Рациональное питание. Диеты

Диета(греч. «образ жизни»,« режим питания») – совокупность правил употребления пищи человеком или другим живым организмом.

Диета характеризуется такими факторами, как набор продуктов и их кулинарная обработка, химический состав, физические свойства блюд, а также время и интервалы между приемами пищи. Диеты в разных культурах имеют существенные различия и включают или исключают разные пищевые продукты. Предпочтения тех или других продуктов и выбор режима питания оказывают существенное влияние на здоровье человека.

Андрушко Ксения

Рациональная диета – это режим питания здорового человека, соответствующий профессии, полу, возрасту и др. (рациональное, сбалансированное, здоровое питание), составляет предмет изучения гигиены питания.

Лечебные диеты

Разработкой и рекомендациями диеты для больного человека занимается диетология – наука о лечебном питании. При назначении диеты исходят из физиологических потребностей больного человека в пищеварительных веществах и энергии, а также учитываются функциональные, патоморфологические, обменные, в том числе ферментные и другие нарушения в организме больного человека с конкретным заболеванием.

Правильно подобранная диета обеспечивает потребности больного человека в пищевых, в том числе незаменимых веществах, и повышает эффективность терапевтических средств, оказывает лечебное воздействие, ускоряет процесс выздоровления, оказывает профилактическое действие, предупреждает переход острых заболеваний в хронические.

Андрушко Ксения

Диетотерапия – лечение различных заболеваний и патологических состояний с помощью научно обоснованного, специально подобранного и приготовленного пищевого рациона (то есть с помощью диеты), является одним из важнейших инструментов диетологии. При диетотерапии речь идет не только о коррекции веса, но и о лечении заболеваний, связанных с поражением органов желудочно-кишечного тракта, легких, почек и мочевыводящих путей, сердечнососудистой системы, суставов, обменными нарушениями, аллергией. Кроме того, применение оптимальной диеты требуется в восстановительном периоде после тяжелых инфекционных заболеваний, проведения оперативных вмешательств, при некоторых аутоиммунных и онкологических заболеваниях, при лучевой и ожоговой болезни, при длительных стрессовых ситуациях и т. д.

Андрушко Ксения

Диета формируется на основе патогенетических механизмов заболевания и оценки потребности конкретного больного в пищевых веществах и энергии. Каждая диета контролируется по энергетической ценности, количеству и качественному составу белка, жира, углеводов, минеральных веществ, микроэлементов, витаминов, и других биологически активных веществ.

Андрушко Ксения

Диетология также является отраслью профилактической медицины, позволяющей точно определить, как и чем питаться здоровому человеку во избежание развития различных заболеваний и патологических состояний, напрямую или косвенно связанных с нарушением питания и другими неблагоприятными влияниями внешней среды. **Правильно подобранная диета** позволит не только сохранить массу тела, но и избежать атеросклеротического поражения сердца и сосудов, желчекаменной болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарного диабета и остеопороза и многих других болезней. Особенно важно соблюдать рекомендованные диеты людям, имеющим к подобным заболеваниям наследственную предрасположенность.
Сбалансированная диета способствует укреплению иммунитета, повышает сопротивляемость организма, что особенно важно в условиях неблагоприятной экологической обстановки, и напряженного ритма жизни, характерного, в первую очередь, для больших городов

Андрушко Ксения

Развитие диетологии и широкое внедрение диетотерапии в комплексе лечебных и профилактических мероприятий в России связаны с исследованиями института питания Российской академии медицинских наук и Клиники института питании. На основании глубоких многосторонних исследований, сотрудниками института питания были разработаны принципы диетотерапии наиболее распространенных заболеваний, и предложена номерная система диет, которая до последнего времени использовалась во всех лечебно-профилактических учреждениях страны.

Андрушко Ксения

Перечень диет по Певзнеру, ранее назначаемых при различных заболеваниях:

Диета № 1 и её варианты – применялась при лечении язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, острого гастрита с повышенной кислотностью, после желудочно-кишечных кровотечений и операций на желудке, для лечения эзофагит.

Диета № 2 — применялась при лечении хронического анацидного гастрита, хронического энтероколита

Диета № 3 — применялась при лечении кишечника с синдромом гипомоторной дискинезии и упорными запорами.

Диета № 4 и её варианты — при лечении острых заболеваний кишечника с выраженными поносами и другими и другими диспептическими явлениями глютеновой энтеропатии.

Диета № 5 и её варианты — при заболеваниях печени и желчных путей, хроническом панкреатите, после холецистоэктомии.

Диета № 6 — при подагре, мочекаменной болезни с образованием уратных гиперурекемии.

Андрушко Ксения

Диета № 7 и её варианты — при остром и хроническом нефрите (пиелонефрит, гломерулонефрит), нефропатии беременных, хронической печеночной недостаточностью.

Диета № 8 — при ожирении

Диета № 9 — при сахарном диабете

Диета № 10 — при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в том числе с недостаточностью кровообращения , гиперлепидомия.

Диета № 11 — при туберкулезе

Диета № 12 — при функциональных заболеваниях нервной системы

Диета № 13 — при острых инфекционных заболеваниях, лихорадочных состояниях.

Диета № 14 — при почечнокаменной болезни с отхождением камней, состоящих преимущественно из фосфатов.

Диета № 15 — при различных заболеваниях, не требующих специальной диетотерапии.

Андрушко Ксения

В последние годы в Клинике института питания РАМН номерная система диет по М.И. Певзнеру была модифицирована. В настоящее время сотрудниками института питания РАМН разработана **новая номенклатура стандартных диет**, в основу которой положены особенности химического состава и энергетической ценности рационов, технологии приготовления пищи, среднесуточного набора продуктов.

Андрушко Ксения

Всего предложено 5 вариантов стандартных диет. В эти варианты вошли все диеты номерной системы, а также специализированные диеты: хирургические, разгрузочные, вегетарианская, калиевая, магниевая и другие.

1.**Основной вариант стандартной диеты** применяется при хроническом течении заболеваний желудочно–кишечного тракта, заболеваний печени, почек, сердечно-сосудистой системы, сахарном диабете в состоянии ремиссии

2.**Стандартная диета с механическим и химическим щажением** применятся при обострении язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, остром гастрите, гастроэзофагальной рефлюксной болезни, остром панкреатите.

Андрушко Ксения

3.**Стандартная диета с повышенным содержанием белка** применяется после резекции желудка, при наличии демпинг-синдрома, при хроническом энтерите, глютеновой энтеропатии, целиакии, хроническом панкреатите, сахарном диабете 1 и 2 типа, ревматизме, туберкулезе, малокровии, ожоговой болезни, нагноительных процессах.
4.**Стандартная диета с пониженным содержанием белка** применяется при заболеваниях почек с нарушением азотовыделительной функции и азотемией.
5.**Диета с пониженной калорийностью** применяется при ожирении, сахарном диабете 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваниях с сопутствующей избыточной массой тела.

Андрушко Ксения

Пирамида питания

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ в день день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ в день

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ +БОБОВЫЕ
2-3 ПОРЦИИ в день

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ в день

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ

Андрушко Ксения

Миф 1

Мифы

Модная диета приводит к постоянному снижению веса.

Факт

Модная диета не лучший путь снижения веса и его поддержания. Такой план питания часто обещает помочь Вам быстро потерять большое количество веса или говорит Вам, что для снижения веса надо убрать из рациона необходимые организму продукты. Тем не менее, сначала Вы можете на таких диетах терять вес, хотя в основном они вредны для здоровья, так как исключают продукты, необходимые вашему организму. Модные диеты могут ограничить или запретить потребление полезных продуктов, таким образом, много людей устают от таких диет и набирают потерянный вес в дальнейшем.

Исследования показали, что потеря от 200 гр. до 1 кг в неделю при хорошем питании и упражнениях - лучший путь потери и удержания веса. Изменяя к лучшему Ваши привычки в питании и физической активности, Вы будете придерживаться здорового образа жизни, и контролировать свой вес. Вы также снизите риск развития болезней сердца, высокого артериального давления и диабета.

Андрушко Ксения

Миф 2

Пропуски еды - хороший способ снизить вес.

Факт

Для того, чтобы Ваш организм работал, как следует, ему необходимо определенное количество калорий и питательных веществ каждый день. Если Вы будете пропускать приемы пищи в течение дня, Вы будете возмещать недостающие калории, перекусывая или съедая больше в следующий прием пищи. Исследования показали, что люди пропускающие завтрак склонны весить больше, чем те, кто ест питательный завтрак. Более здоровый путь для снижения веса - частый прием небольших порций еды, включающих разнообразные питательные вещества, маложирную и низко калорийную пищу.

Андрушко Ксения

Миф 3

«Я могу худеть и есть все, что я хочу»

Факт

Это высказывание не всегда верно. Можно есть все, что хотите и худеть. Но Вам все равно надо ограничить число потребляемых калорий в день, в основном уменьшая количество еды. В то время как Вы будете пытаться снизить вес, Вы сможете, есть вашу любимую еду - до тех пор, пока следите за количеством еды, которое едите. Вам необходимо тратить больше калорий для снижения веса.

Андрушко Ксения

Миф 4

Потребление пищи после 20.00 ведет к увеличению веса.

Факт

Не важно, в какое время суток Вы едите, важно, сколько Вы едите в течение всего дня, и сколько упражнений Вы делаете для увеличения или снижения веса. Не важно, когда Вы едите, Ваш организм лишние калории будет превращать в жир. Если Вы захотите перекусить перед сном, сначала подумайте о том, сколько калорий Вы уже съели за день.

Старайтесь не перекусывать, когда делаете другие дела, например, смотрите телевизор, играете в видео игры или сидите за компьютером. Если Вы кушаете или перекусываете на кухне или в столовой, Вы будете менее рассеяны, и будете знать, сколько Вы съели (если Вы хотите и перекусить и посмотреть телевизор, возьмите маленькое количество еды, например пару не жирных крекеров или фруктов).

Андрушко Ксения

Миф 5

Некоторые продукты, например ананас, грейпфрут, сельдерей или суп из капусты, могут сжигать жир и снижать вес.

Факт

Нет таких продуктов, которые сжигают жир. Некоторые продукты при воздействии с кофеином могут увеличить скорость метаболизма (скорость, при которой тело сжигает энергию или калории) на небольшой промежуток времени, но эти продукты не являются причиной снижения веса. Самый лучший способ снижения веса - уменьшение количества потребляемых калорий и увеличение физической активности.

Андрушко Ксения

Миф 6

Натуральные и растительные продукты для похудения безопасны и эффективны.

Факт

Продукты названные "натуральными" или "растительными" необязательно безопасны. Эти продукты не всегда научно протестированы и не доказано, что они безвредны и эффективны.

Некоторые растительные или другие натуральные продукты могут быть небезопасны в сочетании с другими лекарствами или могут навредить людям с определенным медицинским состоянием. Посоветуйтесь с Вашим лечащим врачом или с диетологом, прежде чем использовать какие-либо растительные или натуральные продукты для похудения.

Андрушко Ксения

Миф 7

Орехи жирные, и если Вы хотите похудеть, Вы не должны их есть.

Факт

Не смотря на высокое количество калорий и жира, большинство (но не все) орехов содержат малое количество насыщенных жиров. Насыщенный жир - один из видов жиров, который может привести к высокому уровню холестерина в крови и увеличить риск сердечных заболеваний.

Орехи - хороший источник белков и пищевых волокон и они не содержат холестерина. В малых количествах орехи могут стать частью здоровой программы похудения. (30-ти граммовая порция разных орехов, которая равна примерно 1/3 чашки, содержит 170 ккал.)

Андрушко Ксения

Миф 8

Потребление красного мяса вредно для Вашего здоровья и затрудняет процесс снижения веса.

Факт

Красное мясо, свинина, курица, и рыба содержат некоторое количество насыщенного жира и холестерина. Но также они содержат вещества необходимые для здоровья, такие как белок, железо и цинк.

Употребление постного мяса (мясо, не содержащее видимый жир) в малых количествах может стать частью программы по снижению веса. Порция - 60-90 гр приготовленного мяса, которая примерно равна по размеру колоде карт. Выбирайте куски мяса с малым содержанием жира, перед приготовлением срезайте весь видимый жир.

Андрушко Ксения

Миф 9

Свежие фрукты и овощи более питательны, чем замороженные или измельченные.

Факт

Многие фрукты и овощи естественно, мало жирные и низкокалорийные. Замороженные и измельченные фрукты, и овощи такие же питательные, как и свежие. Замороженные и измельченные продукты часто упаковываются сразу же после сбора, что позволяет сохранять большинство питательных веществ. Свежие продукты могут иногда терять питательные вещества от воздействия света и воздуха и при длительном хранении.

Андрушко Ксения

Миф 10

Крахмал жирный и следует ограничить его употребление во время уменьшения веса.

Факт

Картошка, рис, макароны, хлеб, бобы и некоторые овощи (такие как сладкий картофель, репа, свекла и морковь) богаты сложными углеводами (крахмалом). Крахмал - один из важных источников энергии для Вашего организма.

Пища, содержащая крахмал, может быть мало жирной и низкокалорийной. Она становится жирной и высококалорийной, когда Вы потребляете ее в больших количествах или она приготовлена с маслом или с другими жирными добавками, такими как сливочное масло, сметана или майонез. Попробуйте избежать жирных приправ и выбирайте крахмалистые продукты насыщенные волокнами, такими как цельно зерновые, бобы и груши.

"Диетические рекомендации для американцев" рекомендуют 6-11 порций в день хлеба, хлебные злаки, рис и макаронные изделия, даже когда Вы пытаетесь снизить вес. Размером 1 порции может быть 1 кусочек хлеба, 30 грамм готовых к употреблению злаков или 1/2 чашки макаронных изделий, риса или приготовленных злаков.

Андрушко Ксения

Миф 11

Фаст фуд (в закусочных) плохой выбор, Вы не должны так питаться во время диет.

Факт

Фаст фуд с долей умения может стать частью вашей программы похудения. Выбирайте салаты и пищу приготовленную на гриле вместо жареной пищи, которая содержит много жира и высококалорийна. Потребляйте жирную и высококалорийную пищу, такую как салат, заправленный жирным майонезом, только в минимальных количествах.

Потребление жареной пищи в фаст фудах (например, картофель фри) или другой жирной пищи, такой как шоколад, возможно только изредка.

Андрушко Ксения

Миф 12

Рыба не содержит жир или холестерин.

Факт

Хотя вся рыба содержит некоторое количество жира и холестерина, большинство рыбы содержит низкое количество насыщенных жиров и холестерина чем говядина, свинина, курица и индейка. Рыба - хороший источник белка. Рыба, содержащая большое количество жира (например, семга, лосось, макрель, сардины, селедка и анчоусы) богаты omega-3 жирными кислотами. Эти жирные кислоты были изучены, так как они могут приводить к снижению риска сердечных заболеваний. Приготовленная на гриле или запеченная рыба (вместо жареной) может стать частью вашей здоровой программы питания.

Андрушко Ксения

Миф 13

Белковая / низко углеводная диеты - здоровый путь снижения веса.

Факт

Белковая / низко углеводная диеты снабжают Вас большинством калорий каждый день из белковой еды (например, мясо, яйца и сыр) и малым количеством калорий из углеводной еды (например, хлеб, макаронные изделия, картошка, фрукты и овощи). Люди часто устают от этих диет, так как им хочется растительной пищи, которая не позволяется вообще или позволяется в очень ограниченном количестве. В этих диетах часто не хватает основных питательных веществ находящихся в углеводной пище.

Большинство таких диет позволяют потреблять пищу, содержащую большое количество жира, например, бекон и сыр. Жирные диеты могут повышать уровень холестерина в крови, который повышает риск возникновения заболеваний сердца и некоторые виды рака.

Андрушко Ксения

Белковая / низко углеводная диеты могут стать причиной быстрой потери веса, но большая часть этого веса составляет вода и мышечная масса, а не жир. Вы теряете воду, так как Ваши почки пытаются избавиться от продуктов распада белка и жира, называемых кетоновыми телами.

Это не здоровый способ снижения веса! Это перегружает Ваши почки и может стать причиной обезвоживания, головных болей и затрудненного дыхания. Вы также можете чувствовать тошноту, усталость, слабость и головокружения. Накопление кетоновых тел в крови может привести к повышению уровня мочевой кислоты, которая может вызвать подагру (болезнь суставов) и образование камней в почках. Кетоз может быть очень рискованным для беременных женщин и людей с диабетом.

Следуя низкокалорийной диете, в которой сбалансированы углеводы, белки и жиры, Вы будете также снижать вес, не причиняя вреда Вашему организму. Это с большей вероятностью поможет Вам удержать свой вес.

Андрушко Ксения

Миф 14

Молочные продукты вызывают ожирение и вредны для здоровья.

Факт

Молочные продукты содержат много питательных веществ, необходимых Вашему организму. Они содержат кальций, помогающий росту костей у детей и поддержанию крепости и здоровья костей у взрослых. Они также содержат витамин D, помогающий Вашему организму усваивать кальций, и белки, которые наращивают мышечную массу и помогают Вашим внутренним органам работать.

Маложирные и обезжиренные молочные продукты так же питательны, как цельномолочные продукты, но они содержат меньше жира и калорий. Выбирайте маложирное и обезжиренное молоко, сыр, йогурт и мороженное с пониженным содержанием жира.

А люди, которые не могут усваивать лактозу (тип сахара, найденный в молоке и других молочных продуктах), могут употреблять без лактозные молочные продукты. Они такие же хорошие источники белка и кальция. Если Вы восприимчивы к некоторым молочным продуктам, тем не менее, Вы можете, есть другие, например йогурт, твердый сыр, сгущенное обезжиренное молоко и пахту. Другие хорошие источники кальция: темно листовые овощи (шпинат), кальце содержащий сок, хлеб и соевые продукты (например тофу) и консервированная рыба с мягкими костями (например семга, лосось).

Андрушко Ксения

Многие люди переживают по поводу употребления масла и маргарина. Употребление большого количества еды с высоким содержанием насыщенных жиров (например масло) связано с увеличением уровня холестерина в крови и возрастанием риска сердечно-сосудистых заболеваний. В некоторых исследованиях показано, что большое количество "транс-жиров" может стать причиной высокого уровня холестерина в крови. Транс-жиры найдены в маргарине, крекерах, печеньях и других закусках, сделанных с гидрогенезированным растительным маслом. Транс-жиры образуются, когда растительное масло затвердевает и превращается в маргарин, а этот процесс называется "гидрогенизацией". Необходимы дальнейшие исследования для выявления влияния транс-жиров на риск сердечно-сосудистых заболеваний. Продукты с высоким содержанием жира, например масло и маргарин, должны употребляться в малых количествах.

Андрушко Ксения

Миф 15

Маложирные и обезжиренные - означают без калорий.

Факт

Запомните, что большинство фруктов и овощей, естественно, содержат мало жира и калорий. Другие маложирные и обезжиренные продукты могут также иметь много калорий. Часто эти продукты содержат очень много сахара, муки или крахмал, как загуститель, для улучшения вкуса. Эти ингредиенты добавляют калории, которые ведут к набору веса.

Маложирные и обезжиренные продукты обычно менее калорийны, чем такая же порция жирных продуктов. Число калорий зависит от количества углеводов, белков и жиров в пище. Углеводы и белки содержат примерно 4 ккал в грамме, а жиры содержат примерно в 2 раза больше (9 ккал в грамме).

Андрушко Ксения

Миф 16

"Вегетарианство" - означает стабильную потерю веса и здоровье.

Факт

Вегетарианские диеты могут быть полезными для здоровья, так как в них обычно пониженное содержание насыщенных жиров, холестерина и повышенное содержание растительных волокон. Выбирая вегетарианские диеты с низким содержанием жира, Вы можете помочь себе в снижении веса. Но вегетарианцы, так же как и не вегетарианцы могут выбирать "не правильные" продукты, содержащие калории и не содержащие питательные вещества. Конфеты, чипсы и другие жирные, вегетарианские продукты должны потребляться в малых количествах.

Вегетарианские диеты надо планировать тщательно, так же как и не вегетарианские, для того чтобы быть уверенным, что они содержат необходимое количество питательных веществ. Вегетарианские диеты снабжают Ваш организм всеми питательными веществами в нужных количествах, только если Вы тщательно и правильно будете подбирать продукты. Растения, в особенности фрукты и овощи, основные источники питательных веществ в вегетарианстве. Некоторые виды вегетарианских диет (например, те, которые включают в себя яйца и диетические продукты) включают в себя животные источники питательных веществ, в то время как другие виды (вегетарианские диеты) не содержат животной пищи. Железо, кальций, витамин D, витамин B12 и цинк содержатся в основном в пищи животного происхождения.

Андрушко Ксения

Вот список некоторых продуктов, содержащих в себе эти питательные вещества:

- Железо: орехи-кешью, томатный сок, рис, тофу, чечевица и бобы.
- Кальций: молочные продукты, обогащенные кальцием соевое молоко и апельсиновый сок, тофу, капуста и брокколи.
- Витамин D: молоко и соевое молоко, небольшое количество подсолнечного масла
- Витамин B12: яйца, молочные продукты, соевое молоко, злаки и соевые продукты (они низкокалорийные и обезжиренные, но содержат много белка)
- Цинк: цельно зерновые злаки (в особенности ростки и отруби), яйца, молочные продукты, орехи, тофу, листовые овощи (салат-латук, шпинат, капуста) и корневые овощи (лук, картофель, морковь, сельдерей, редиска).

Вегетарианцы должны потреблять разнообразную пищу в течение всего дня, чтобы получать достаточное количество белка. Растительная пища, содержащая много белка, это - чечевица, тофу, орехи, семена, соевые продукты и горох.

Андрушко Ксения

Специфические диеты

Андрушко Ксения

Кремлевская диета

- Суть кремлевской диеты в том, что мяса можно есть неограниченное количество, но жестко ограничить потребление углеводов.

  Объяснение следующее. Когда резко ограничивается поступление в организм углеводов - источника энергии, то он быстренько начинает перерабатывать накопившиеся запасы жира. Поэтому данная диета относится к разряду низкоуглеводных.
- Однако, есть у кремлевской диеты и противопоказания. Тем людям, у кого есть хронические заболевания, особенно сердца, сосудов, желудка, надо обязательно согласовать ваше новое меню с лечащим врачом. Не рекомендуется садиться на кремлевскую диету людям с болезнями почек и беременным женщинам.

(Кремлевская диета - аналог диеты Аткинса.)

Диета космонавтов

- Одной из самых тяжелых, но в то же время одной из самых эффективных систем питания для похудения является **диета космонавтов**. До сих пор непонятно, почему диета получила такое название, но по одной из версий соблюдение этой жесткой диеты является таким же строгим и трудным, как и работа космонавтов, и приносит такие же явные результаты.
Диета космонавтов рассчитана на 20-дневный курс, спустя который вы потеряете до 20 килограммов лишнего веса. Принцип питания состоит в том, что во время соблюдения данной диеты происходит быстрое переваривание потребляемой еды, которая является низкокалорийной и питательной одновременно, при этом пища практически усваивается организмом.

Схема питания

Диета космонавтов основана на белковых продуктах и строго исключает употребление пищевых волокон — клетчатки. Помимо этого под запретом находятся: соль, сахар, перец и острые приправы. Питание должно быть четырехразовое. Также необходимо пить большое количество обычной воды.

Так как в рационе данной диеты нет, необходимого для организма, количества витаминов и минеральных веществ, то рекомендуется дополнительно принимать витаминно-минеральные комплексы.

Андрушко Ксения

Диета для балерин

Особенности диеты для балерин: каждая порция еды должна быть разделена на 2 раза, супы являются самостоятельной едой и их не едят с другой пищей. Нельзя совмещать в одном приеме пищи рыбу и мясо, так как это разнородный белок. Рекомендуется употреблять молочные продукты с минимальным содержанием жира, и, по возможности молоко нужно разбавлять льдом. Уберите из рациона магазинный майонез, или же попробуйте готовить его самостоятельно без желтков, соли и с добавлением обезжиренного йогурта. Старайтесь не употреблять соль, заменять ее приправами или соевым соусом, добавляя в готовое блюдо. И, конечно же, рекомендуется выпивать за день полтора-два литра минеральной негазированной воды в сутки.

Естественно, должны быть большие физические нагрузки

Андрушко Ксения

Шоколадная диета

- **Шоколадная диета** рассчитана на пять дней. За день разрешается съесть только 80 грамм горького шоколада, запивая их чёрным кофе без сахара. Результат - сбрасывается от 3 до 6 килограммов. После этого делается перерыв на четыре-шесть дней.

- **Риск** подорвать при шоколадной диете свое здоровье очень велик. И уж тем более не стоит истязать себя таким образом раз за разом с интервалами в 4-6 дней. Без особого риска для здоровья можно применять аналогичные шоколадные разгрузочные дни, один день в неделю, и то только тем, кому не противопоказан кофе. Шоколадной диетой нельзя пользоваться при гипертонии, диабете, заболеваниях желудка, печени и поджелудочной железы.

Андрушко Ксения

Что такое несбалансированное питание?

Избытки

Животные белки, жиры, углеводы, соль, сахара, вредные вещества, образующиеся в результате обработки и приготовления пищи

Витамины, минералы, растительные белки, незаменимые аминокислоты, растительная клетчатка, вода, растительные масла

Недостатки

Андрушко Ксения

Ожирение- отложение жира, увеличение массы тела за счет жировой ткани

- Распространенность ожирения во всех странах Европы, Канаде, США очень высока, доля лиц с избыточной массой тела составляет от 50 до 60% населения, в России – от 40 до 60%.
- Увеличилось число подростков с избыточной массой тела, причиной которого является потребление высококалорийных продуктов и недостаточная физическая активность.

Андрушко Ксения

- Индекс массы тела можно рассчитать по формуле:

$$\frac{\text{вес(кг)}}{\text{рост}^2\text{(м}^2\text{)}}$$

Полученный результат оценивают следующим образом:

Желательный < 25 кг/м²

Избыточный > 25 кг/м², но < 30 кг/м²

Ожирение > 30 кг/м², но < 35 кг/м²

Выраженное ожирение > 35 кг/м²

Андрушко Ксения

Причины ожирения

1. *Чрезмерное питание*:

а) пагубные пищевые привычки с избыточным потреблением жирной пищи и простых углеводов, нерегулярный прием пищи , большие порции, частые перекусы, просмотр телевизора во время приема пищи, «заедание» стрессов;

б) эндокринные расстройства.

2. *Пониженный расход энергии*:

а) низкая физическая активность;

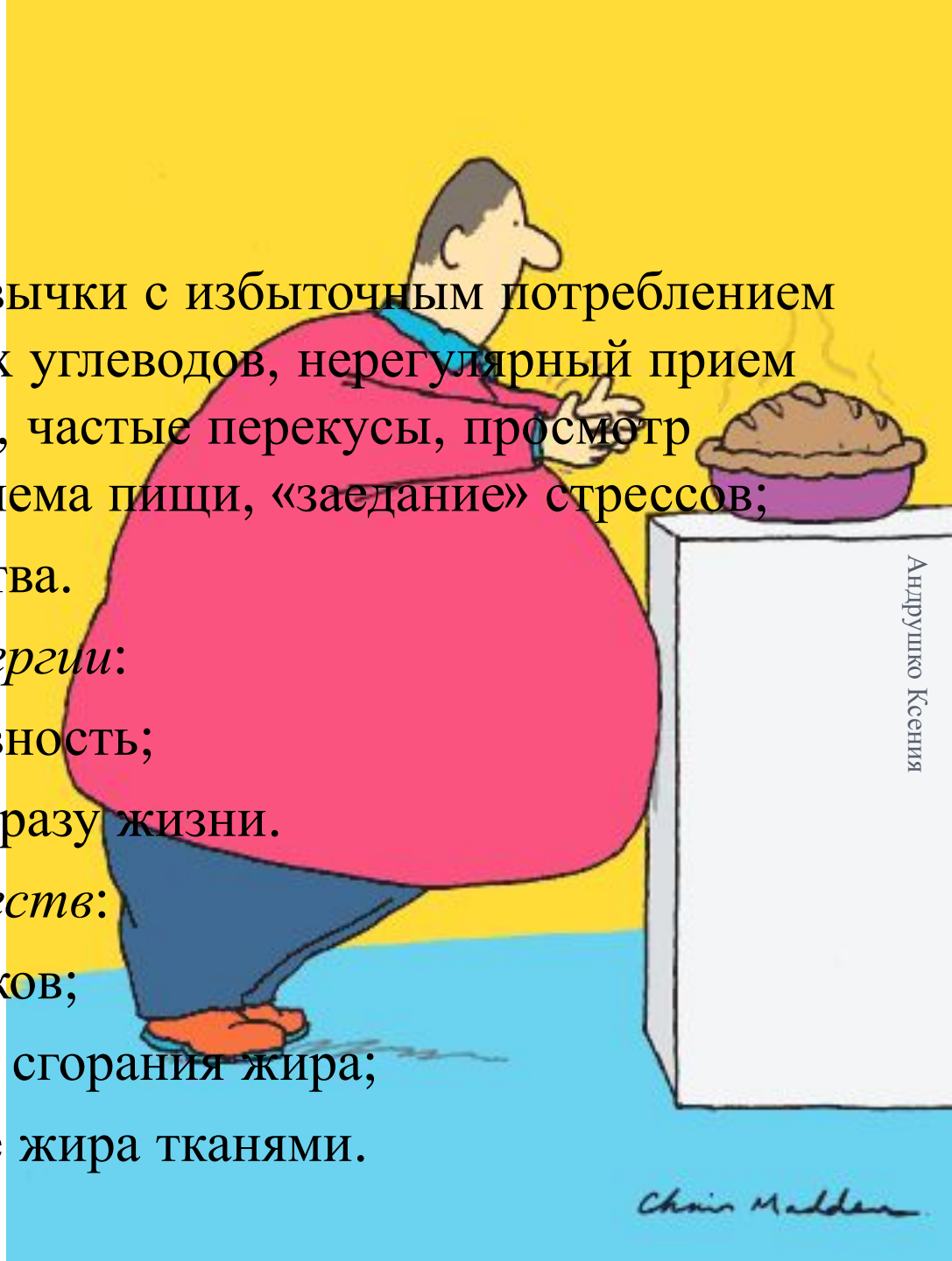
б) привычка к сидячему образу жизни.

3. *Нарушения обмена веществ*:

а) пониженный синтез белков;

б) нарушение нормального сгорания жира;

в) повышенное накопление жира тканями.



Ожирение опасно:

- Нарушениями:

- функции сердечно-сосудистой системы;

- опорно-двигательного аппарата;

- полового созревания;

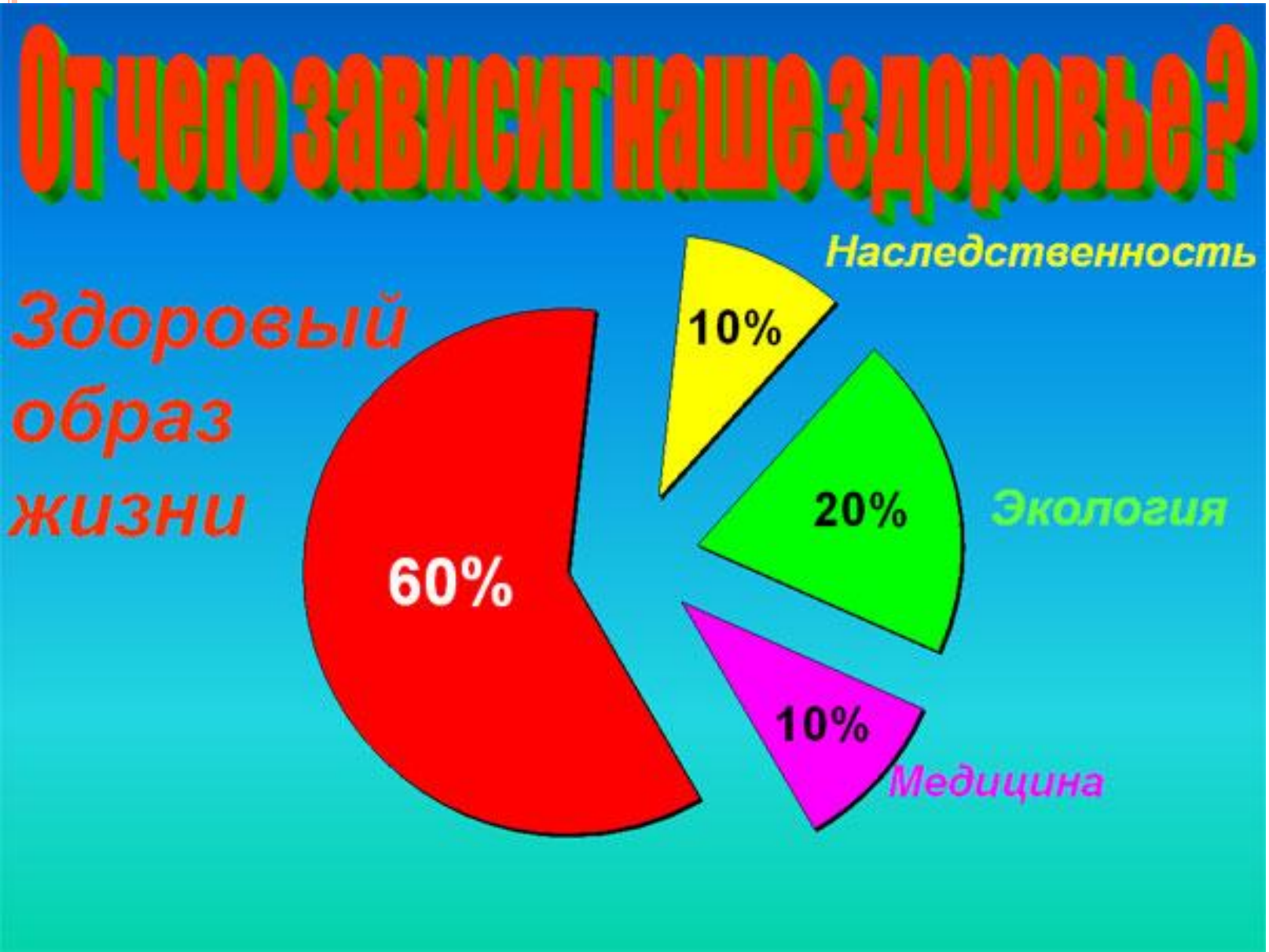
- Развитием сахарного диабета и других эндокринных расстройств.
- Расстройствами психики(депрессии).
- Хронической венозной недостаточностью.
- Онкологическими заболеваниями.

Андрушко Ксения

- **Пользуйтесь «моделью тарелки»: половину тарелки заполняйте овощами, четверть – белковой едой (мясо, рыба, бобовые, яйца), еще четверть – сложными углеводами (крупы, картофель, бурый рис, цельнозерновой хлеб).**

Андрушко Ксения

Диета в переводе с греческого – *образ жизни*, а значит, ей надо следовать всегда.



Андрушко Ксения