

# Введение

- ▶ Питание — *жизненно важная* потребность человека наряду с дыханием. Оно включает в себя не только собственно потребление пищи, но и сложнейшие процессы ее переваривания, всасывания и усвоения в организме. Существует известное высказывание: «Человек есть то, что он ест». Несмотря на некоторую экзотичность, оно содержит большую долю истины. Состояние здоровья — как физического, так и психического — во многом определяется тем, как человек питается, какую роль он отводит еде в своей жизни и насколько рационально его питание. Именно поэтому это тема по моему мнению самая актуальная.

# *Человек убивает себя сам...*

- ▶ В прошлом человек страдал от многих вирусных и бактериальных заболеваний. Со временем врачи научились вылечивать и предупреждать некоторые заболевания, но не все... Теперь человек убивает себя сам. Развитие цивилизации изменило образ жизни, и именно на болезни «образа жизни» приходится большинство современных болезней. И немалую роль здесь играет питание. ВИЧ XX века плавно перешел и в век XXI. Во многом это напрямую связано с питанием, с избыточным весом и другими факторами.

# Проблема ожирения

- ▶ *Проблема ожирения* очень актуальна для развитых стран. Переход на качественно новый уровень потребления пищи, вызванный ростом благосостояния, привел к нарушению баланса в питании человека. В рационе большинства населения значительную часть занимают высококалорийные продукты, рафинированные и промышленно обработанные. Это приводит к так называемым алиментарным заболеваниям — нарушениям пищеварения, обмена веществ — и, как следствие, увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

- ▶ Среди населения с недостаточным уровнем благосостояния также наблюдается большая доля заболеваний, связанных с нарушениями в питании. Происходит перекоп в сторону высокоэнергетических, но биологически малоценных продуктов. Результат – большой процент ожирения, анемий. И официальная, традиционная наука, и всевозможные альтернативные, нетрадиционные направления давно искали ответ на вопрос, каким должно быть питание, чтобы оно способствовало оздоровлению человека. И нашли. Это всевозможные диеты, соблюдение установленных норм, здоровое питание.

# Диета и система питания

- ▶ *Диета* (от греческого «образ жизни», «режим») — это, так сказать, алгоритм питания — что можно и чего нельзя есть, сколько раз есть и в какое время, как готовить пищу. Существует много групп диет, часто разительно отличающихся друг от друга и дающих прямо противоположные рекомендации. Диету прописывает врач и просит пациента строго соблюдать её. В наше время стала очень актуальна эта тема. При её несоблюдении человек может ожиреть.

- ▶ Система питания — понятие более широкое. Если диета, как правило, назначается на какой-то конкретный срок, то система питания подразумевает постоянное следование определенным правилам по выбору продуктов для пищи, способах ее кулинарной обработки, приготовлению и приему. Есть традиционные системы питания, присущие разным народам и сложившиеся исторически, и авторские системы, разработанные учеными или просто пропагандистами здорового питания. Кроме того, различные религиозные и философские направления также создают свои системы питания (например, йога).

# Заключение

- ▶ Мы должны очень внимательно относиться не только к качеству потребляемых продуктов, но и к их количеству.
- ▶ Любой продукт, употребляемый в чрезмерном количестве, может стать вредным. Если мы слишком много едим, то плохо себя чувствуем и начинаем полнеть. Если мы употребляем избыточное количество жиров и недостаточно злаков, фруктов и овощей, то можем заболеть сердечнососудистыми заболеваниями или раком, либо же и тем, и другим. Если в нашем рационе недостаточно молочных продуктов, мы рискуем стать жертвами остеопороза и переломов. Таким образом, «есть нужно все», но при этом не следует забывать о правильных пропорциях.

# Приложение



Хот доги - один из самых вредных источников питания



Знаменитый фаст - фуд





Пончики...mmm...



Очень вкусный и  
опасный мармелад)



Овощи...



... и фрукты -  
самая полезная  
пища.



**И только вам выбирать,  
чем питаться...**