отвечают всем канонам рационального питания, а значит, служат источником красоты и здоровья.



Список использованной литературы

