Экология питания

Шишман Татьяна Александровна
МБОУ СОШ №101
г. Краснодар

Знаете ли вы?

- Человек съедает в среднем около 500 кг еды в год.

Знаете ли вы?

- *100 граммовая сдобная булочка содержит 300 калорий и отложит в вашем теле 15-30 г жира, а год 5,5 - 11 кг*

Знаете ли вы?

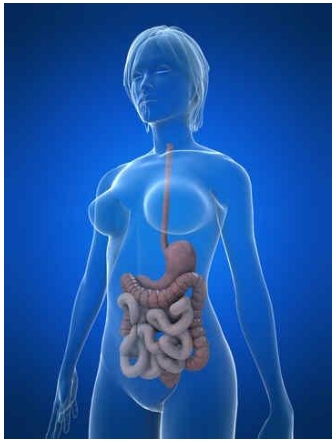
- *Больше всего энергии требуется для переваривания белков и алкоголя.*

Знаете ли вы?

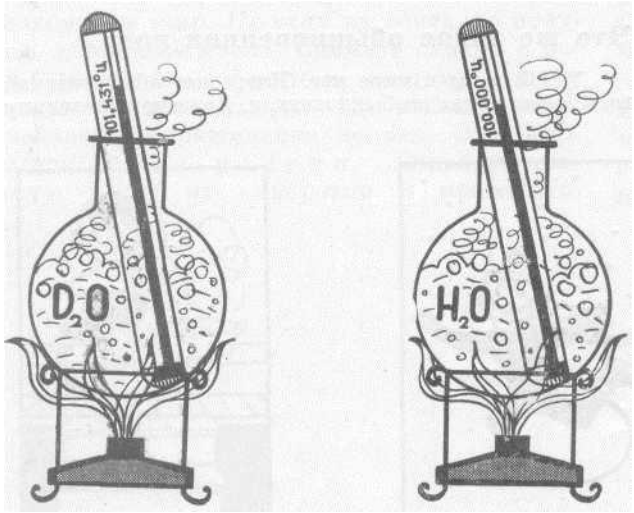
- Чтобы переварить еду нужны калории, что составляет от 5 до 8 % наших энергозатрат

Что такое калории ?

- Калория - единицы энергии – которая содержится в пище и той, которую расходует человек.



- Одной килокалории достаточно для нагревания 1 л воды на 1оС.



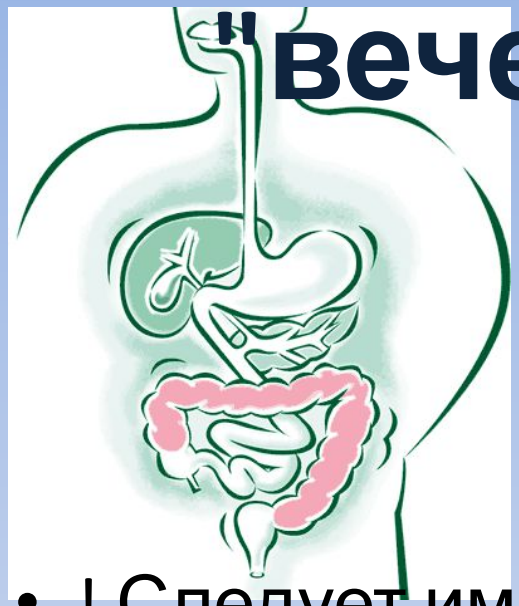
- Белки – железобетонные конструкции.
- Углеводы – перекрытия, двери, окна.
- Жиры – штукатурка разной толщины.
- Витамины и минералы – соединяющий раствор.
- Калорийность – архитектурный план.

?

- **Доказано, что рацион, содержащий менее 1000 ккал в день, увеличивает риск возникновения многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых.**

- **Есть ли какая-то "граница калорийности", ниже которой опускаться не следует?**

"вечерние" калории



- ! Следует иметь в виду: пища, съеденная утром и днем, пойдет на обеспечение "топливом" нашей активной жизнедеятельности.

- Вечерняя трапеза превратиться в неприкосновенный жировой запас, так как вечером и ночью затраты энергии ничтожно малы.

низкокалорийные и обезжиренные продукты

- Диетологи утверждают: люди, которые питаются обезжиренными продуктами, на самом деле переедают, так как не наедаются ими и позволяют себе добавку.

- 20 г сыра 17% жирности = 54 ккал. 20 г 45% сыра = 72 ккал. Два ломтика маложирного продукта принесли 108 ккал вместо 72!

любители «легких» диетических блюд компенсируют недобор калорий за счет **количества** съедаемого

Продукты с отрицательной калорийностью ???

- Это маркетинговый трюк.
- На самом деле, ни один продукт не требует на свое усвоение энергии больше, чем мы из него получаем.

Пустые калории

- **пищу, содержащую большое количество углеводов и жиров, но малое количество белков, витаминов, минералов, антиоксидантов, и других полезных для организма микроэлементов**

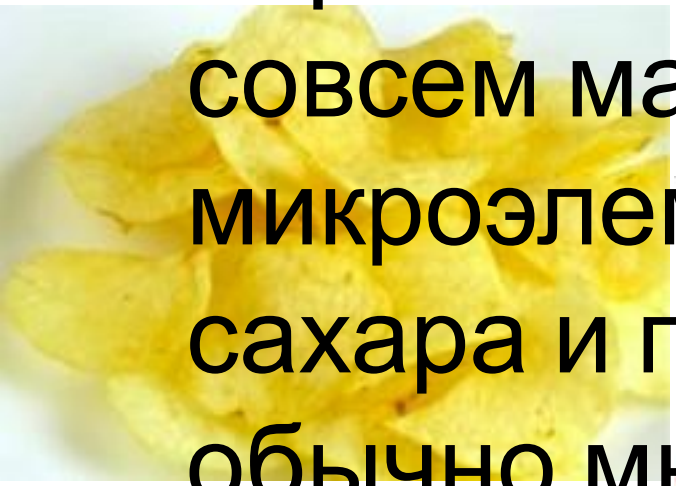
- по сути, потребляя пустые калории, вы в первую очередь вносите вклад в увеличение веса, а также вредите своему здоровью.

Газированные напитки.

- **Напитки уменьшают чувство голода на очень незначительное время, и в результате это никак не сказываются на количестве пищи, которое человек съедает после употребления напитков.**
- **Но пустые калории, поступившие в организм, все равно утилизируются, преимущественно — в жир.**
- **К тому же такие напитки провоцирую множество заболеваний кариес, остеопороз, камни в почках, сахарный диабет**

Пустые калории

- в продуктах, которые подвергаются длительной обработке, нередко остается совсем мало витаминов и микроэлементов, а вот жира, сахара и пустых калорий в них обычно много.



пустые калории

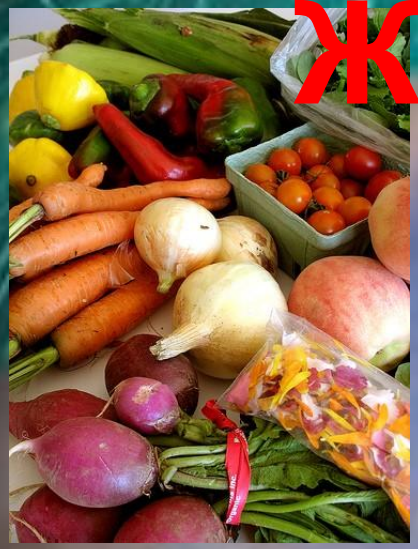
- *Пустые калории могут содержаться в продуктах, имеющих небольшую пищевую ценность.*
- *120 кКал*

скрытые калории

- это те, что мы не можем подсчитать. Например, когда вы перекусываете хот-догом, как вы узнаете, какую именно сосиску использовали для него и какой жирности был майонез?

- А когда бездумно поглощаете перед телевизором карамельки и печенье, вы можете потом вспомнить их количество? В быту это называется "скрытыми калориями", а вот на языке медиков, извините, – ***"пищевой распущенностью".***

Групы факторов, влияющих на наше здоровье

Все в наших руках

Желаю удачи