

**«Диетология как наука».**



## Тема:

- определение плюсов и минусов обезжиренных продуктов.



# Объект исследования:

- группы продуктов.



## Исследования проводились с целью:

- определение плюсов и минусов обезжиренных продуктов
- изучения соотношения «жиры – белки – углеводы» в молочных продуктах с низким содержанием жиров

## Задачи, исследования

- выявить калорийность и состав обезжиренных продуктов
- доказать, что людям, стремящимся похудеть, нужно обращать внимание не только на содержание жиров, но и на количество углеводов и общую калорийность

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- работа с Интернетом
- обзор современных журналов
- работа со специальной литературой
- Практическая работа



## Условия работы:

- Внеклассная работа
- Элективные курсы

## *Обезжиренные продукты: вредно или полезно?*



- **Обезжиренные продукты сейчас стали необыкновенно популярны.**
- **Более того, большинство людей считают их обязательным атрибутом здорового образа жизни.**
- **Естественно, в первую очередь ими увлечена женская половина человечества, которая в своем стремлении приобрести идеальную фигуру подчас готова на любые жертвы.**



## Продукты из магазинов



| Продукты                  | Жиры | Белки | Углеводы       | ккал |
|---------------------------|------|-------|----------------|------|
| Йогурт с бифидобактериями | 2,8% | 3,7   | 13,7 –<br>15,9 | 104  |
|                           | 3,5% | 4,5   | 6,3            | 75   |



## Продукты из магазинов

| Продукты | Жиры        | Белки | Углеводы | ккал       |
|----------|-------------|-------|----------|------------|
| Творог   | 0%          | 17    | 1,8      | 79         |
|          | <b>4%</b>   | 12,5  | 12,4     | <b>140</b> |
|          | 5%          | 17    | 1,8      | 124        |
|          | <b>5,5%</b> | 14,4  | 2,1      | <b>119</b> |

## Необходимо помнить:

- Жиры бывают насыщенными и ненасыщенными. Для организма полезны именно последние. Их источниками являются: оливковое, подсолнечное и льняное масло, жирная морская рыба (скумбрия, сардина и сельдь). Ненасыщенных жиров в рационе должно быть около 300-400 г в неделю.



- Жиры, содержащиеся в мясе и молоке, относятся к насыщенным, а значит, способствующим появлению лишнего веса и возникновению атеросклероза. В связи с этим их употребление необходимо ограничить.

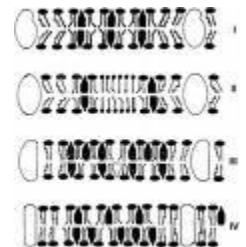
## *Следовательно:*

- *Существует специальная формула диетического питания. Баланс между белками, жирами и углеводами должен быть, соответственно, 1:1:4. Но заметьте, не в самом продукте, а вообще в диете.*

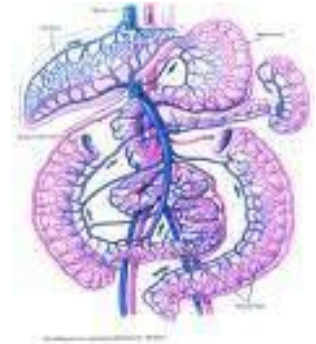
## нельзя совсем исключить жиры из своего рациона



- Регулярное применение продуктов с сильно заниженным содержанием жиров может вызвать сбой обмена веществ, и уровень жиров от этого только повышается.
- Шотландский ученый Виктор Заммит назвал это «синдромом X». Проявляется он в ощущении усталости и в потере способности к концентрации.



## Заключение



- Как любовно мы лечим сердце и как мало уделяем внимания кишечнику, этому каждодневному, ежесекундному труженику, проделывающему очень важную, черновую, неблагородную, на первый взгляд, работу.
- В проведенной работе мы выявили калорийность и состав обезжиренных продуктов.
- Доказали, что людям, стремящимся похудеть, нужно обращать внимание не только на содержание жиров, но и на количество углеводов и общую калорийность
- Баланс между белками, жирами и углеводами должен быть, соответственно, 1:1:4.



*1. Основной принцип питания...*



*2. О совместимости продуктов по исследованию Шелтона.*



## Основной принцип питания: *умеренность*



- Есть нужно ровно столько, чтобы покрыть затраты энергии, не забывая при этом о суточном биоритме - "сова" выпьет с утра чашечку кофе, а "жаворонок" предпочтет завтрак поплотнее.
- Прекрасно начинать день с "эликсира здоровья" - 0,5 литра отвара овощей (картофель, морковь, петрушка, укроп).
- Не забывайте о том, что пища, съеденная без аппетита, менее полезна. Ибо аппетит - это и привычка, и инстинкт.





## *О совместимости продуктов по исследованию Шелтона.*

- Наиболее совместимы между собой овощи, фрукты, мед.



- Хотя кислые и сладкие плоды лучше вместе не употреблять.

## *О совместимости продуктов по исследованию Шелтона.*

- Растительная пища, заправленная растительным маслом, только усиливает свои лечебные свойства.



- Ни с чем не сочетается только дыня, являясь своеобразным "санитаром". Ее нужно есть как самостоятельное блюдо.

## *О совместимости продуктов по исследованию Шелтона.*

- **ФАСОЛЬ, ГОРОХ, БОБЫ, ЧЕЧЕВИЦА** сочетаются только с зеленью и растительным маслом.



## О совместимости продуктов по исследованию Шелтона.

- ЯЙЦА можно есть с зеленью, овощами. Их лучше употреблять после 14 часов и сократить количество в летнем рационе. Не стоит их сочетать со сливочным маслом, поскольку они вносят в организм чрезмерную порцию холестерина.



## *О совместимости продуктов по исследованию Шелтона.*

- МЯСО хорошо сочетается с зеленью и красными овощами. Не выдерживает никакой критики мясо с тестом: пельмени, пирожки, чебуреки.



# О совместимости продуктов по исследованию Шелтона.

- Несовместима БЕЛКОВАЯ ПИЩА разного происхождения: мясо - молоко, молоко - яйца, мясо - сыр, мясо - орехи.



## О совместимости продуктов по исследованию Шелтона.

- БЕЛКОВУЮ ПИЦЦУ (мясо всех видов, птица, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, орехи) и КРАХМАЛЬНУЮ (хлеб, изделия из муки, каши, картофель) нужно употреблять в разное время суток. Даже птицы клюют зерна и ловят насекомых в разное время дня.



## *О совместимости продуктов по исследованию Шелтона.*

- СВЕЖЕЕ МОЛОКО не совмещается ни с чем и вообще плохо усваивается взрослым организмом. Оно полезно лишь детям и старикам.
- САХАР плохо сочетается с белковой и крахмалистой пищей, потому что не требует переваривания в желудке, а сразу усваивается в кишечнике.
- А употребление сахара с белковой или углеводной пищей ведет к брожению и задержке ее в желудке, и, как следствие, - кислая отрыжка, изжога.





# ПЫЛЬ (интересные факты о пыли)

---

1. Из чего состоит пыль
2. Клещи домашней пыли
3. Болезни, вызванные домашней пылью:
4. Рекомендации, с помощью которых Вы сможете уменьшить число клещей

# Практическая работа

- вырезать из плотной бумаги прямоугольник размером  $10 \times 6$  см, а в его центре – прямоугольник размером  $3 \times 2$  см. Потом заклеить прямоугольник липкой лентой.
- вывесить полученные образцы в 5-ти разных местах: На улице, в классе, дома и т.д.
- через 3 дня собрать образцы и оценить качество воздуха вначале визуально, а затем под микроскопом.
- сосчитать число твёрдых частиц на каждом образце, и все данные занести в таблицу.