



«Правильное питание в современном мире»



Выполнила работу:



**«Одно только
поколение правильно
питающихся людей**

возродит

человечество и

сделает болезни столь

редким явлением, что

за них будут смотреть



■ Наш мир очень быстро развивается, соответственно ускоряется темп нашей жизни. Это приводит к тому, что подавляющее количество людей переходит на так называемую быструю пищу: перекусывают «на ходу», злоупотребляют фаст-фудом, пьют вместо воды лимонад... К сожалению, все эти продукты содержат химические добавки, пищевые красители, единственное различие в их количестве.



«Человек есть то, что он ест.»

Каждый человек
в состоянии
самостоятельно
заботиться о
собственном
здоровье.



Вести здоровый
образ жизни
совсем не
сложно.

Движение к
этой цели
должно быть
постепенным
- шаг за
шагом.

Каждый шаг
продлевает
активные
годы жизни.





Что мы должны получать из пищи?

Белки

Функции: строительная, энергетическая, ферментативная, защитная, регуляторная (гормоны).

Энергетическая ценность:

1 г – 4 ккал

Суточная потребность:

1,0 -1,5 г на 1 кг тела

Жиры

Функции: защитная, энергетическая, строительная, источник воды.

Энергетическая ценность:

1 г – 9 ккал

Суточная потребность:

0,7 г на 1 кг тела

Углеводы

Функции: основной источник энергии, обеспечивают нормальную функцию печени, связь с жировым обменом, обладают белковосберегающей способностью.

Энергетическая ценность:

1 г – 4 ккал

Суточная потребность:

300-400 г



otvetin.ru





- Чтоб здоровым,
сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть
и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!
Ешьте больше
овощей –
Будете вы здоровей!*



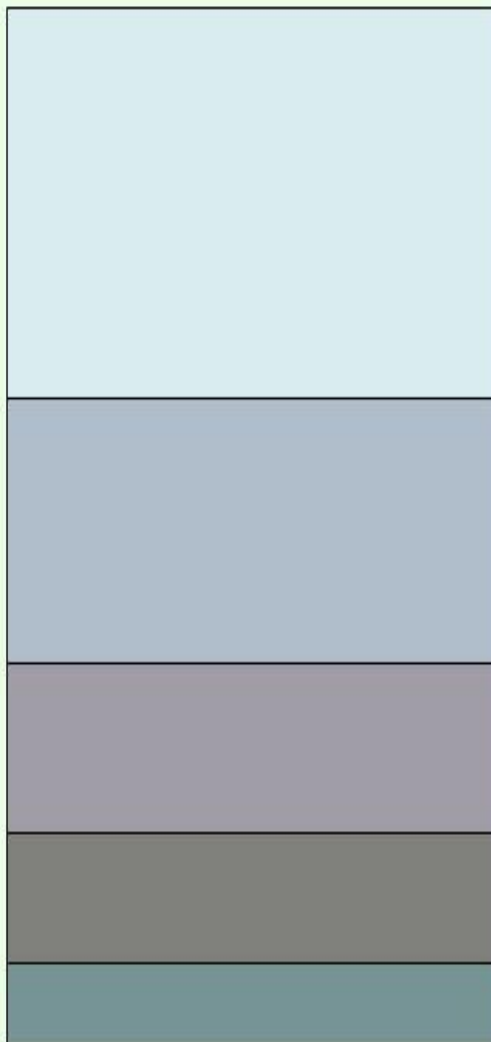
40-45 кг
воды

15-17 кг
белков

7-10 кг
жиров

2,5-3 кг
мин.солей

0,5-0,8 кг
углеводов



Химический состав тела человека не является абсолютно постоянным, он изменяется в течение жизни.

Две крайности в питании:

- **передание:** человек получает с пищей больше калорий, чем расходует, что приводит к избыточному телесному жиру.



- **недоедание:** человек получает с пищей недостаточное количество калорий и питательных веществ, что приводит к уменьшению массы тела и/или дефициту питательных элементов.



Живи толстым, умри молодым?



Одна из главных причин ожирения – ФАСТ-ФУД.



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

Цифры статистики:

В США, на родине фаст-фуда, за последние 20 лет число случаев клинического ожирения среди молодых американцев выросло в три раза. Сейчас, по данным американского Минздрава, второй, третьей и, самой тяжелой, 4 степенью ожирения страдают 43 миллиона взрослых американцев или каждый седьмой житель страны. Причем речь не идет о первой степени ожирения, где вес тела превышает физиологическую норму до 30 процентов. Таковых еще 170 миллионов человек из 300-миллионного населения Соединенных Штатов. Каждый год от него умирают около 29 тысяч человек. Это вторая после курения причина смертности в США.





Россия, страна развивающегося фаст-фуда, в последние годы стала входить в десятку самых тучных стран. Согласно статистике приведенной в газете «РБК Daily», 26% россиян страдают ожирением, еще 25% — имеют избыточную массу тела.

Как мы выбираем продукты:

Согласно данным опроса россиян - маркировка и указание полезности того или иного продукта почти не влияет на его выбор.

Исследование проводилось учеными с 2007 года и выявило, что низкая калорийность, полезность, относительно низкое содержание жиров, "зеленый" метод производства - все эти прекрасные вещи, которые теперь пишут на упаковках - влияют на выбор лишь в... 2% случаев!

За этот период (2007-2011 гг.) общее потребление калорий в фаст-фудах выросло почти на 20%. Потребление вегетарианских блюд в меню упало на 9%.

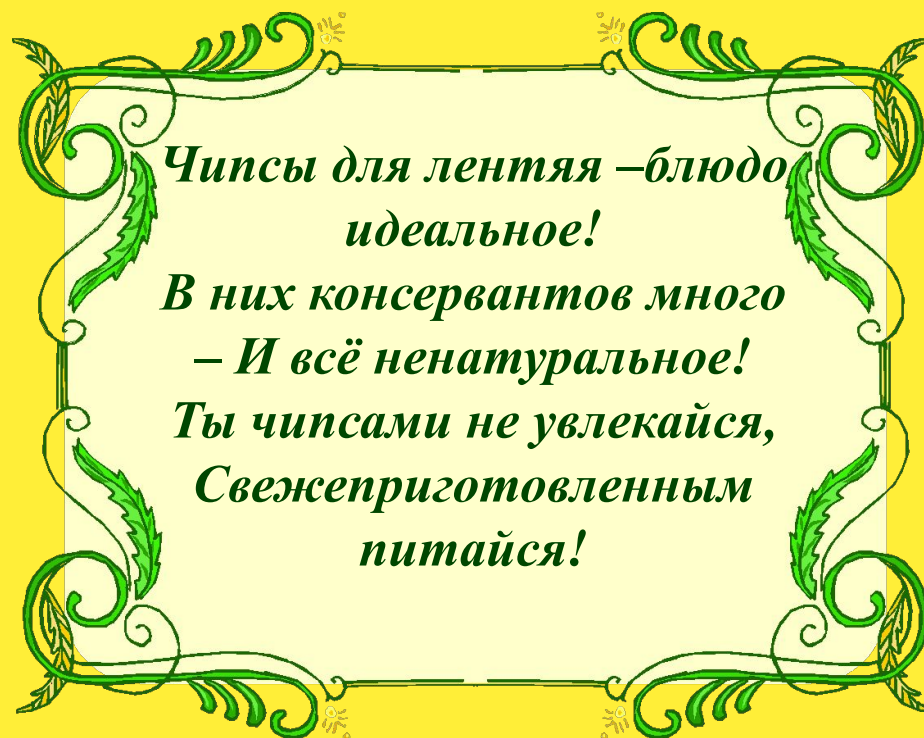
Потребление "выгодных" и "экономичных", но жирных и просто огромных по своим размерам бургеров и упаковок картофеля выросло на 25%. Согласно исследованию, 3/4 всех покупателей фаст-фудов выбирают еду просто "по привычке". Иными словами, нововведения, касающиеся полезности, почти никого вообще не интересуют.

Думаете, что среди вегетарианцев ситуация лучше? Вовсе нет. Только 10% из тех, кто называет себя вегетарианцем на самом деле отказались от фаст-фудов и никогда больше не позволяли себе "маленькую картошечку фри" или «роял-бургер».

В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.



*** Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.**



*Чипсы для лентяя – блюдо
идеальное!*

*В них консервантов много
– И всё ненатуральное!*

*Ты чипсами не увлекайся,
Свежеприготовленным
питайся!*

В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.



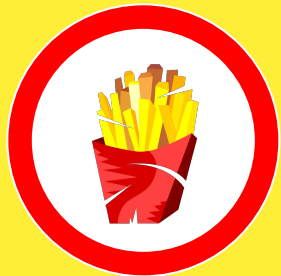
Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

*От нее, от Кока-колы
Лишь желудок будет
полным,
А полезности ни
грамма,
Создана лишь для
рекламы.*

В состав **жвачек** входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у **жевательных конфет** просто нет конкурентов.

В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые "камни" из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.





~~7.00 – Кофе~~

~~10.00 – Бутерброд~~

~~2.00 – Чашка чая~~

~~4.00 – Сладкий напиток~~

~~8.00 – Плотный завтрак~~

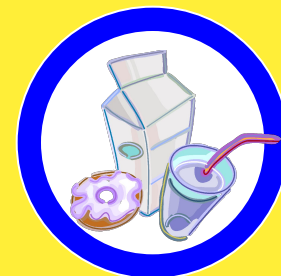
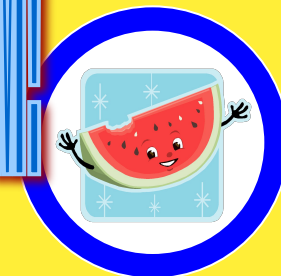
~~10.00 – витаминизированный~~

~~второй завтрак.~~

~~13.00 – Обед.~~

~~16.00 – Полдник.~~

~~19.00 – Лёгкий ужин~~



7.00 – Плотный завтрак.
10.00 – витаминизированный
второй завтрак.
13.00 – Обед.
16.00 – Полдник.
19.00 – Лёгкий ужин

Тест. Правильно ли вы питаетесь?

1. Как часто вы едите фрукты и овощи в течение дня?

- А. От одного до двух раз - 1 балл
- Б. От двух до трех - 2 балла
- В. От четырех до пяти - 3 балла

2. Ваша потребность в жидкости:

- А. Малая - двух чашек кофе за завтраком хватает на весь день - 1 балл
- Б. Полтора литра: потребность покрывается кофе, чаем, соками и напитками - 2 балла
- В. Два литра в день как норма, при этом пьете преимущественно воду - 3 балла

3. Самая большая порция на вашей обеденной тарелке состоит чаще всего:

- А. Из мяса - 1 балл
- Б. Картофеля, риса, овощей или салата - 2 балла

4. В вашем холодильнике находятся следующие молочные продукты:

- А. Сливки для кофе/сгущенное молоко - 1 балл
- Б. В основном свежее молоко - 2 балла
- В. Почти всегда свежее молоко, сыр, творог - 3 балла

5. Соевые продукты:

- А. Никогда не пробовали - 1 балл
- Б. Используете время от времени вместо мяса - 2 балла

6. Какой из следующих вариантов больше всего подходит к вашему питанию:

- А. Утром только кофе, в обед шаурма или пирожки, вечером дома холодные закуски - 1 балл
- Б. Утром одно яблоко, в обед салат, вечером огромная порция макарон с соусом - 2 балла
- В. Утром каша, в обед смешанное горячее блюдо, вечером салат и сыр - 3 балла

7. Взгляните на свои запасы: какие жиры есть у вас дома?

- А. Только сливочное масло и масло для салата - 1 балл
- Б. Подсолнечное масло, маргарин и сливочное масло - 2 балла
- В. Оливковое масло, репейное масло, маргарин и немного сливочного масла - 3 балла

8. Вспомните, какой гарнир вы ели на прошлой неделе чаще всего:

- А. Картофель фри - 1 балл
- Б. Лапша из твердых сортов пшеницы - 2 балла
- В. Гречка, рис, картофель или лапша из муки грубого помола - 3 балла

9. Ваш основной прием пищи состоит чаще всего:

- А. Из одного блюда с мясом - 1 балл
- Б. Рыбного блюда - 2 балла
- В. Блюда без мяса - 3 балла

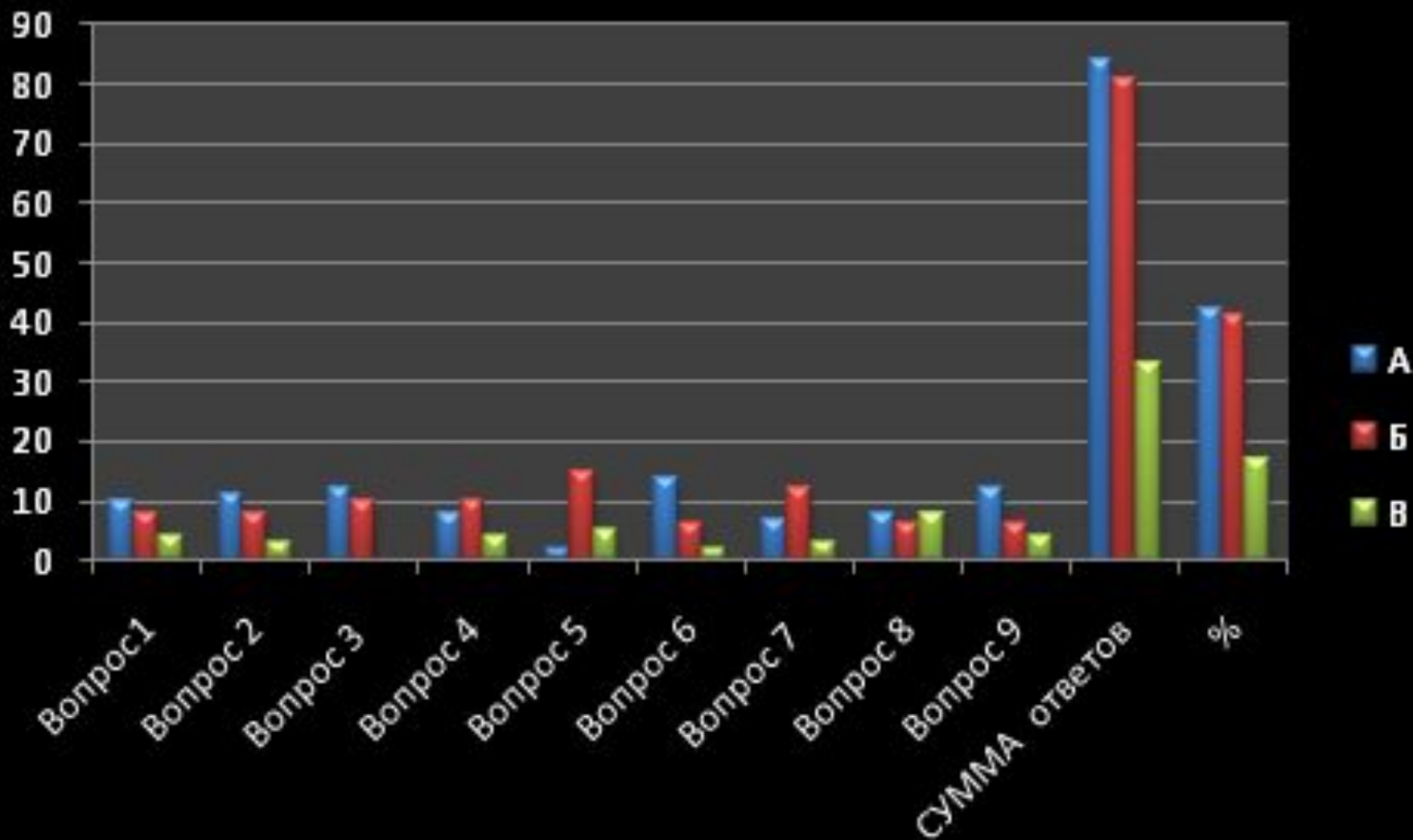
Подсчитайте общее число баллов...

Результаты теста:

1) 9-14 баллов. Вы до сих пор не очень внимательно относитесь к своему питанию. Даже если работа изобилует стрессами, начните уходить от них с попытки питаться правильной. Для начала спланируйте фитнес-неделю со здоровым питанием и частыми спортивными тренировками. Увидите, это вовсе не так сложно, как вы думали.

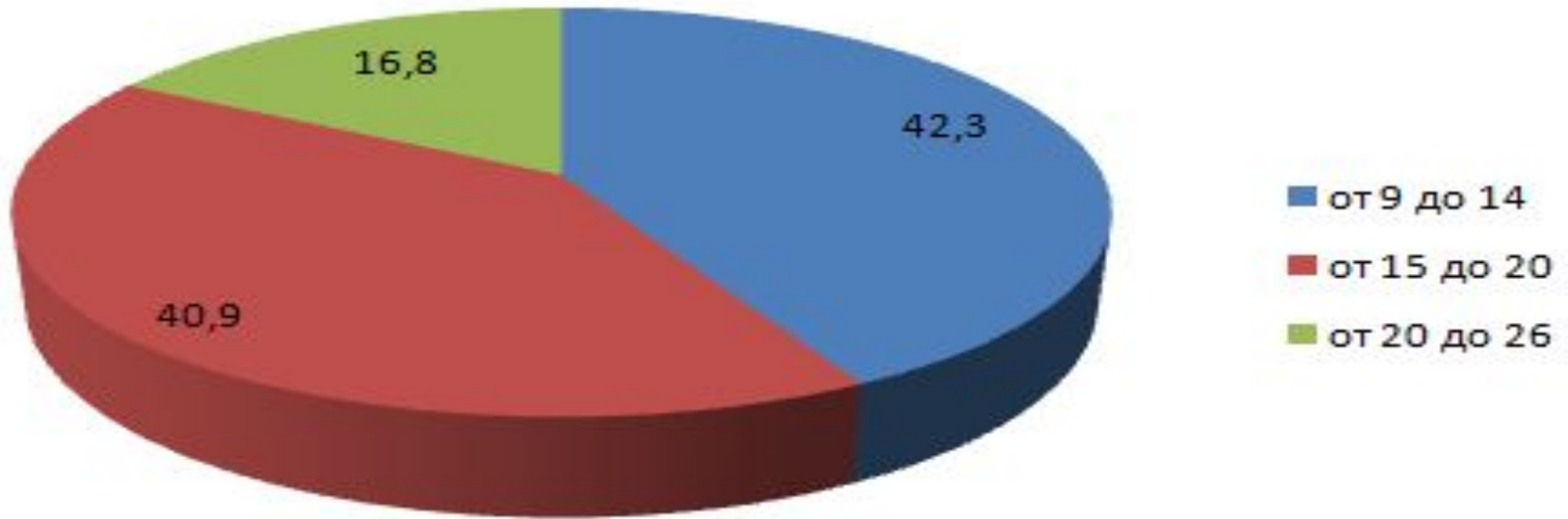
2) 15-20 баллов. Вы уже питаетесь правильно. Но еще есть несколько недочетов. Вам предстоит выяснить, где конкретно находятся эти слабые места - при питании на работе или дома? Если дома не хватает самодисциплины для здорового питания по вечерам, вы можете начать с фруктового или овощного дня в выходные и салатного вечера раз в неделю. Вы справитесь с этим легко!

3) 21-26 баллов. Вы профессионал в области питания - удивительно, как вам это удалось, несмотря на вашу напряженную работу. Если вы еще и в хорошей физической форме, а также умеете расслабляться, высокая работоспособность в офисе вам обеспечена!



Опрошено было: 22 человека.

%



- **1) 9-14 баллов.** Вы до сих пор не очень внимательно относитесь к своему питанию.
- **2) 15-20 баллов.** Вы уже питаетесь правильно. Но еще есть несколько недочетов.
- **3) 21-26 баллов.** Вы профессионал в области питания - удивительно, как вам это удалось, несмотря на вашу напряженную работу.

Что мы достигнем, питаясь правильно?

- Скорректировав свой рацион, мы сможем уменьшить проявление хронических болезней, которыми болеем долгие годы. Так, например, снизив количество перца в ваших любимых блюдах, вы с легкостью позабудете об изжоге и гастрите.



Спасибо за внимание!