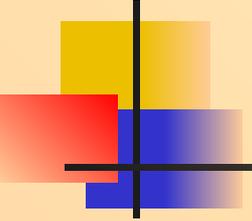


Болезни сытого мира



Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто ее съел.
Абу – ль - Фарадж .



Задачи, которые мы поставили перед собой

- Узнать, какую опасность для человека таит лишний вес.
- Рассчитать для себя показатель упитанности .
- Выяснить значение жира для человека.

Чем опасен лишний вес ?

**При ожирении
риск
заболеваний
увеличивается !**



**Сердечно-сосудистые
заболевания-в 6 раз.**

Диабет-в 10 раз.

Инсульт-в 2раза.

**Повышенное
кровяное давление-в
2 раза.**

**Рак поджелудочной
железы-в 2 раза.**

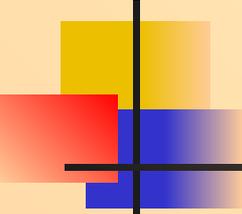
**Желчно-каменная
болезнь-в 3 раза.**

Проверьте свой вес

рост (сантиметры)	вес (килограммы)													
	54	58	62	66	71	76	81	86	93	97	101	105	109	113
137	29	31	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60
142	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
147	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
152	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
157	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
162	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
167	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
172	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
177	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
182	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
187	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32
192	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
197	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29
203	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28

■ недостаток веса ■ норма ■ лишний вес ■ ожирение ■ морбидно ожирение

- По величине избыточной массы тела различают 4 степени ожирения :
1-избыток массы не превышает 30% нормальной для данного человека массы тела,
2- 50%,
3- 100%,
4- масса тела больше чем вдвое превышает нормальную величину.



Жир-друг или враг?

Жир «хороший»

- 1 г жира даёт 9,3 ккал энергии.
- Недостаток жирных кислот приводит к задержке развития растущего организма, воспалению кожи.
- Сердце использует в качестве топлива исключительно жирные кислоты-продукты распада жиров.

Жир «плохой»

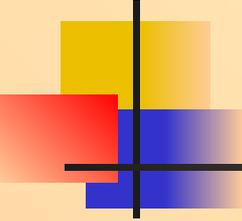
- Избыток жиров способствует:
- повышению уровня холестерина
- возрастанию опасности атеросклероза (закупорки сосудов)
- снижению защитных сил организма
- ослаблению памяти
- появлению головокружения, сонливости.

В ы в о д :

Я должен следить за своим весом сам и выработать стратегию борьбы с лишним весом !



Библиография



- 1 Каневский А.П. О продуктах и культуре потребления. М.: Просвещение, 1994**
- 2 Кудашева В.А. Чудесная диета или как стать стройным. М.: Просвещение, 2001**
- 3 Биология. Экология. Здоровый образ жизни. Волгоград : Учитель, 2004**
- 4 Вокруг света № 4, апрель, 2003, стр. 172-173**