



# **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?

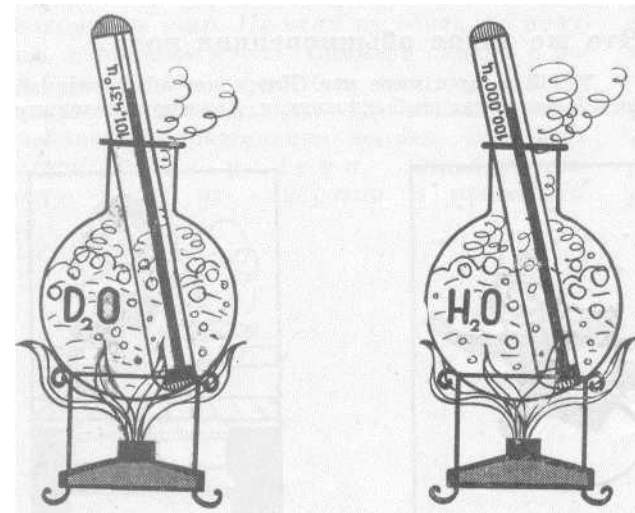
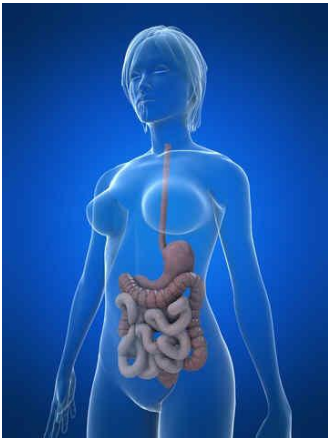
- Чтобы переварить еду нужны калории, что составляет от 5 до 8 % наших энергозатрат





# 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.



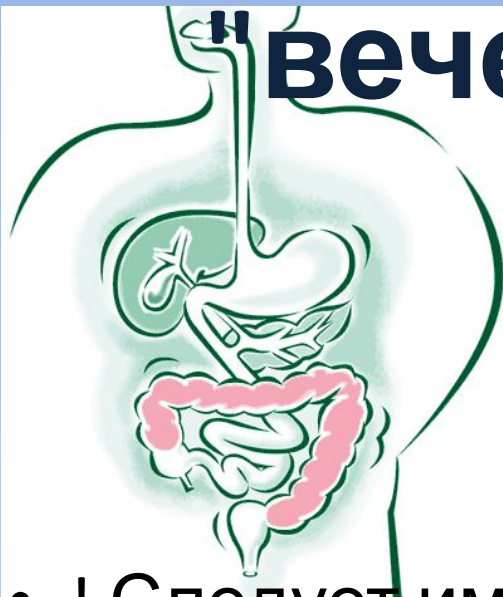
?

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

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



# "вечерние" калории



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

- Вечерняя трапеза превратится 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.

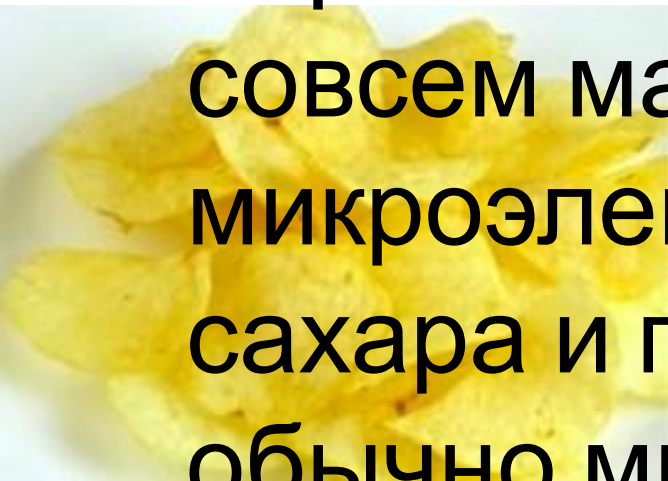


- Напитки уменьшают чувство голода на очень незначительное время, и в результате это никак не сказывается на количестве пищи, которое человек съедает после употребления напитков.
- Но пустые калории, поступившие в организм, все равно утилизируются, преимущественно — в жир.
- К тому же такие напитки провоцируют 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"**.

# Группы факторов, влияющих на наше здоровье



# *Все в наших руках*





**Желаю удачи**

