

Исследовательская работа

Тема: «Диеты и их последствия»

Секция: Экология человека

Исполнитель проекта:

обучающаяся 10 «А» класса

МБОУ «Бужаниновская СОШ»

Сухорукова Дарья

Научный руководитель:

учитель географии и биологии

Смирнова Г.И.

2021 г.

Содержание:

Введение.....	3
1.1. История возникновения первой диеты.....	4
1.2. Разновидности диет.....	6
1.2.1. Низкокалорийный режим питания.....	6
1.2.3. Монодиеты.....	7
1.2.4. Маложирные системы питания.....	7
1.2.5. Мало-углеводное питание.....	8
1.2.6. Раздельное питание.....	8
1.2.7. Вегетарианство.....	9
1.3. Последствия диет.....	9
1.4. Понятие о рациональном питании.....	11
1.5. Правила рационального питания.....	13
1.6. Режим питания.....	14
2. Практическая часть.....	15
2.1.Дегустирование пяти видов диет.....	15
2.2.Консультация со специалистом данной сферы.....	19
2.3. Мои исследования.....	20
3. Заключение.....	21
4. Список информационных ресурсов.....	23
5. Приложение.....	24

«Нет ничего лучше, чем прожить жизнь в стремлении стать совершеннее».

Сократ.

Введение

Подростков волнует множество вопросов. Такой уж это возраст, что многое кажется невероятно, жизненно важным. В верхней части списка самых животрепещущих проблем всегда находится проблема веса. Некоторым срочно требуется похудеть, другим — набрать вес. По крайней мере, они думают, что это нужно.

В погоне за этой целью, не всегда поставленной правильно и в нужной точке, мы часто совершаем необдуманные поступки, начитавшись сомнительной информации в интернете и не всегда умея реально оценить вероятные последствия своих действий. Часто средством достижения цели становится диета, выбранная буквально наугад или по принципу наибольшего и наискорейшего эффекта. Многие думают, что сидя на диетах, они смогут скинуть весь свой лишний вес. Да, это действительно так, но есть ли уверенность в том, что этот вес не вернется обратно и что у человека не начнутся проблемы со здоровьем?

Это модно сегодня — быть на диете. Модно придавать пище огромное значение, высчитывать «поштучно» калории, придирчиво выбирать продукты. Диета – это совокупность конкретных правил питания, соблюдая которые можно избавиться от лишнего веса. Проблемам питания сейчас уделяется очень большое внимание, поэтому исследовательская работа направлена на изучение основ здорового образа жизни, правильного питания.

Гипотеза исследования основана на предположении: чтобы стать здоровым человеком надо с детства вести здоровый образ жизни, правильно питаться, соблюдать режим дня.

Цели работы: выявить положительные и отрицательные стороны диет, доказать необходимость рационального питания для школьников и определить правила здорового питания.

Задачи:

- 1.Продегустировать различные виды диет
- 2.Проконсультироваться со специалистом в этой сфере.
3. Сделать выводы и дать советы людям, страдающим лишним весом

Объектом исследования стал образ жизни школьника, его режим питания.

Предмет исследования: правильно подобранные полезные продукты питания, режим дня школьников и образ жизни в целом.

Актуальность и социальная значимость. Все чаще мы слышим об укреплении здоровья нации. Разработаны специальные программы, которые способствуют укреплению здоровья людей. Здоровье молодежи стоит на первом месте. От чего зависит здоровье?

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы;
2. Наблюдение;
3. Анкетирование;
4. Интервью;
5. Сравнение и обработка полученных результатов

1.1. История возникновения первой диеты

Впервые диеты появились во времена Гиппократы, причем, именно лечебные, а не «похудательные». Затем стал активно развивать диетологию

как часть медицины Авиценна — и всюду диеты упоминались как лекарство от болезней желудка и кишечника, печени и сердца, но не от ожирения.

Самой первой диетой была — алкогольная диета.

Автором первой диеты, целью которой было избавление от лишнего веса, является Вильгельм Завоеватель (XI век). Когда король стал страдать избыточным весом настолько, что не мог без посторонней помощи сесть в седло и ездить верхом, он решил заменить еду на большое количество алкогольных напитков. Как гласит история, такая диета оказалась очень эффективной. Правда, о том, сколько килограммов удалось сбросить, и каково было влияние такой диеты на самочувствие короля, история умалчивает. Одно не вызывает сомнений: до массового увлечения средствами для похудения — такими как «чай для похудения», «жиросжигающие таблетки» — было еще очень далеко.

Проблема **«как же сбросить вес»** стала по-настоящему волновать общество только к середине 19 столетия. В 1874 году в Англии британский ученый Вильям Бантинг издает «Письмо о тучности», в котором рассказывает о личном опыте похудения на 20 килограммов. Бантинг выдвинул гипотезу, что потребление пищи, которая содержит много крахмала и сахара, способствует образованию жира, и пользу организму не приносит. Эта идея устраивает среди британцев настоящую забастовку, они отказываются от сладостей, картошки и макарон.

Через 15 лет известный химик В.Эвотер сделал открытие — «расщепил» пищу на отдельные части (белки, углеводы, жиры) и подсчитал калорийную ценность каждой группы компонентов.

Еще через 5 лет в мире появились первые рекламные кампании по продвижению средств, вызывающих потерю веса. Изготавливались **таблетки и микстуры для похудения** на основе слабительных препаратов, а также мышьяка, стрихнина, стиральной соды и горькой английской соли.

20 век приносит много открытий, в том числе и на поприще диетологии. Имена **Лалан, Аткинс, Брэгг** — известны на весь мир. Они и сегодня на слуху у большинства из тех, кто хотя бы раз в жизни сидел **на диете или применял для похудения яблочный уксус, чай, клизмы и пластические операции** — к каким только средствам ни прибегают люди, чтобы избавиться от лишнего веса.

1.2. Разновидности диет

На сегодняшний день существует множество различных диет — от быстрых и жестких, до длительных и комфортных. Т.к. спрос на диеты постоянно возрастает и каждый 5-ый пытается сбросить лишние килограммы, то и количество диет также увеличивается. Каждый человек пытается найти подходящий для себя план питания. Поэтому все диеты можно разделить на несколько групп:

1.2.1. Низкокалорийный режим питания.

Данный способ похудения считается самым распространенным: диета моделей Victoria Secret, английская, японская, китайская, фруктовая диеты и т. д. Суть этих диет - серьезное урезание рациона питания, путем соблюдения дефицита калорий, в результате этого организм начинает сжигать жиры для обеспечения себя необходимой энергией. При этом важным принципом диеты является сбалансированность питательных веществ и достаточное количество витаминов. Худеть таким способом можно только при условии, что суточная калорийность продуктов для женщин не будет меньше 1200-1500 ккал, а для мужчин — 2000-2200 ккал. Существуют и более жесткие способы такой диеты, ограничивающие питание человека до 500-600 ккал в сутки, но таким образом вряд ли удастся обеспечить организм всеми необходимыми элементами. Плюс низкокалорийных диет заключается в быстрых результатах, однако они видны лишь в первые две недели соблюдения режима, поскольку за это время

организм успевает перейти в экономный режим работы и уже не так охотно расстаётся со своими жировыми запасами.

1.2.3. Монодиеты.

Также являются популярными монодиеты, предусматривающих употребление одного продукта. К таким диетам относятся: кефирная, рисовая, арбузная, яблочная, гречневая, молочная и шоколадная диеты.

В монодиетах нет ограничений в калорийности пищи, однако сложно представить, что при употреблении одного продукта в течение нескольких дней или недель его можно много съесть.

Быстрое снижение веса на таком виде диет является его неоспоримым преимуществом, однако оно непременно сопровождается такими недостатками, как:

несбалансированность питания;

возврат потерянного веса, после возвращения к привычному для нас рациону.

1.2.4. Маложирные системы питания.

Основной принцип диеты, заключается в максимальном снижении жиров в рационе, обусловлен тем, что при сжигании 1 г жира организм тратит 9 ккал, а для такого же количества углеводов – 4 ккал.

Данная диета не предусматривает быстрое снижение веса, это расстраивает людей, потому что все хотят скинуть лишний вес быстрее, но плюс этой диеты в том, что вероятность возврата потерянных килограммов гораздо меньше чем в других диетах. Но также есть и минус, при соблюдении такой диеты в организм поступает не достаточное количество жирных кислот, которые необходимы для производства гормонов, обменных процессов, усвоения витаминов D и E.

1.2.5. Мало-углеводное питание.

Суть этой диеты состоит в том, что при ее соблюдении нужно практически отказаться от углеводов. К таким диетам относятся кремлевская, белковая, французская диеты. Таким способом диеты предотвращают лишние поступления углеводов в организм, избыток которых превращается в жир. А с другой стороны, возникает дефицит энергии, который покрывается запасами жира. В силу особенностей принципов диеты похудение происходит медленно, что обеспечивает стойкий и длительный результат. Кроме того, использование мало-углеводных систем питания позволяет снизить риск развития гипертонической болезни, сердечно-сосудистых заболеваний, а также уменьшить частоту проявления головных и мышечных болей.

Однако данный тип диет обладает и рядом недостатков:

сложно переносится, из-за недостатка сахара в крови: головокружение, слабость, сонливость, пониженная работоспособность;

сложно соблюдать в психологическом плане настрой, поскольку не каждый может найти в себе силы длительное время отказываться от «вкусненького»; несбалансированность питания.

1.2.6. Раздельное питание.

Автором такой диеты является Доктор Шелтон. Суть диеты раздельного питания заключается в том, что в организм продукты должны поступать не одновременно, а по отдельности. Основные принципы диеты нацелены на обеспечение успешного переваривания и усвоения пищи, а этого можно достичь лишь, если белковая пища будет поступать в организм отдельно от продуктов, богатых углеводами.

Противники же раздельного питания критикуют эту диету, говоря о том, что наш организм за тысячелетия существования человечества уже давно привык к смешанной пище. А эффективность такого вида диет они объясняют вынужденным дробным питанием, а эффект от употребления мяса с зеленью,

вместо картофеля или макарон, обусловлен банальным уменьшением калорийности потребляемых продуктов (приложение 1).

1.2.7. Вегетарианство.

Такой режим питания, сложно назвать диетой, поскольку в большинстве случаев он сопровождается особым мировоззрением и отношением к природе. Зачастую отказ от продуктов животного происхождения продиктован внутренними убеждениями, а не желанием похудеть, хотя и в борьбе с лишним весом он также может помочь. Если говорить о плюсах вегетарианства как одного из типов диет, то можно отметить меньшую калорийность такого питания и отсутствие вредных жиров. Кроме того, употребление исключительно растительной пищи позволяет снизить риск развития онкологических заболеваний, атеросклероза, заболеваний сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта. Главным же минусом такого варианта диет является их несбалансированность, нехватка многих необходимых организму витаминов и минералов и очень медленным снижением веса (приложение 2).

1.3. Последствия диет

Последствиями диет являются известные всем болезни, как нервная анорексия или булимия.

Анорексия – это расстройство приема пищи, характеризующееся преднамеренным снижением веса вызываемым и поддерживаемым самим человеком, в целях похудения для профилактики набора лишнего веса. Чаще встречается у девушек.

Нервная анорексия была признана заболеванием более ста лет назад, но заговорили о ней только в начале 1980-х годов, когда умерла вокалистка группы «Карпентер» Карен Карпентер. Эта девушка хотела похудеть, начала заниматься спортом. Но спорт стимулировал рост ее мышц, и она прибавила в весе. Тогда Карен решила есть намного меньше. За несколько месяцев девушка

скинула 10 кг и решила на этом не останавливаться. В итоге она похудела до неузнаваемости, от чего и погибла.

Булимия также, как и анорексия – психическое расстройство. У заболевшего случаются приступы резкого голода, и он теряет контроль над съеденным. После, у него проявляется чувство вины, и он самостоятельно вызывает у себя рвоту. Проблема всех худеющих людей заключается в том, что после так называемого «успешного» завершения определенной диеты человек как правило, возвращается к его привычному «нормальному» питанию, и частенько вместе с этим так же возвращается и его привычный «нормальный вес». И мало того, что сам вес возвращается, так поверх может прибавиться еще лишние кг. А мы что в это время делаем? Правильно. В обязательном порядке ищем новую, и еще более жесткую диету, причем последствия, которой с той же вероятностью будут ещё более печальны. Мы как будто намеренно избегаем слов «правильно сбалансированное питание» так как само понятие сбалансированности для разных людей может быть различным это вообще понятие достаточно субъективное. Более подходит слово «адекватное питание», а именно – точно соответствующее именно Вашим возрасту, полу, весу, так же физической активности и всегда именно тем целям, которые именно Вы перед собой поставите.

Особенно ужасными считаются именно монодиеты, когда приходится, как говорят «сидеть» только лишь на каком-либо одном продукте, иногда – это рис, гречка, кофе с шоколадом или что-либо еще. И, конечно же, бедный Ваш организм испытывает просто колоссальный дефицит, причем как по макроэлементам, так и по микроэлементам, а также по всем витаминам, и совершенно незаменимым аминокислотам и конечно жирам. Вот тогда за всё это приходится горько расплачиваться, причем, конечно же, собственным здоровьем. В результате организм человека может воспринимать монодиету как некое голодание. Человек в действительности теряет излишний вес. И именно в данном случае слово вес, прежде всего, подразумевает именно

мышечную массу, а также воду, и жир и даже часть кальция из костей. И тогда в результате всегда получается совершенно «нездоровая худоба» причем с кучей внутренних побочных и самых негативных реакций, и проблем, и это все вместо здоровой стройности и желаемой красоты. Кстати сказать, красота от монодиет будет страдать в самую первую очередь. Постоянные темные круги под глазами, а также ломкие ногти, постоянно секущиеся волосы, и кроме того сухая дряблая кожа – вот пожалуйста только небольшой список всего сопутствующего монодиетам. Однако мы ещё вовсе не упомянули о самой главной проблеме, возникающей, как правило, при быстром сбросе лишнего веса. Это неприятная возможность заполучить инфаркт, а возможно и инсульт непосредственно из-за отложения именно холестерина в сосудах, кстати сказать, в которые он (сам холестерин) и попадает при таком вот лавинообразном расщеплении жира. И согласитесь, ведь Вам же никто и никогда не говорит о проблемах утилизации всех расщепляющихся жиров, а ведь они, на самом-то деле, стоят невероятно актуально. В особенности это бывает важно при определенных «жироразлагающих» процедурах такого типа как мезо терапия, когда непосредственно сама подкожная клетчатка под действием различных лекарств растворяется и всегда направляется прямым в кровотоки. Таким образом, получается эдакая «липосакция наоборот», когда весь жир не выводится непосредственно из организма, а напрямую вводится в него. И только теперь он будет собираться и залеживаться не под кожей, а уже непосредственно в сосудах.

1.4 Понятие о рациональном питании

Современного человека нужно учить здоровью, а это значит, что ему необходимы сведения о рациональном питании, о веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности организма.

В переводе с латинского языка термин «рацион» означает суточную порцию пищи, а слово «рациональный» - разумный, целесообразный. Питание считается рациональным, если оно восполняет энергетические затраты в

организме и обеспечивает его потребность в пластических веществах, а также содержит все необходимые человеку витамины и пищевые волокна.

На основании этого диетологи – ученые, изучающие особенности питания человека, составили так называемую пищевую пирамиду. В её основании заложены те продукты, которые необходимо употреблять как можно чаще, а те, которые находятся на вершине, следует избегать или употреблять в ограниченных количествах. Большое значение имеет и правильный режим питания. По современным научным данным наиболее обоснованным и полезным для детей школьного возраста является режим четырех или пятиразового питания. Наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности отмечаются, когда дети школьного возраста получают пищу 4–5 раз в день. Режим питания школьника строится с учетом приемов пищи дома и в школе и определяет не только время приема пищи, но и калорийный объем каждого приема пищи.

Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4–5 часов. Таким образом, обеспечивается лучшее переваривание, и усвоение пищи, а также исключается чувство голода.

Домашнее питание должно дополнять школьное, что обеспечивает полноценность всего суточного пищевого рациона.

Регулярный прием пищи ежедневно в одно и то же время в более или менее равномерных количествах является основой рационального детского питания. Правильное рациональное питание — источник здоровья, силы, бодрости и красоты. Крайне важно принципы рационального питания делать понятными уже детям. Взрослого человека одолевают привычки, традиции, увлечения какими-то блюдами или продуктами питания. Учиться всегда легче, чем переучиваться. И нередко причину плохого самочувствия и снижения работоспособности надо искать не в «изнашивании» или болезненности организма, а в элементарном несоблюдении культуры питания. Игнорирование принципов рационального питания способствует

развитию большой группы заболеваний, классифицируемых как болезни метаболизма, болезни нарушенного обмена. По своей частоте среди них доминирует ожирение.

К сожалению, часто только какое-либо заболевание заставляет человека обратить внимание на свое питание.

1.5 Правила рационального питания

Первое правило любой системы питания: приём пищи происходит только при ощущении голода.

Второе правило: отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела.

Третье правило: отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной физической или умственной работы.

Четвёртое правило: для усвоения пищи должно быть свободное время. Мнение, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является ошибочным.

Пятое правило: пища должна состоять из разнообразных продуктов, которые являются источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. В рацион питания включаются овощи и фрукты ежедневно.

В этом случае получается сбалансированное соотношение пищевых веществ, обеспечивается высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, их транспортировка к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Шестое правило: в течение дня пищу нужно принимать 4-5 раз через 3-3,5 часа примерно в одно и то же время.

Седьмое правило: не забывать о молочных и кисломолочных продуктах. Творог лучше употреблять 1-2 раза в неделю.

Восьмое правило: ограничить употребление сладких, мучных, жирных, копчёных продуктов, газированных напитков. Лучше выбирать отварные, паровые, тушёные блюда.

Девятое правило: не употреблять специи, уксус, майонез, кетчуп.

Десятое правило: воспитывать стремление и желание питаться здоровой пищей.

Вывод: рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

1.6 Режим питания

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания.

Режим питания предполагает приём пищи в определённое время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается.

Распределение калорийности суточного рациона имеет следующий характер:

25-30% на завтрак, 35-50% на обед, 5-10% на полдник, 20-25% на ужин.

У школьников, имеющих повышенные физические нагрузки, в рационе питания должны быть: 100-120 грамм белка, 80-90 грамм жиров, 400 грамм углеводов, необходимы клетчатка, витамины, микроэлементы, йод.

У школьников, испытывающих умственные нагрузки, в рационе питания должны присутствовать: 100-110 грамм белка, 80-90 грамм жиров, 400-450 грамм углеводов в сутки, а также, клетчатка, витамины,

микроэлементы. Предлагаю примерный режим питания старшеклассников (приложение 3).

Итак, режим питания – основа здоровья человека.

2. Практическая часть

2.1. Дегустирование пяти видов диет

Начиная с 14 лет, я стала увлекаться изучением диет и худеть. Естественно, когда я только начинала свою историю похудения, я не знала, что диеты – это вредно! Но вскоре прочитав достаточно большое количество литературы, я поняла, что худеть на диетах конечно можно, но и здоровье загубить тоже можно. Полистав статьи в интернете, я решила продегустировать 5 самых популярных диет.

1 диета: Средиземноморская диета.

Правила:

а. Максимально увеличить употребление растительной пищи и постараться открыть для себя все ее разнообразие, добавив в меню и цельнозерновые продукты, и овощи с фруктами, и бобовые, и орехи.

б. Избегать красного мяса: нежирная птица и рыбное филе являются полноценными ресурсами животного белка, но и их количество в рационе средиземноморской диеты скорее умеренное.

в. Везде, где только возможно, заменить кулинарные жиры, сливочное масло, сало, оливковым маслом первого холодного отжима.

г. Заменять соль специями и травами: натрий в достаточном для организма количестве содержится практически во всех продуктах растительного происхождения, вдобавок поваренная соль будет поступать с

рекомендованными на средиземноморской диете рассольными и сывороточными сырами.

д. Не забывать об оригинальном преимуществе средиземноморской диеты — пить качественное сухое красное вино за обедом и ужином!

Как обещает интернет, на этой диете за неделю можно скинуть 4 кг.

Продукты: морковь, овсяная каша, буррито, абрикосы, творог, семечки, орехи, яблоки, сухофрукты, сыр, фарш, помидоры, йогурты.

Вывод: Диета не понравилась из-за постоянного повторения продуктов.

Вес: -1 кг.

2 диета: Куриная диета.

Правила:

-энергетическая ценность пищи, употребляемой за день, не может превышать 1200 ккал;

-куриное мясо не должно составлять более ½ дневного рациона (в объеме или в зачете калорий).

-мясо цыпленка (лучше всего подойдут грудки без кости и кожи) употребляют в пищу отварным или приготовленным на пару. Другая разрешенная пища в рамках куриной диеты:

-любые овощи (кроме картофеля),

-зелень;

-фрукты (кроме винограда и бананов);

-цельно зерновые нерафинированные крупы (кроме пшеницы и круп из нее).

Продукты: курица, фарш, овощи, голубика, яблоки

Вывод: минусом диеты является то, что нельзя употреблять никакие фрукты, кроме яблок.

Вес: -1,9 кг.

3 диета: Без углеводная диета.

Правила:

Каких продуктов стоит избегать на без углеводной диеты:

Помимо ожидаемого запрета на любую выпечку, сахар и практически все крупы, без углеводная диета предполагает отказ (или существенное ограничение) употребления следующих продуктов:

-Крахмалистых овощей (особенно таких распространенных в наших широтах как картофель, морковь, свекла, кукуруза);

-Искусственных подсластителей (несмотря на отсутствие в составе сахарозы, они вызывают устойчивую тягу к сладкому);

-Продуктов, отмеченных как «диетические» или «обезжиренные» (в их составе много сомнительных добавок для улучшения вкуса, в том числе содержащих сахар и крахмал);

-Фруктов (кроме цитрусовых и кислых ягод. Некоторые специалисты по питанию допускают также употребление кокоса, персиков и яблок на без углеводной диеты);

-Транс жиров (гидрогенизированных или частично гидрогенизированных);

-Продуктов, подвергшихся ощутимой промышленной обработке (замороженные готовые блюда, как правило, содержат значительное количество углеводсодержащих добавок).

Продукты:

Мясо: говядина, телятина, курица, индейка, кролик

Субпродукты и яйца: печень, сердце, язык, яйцо птицы (куриное, утиное, перепелиное)

-Рыба и морепродукты: филе морской рыбы, крабы, омары, креветки

-Молочные продукты: творог зерновой, йогурт без добавок, кефир, сметана, с осторожностью — цельное молоко

-Овощи: все листовые овощи и салаты, капуста, побеги бамбука, артишоки, кулинарные травы, болгарский перец, цуккини, стручковый горох и фасоль, лук, с осторожностью

- грибы

-Фрукты и ягоды: лимоны, апельсины, грейпфруты, гранат, зеленые яблоки, клюква, смородина, клубника

-Семена и орехи: кедровые орехи, миндаль, грецкий орех, семена подсолнечника, тыквы, кунжут.

Вывод: Исключение углеводов ведет к ухудшению состояния. Ухудшился сон, головные боли, плохое настроение.

Вес: -2.5 кг

4 диета: Гречневая диета (монодиета)

Т.к. это монодиета, я соблюдала ее всего 1 день. На этой диете постоянно будет не хватать полезных веществ, поэтому больше 1 дня на ней сидеть не нужно.

Продукты: гречка

Вес: -600г.

5 диета: Модельная диета

Питание: выпивать до 3л воды, одинаковое меню на каждый день.

Продукты: яйца, ржаной хлеб, творог, зеленый чай

Вес: 1600г за 3дн.

2.2.Консультация со специалистом данной сферы

-Расскажите кратко о раздельном питании?

Ответ: классическим вариантом теории раздельного питания является теория Шелтона. Основным принципом которой, является употребление в течение дня различных продуктов, совместимых между собой по составу нутриентов. Т.е. пища, содержащая углеводы, употребляется только с продуктами, содержащими жиры, и несовместима с белковыми продуктами. Вариантов диет - огромное количество и называться они могут по-разному.

-Как бороться с лишним весом?

Ответ: в первую очередь рекомендуется проконсультироваться с врачом эндокринологом и сдать кровь на гормоны. Только после получения результатов обследования врач поставит точный диагноз и назначит лечение, возможно наличие избыточного веса связано с нарушением гормонального фона. Так же необходимо проконсультироваться с врачом диетологом для выбора оптимальной диеты.

-Можно ли принимать пищу после 18:00?

Ответ: да, есть после шести можно и нужно. Во второй половине дня основная активная деятельность закончилась. В это время мы нуждаемся в продуктах, которые восстановят организм, укрепят здоровье. Во второй половине дня углеводы уже не нужны, они даже противопоказаны. Их надо заменить белками: мясом, рыбой, сыром, яйцами. Белковая составляющая дополняется овощными гарнирами и фруктами. Белки нужны для восстановления тканей, мышц и клеток, а овощи и фрукты необходимы для безупречного обмена веществ, восстановления уровня витаминов и микроэлементов и укрепления иммунитета.

- Как отучиться от тяги к сладкому?

Ответ: *сладкое в питании должно присутствовать, вопрос лишь в том, в каком количестве. И если вы съедаете по плитке шоколада за раз, то стоит обратить внимание на несколько моментов:*

1) съедаете ли вы достаточно сложных углеводов, или организм из-за их нехватки просит дать ему самое простое топливо – те же шоколадки;

2) выпиваете ли вы свою норму воды (не путайте с глупым правилом про два литра воды в день);

3) высыпаетесь ли вы.

И вот когда с этими тремя пунктами разберетесь, тогда сами заметите, как вам стало хватать одной конфеты к кофе.

2.3 Мои исследования

Меня заинтересовал вопрос связи питания и здоровья людей. Для решения этого вопроса мною была изучена литература о здоровом питании, о составе пищи, о причинах возникновения заболеваний, о режиме питания школьников.

Чтобы узнать, как питаются ребята из нашей школы, я взяла интервью у учащихся 7- 9 классов, а также, провела анкету о режиме, рационе питания в 7-9 классах. Интересные результаты анкетирования получились, данные которой помещены в таблицах (приложение 4,5)

Вывод: при анализе ответов анкеты 1и 2, были установлены такие результаты: менее 40% школьников имеет разнообразное питание, около 50% учащихся имеет несбалансированное, нерациональное питание.

Анкета 3 «Едим ли мы то, что следует есть?» (приложение 6)

Вывод: при анализе ответов анкеты №2 были установлены следующие результаты: хороший уровень знаний о рациональном питании имеют 20% учащихся, средний уровень знаний имеют 40 % учащихся, низкий уровень знаний о питании имеют 40% учащихся.

Рекомендации по питанию

1. Многим людям свойственно питаться нерегулярно, поскольку далеко не всегда у них есть время на полноценный завтрак, обед, ужин. Поэтому, решившись перейти на систему дробного здорового питания, хорошо подумайте, как вы это реализуете. Самый оптимальный вариант – готовить еду заранее и брать с собой в контейнере, чтобы если вдруг не будет возможности зайти куда-нибудь перекусить, вы не пропустили плановый прием пищи;
2. Не есть за 3-4 часа до сна;
3. Как можно больше есть свежих овощей и фруктов;
4. Заниматься спортом и активно тратить калории другим способом;
5. Есть не спеша, прислушиваясь к чувству насыщения;
6. Употреблять только натуральные злаки, хлеб с отрубями, молочные продукты с малым процентом жирности;
7. Сократить порции (вдвое) употребляемых блюд;

3. Заключение.

Проделав данную работу, я выполнила поставленные перед собой задачи. Изучила историю диет. Рассмотрела самые популярные диеты, последствия их применения. Я сделала вывод, что в большинстве случаев девушки выбирают диеты, отталкиваясь от мнения, что «раз все, значит и я», забывая о том, что только индивидуально подобранная диета способна привести к желаемому и не причинить вреда здоровью.

Проанализировав литературу, я поняла, что правильное питание является основой развития памяти, мышления.

Для изучения особенностей питания, учащихся школы были проведены интервью и анкеты для 7-9 классов. Результаты показали, что ученикам необходимы знания о рациональном питании, содержании необходимого количества белков, жиров и углеводов, витаминов, микро- и макроэлементов в суточной дозе, о видах вредных привычек и вредном влиянии их на организм человека.

Думаю, что школьникам нужно внимательно относиться к своему здоровью, для профилактики различных заболеваний употреблять в пищу витамины, овощи и фрукты.

Таким образом, в ходе исследовательской работы мне удалось подтвердить правильность выдвинутой гипотезы. Итак, знания о рациональном питании – это основа здоровья нации. Также изучив литературу по теме исследования, я убедилась в правильности выдвинутой гипотезы: «Не каждая диета является подходящей для любого организма».

Я считаю, что каждый человек индивидуален и не нужно искать в себе недостатки. Любите себя и прекратите искать причины, по которым вы недостаточно хороши. С вами все в порядке!!!

4. Список информационных ресурсов

Список литературы

1. Сарафанова Л. А. Пищевые добавки: энциклопедия / Л. А. Сарафанова, Изд. 2-е.- СПб.: Изд.-во Гиорд, 2004.- 808 с.
2. Козлов А.И. Экология питания. – М.: Изд-во МНЭПУ, 2002. – 284 с.
3. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М.: Мир, 1997.
4. Ладозо К.С., Онеги В.Д., Фатеева Е.М. Основы рационального питания. К., 1987.
5. М.М.Безруких, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании» Праздники –М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2007
6. Зименкова Ф.Н. Питание и здоровье / Ф.Н. Зименкова - М.:Прометей, 2016. - 168 с.
7. Статья «Экология человека» Сергей Чебанов «Гуманитарный экологический журнал», Санкт-Петербург, Россия, 2002. – Т. 3, выпуск

Интернет ресурсы

1. <http://www.dietplan.ru/food/>
2. <http://healthrocks.org/zdorove-tela/pravilnoe-pitanie/belki-zhiry-uglevody.html>
3. <http://gra-migracia.ru/1-kurs/fizkultura-pravilnoe-pitanie/>
4. <http://environments.land-ecology.com.ua/component/content/article/49-produkty-reklamnye-i-pishhevye/399-kto-opredelyaet-ekologicheskuyu-chistotu-produkta.html> Статья «Экология питания» О. Афанасьева
5. . <http://dietx.ru/tablicy/tablica-kalorijnosti-i-soderzhaniya-belkov-uglevodov-zhirov-vitaminov-i-mineralov-v-produktax-pitaniya> Таблица калорийности и содержания белков, жиров, углеводов, минералов и витаминов в продуктах питания.
6. <http://fiz-ra.com/problems-pitaniya-sovremennogo-cheloveka> Проблемы питания современного человека

5. Приложения:

Приложение 1



Приложение 2

Вегетарианство

Виды: Лacto-ovo-вегетарианство, Ovo-вегетарианство, Lacto-вегетарианство, Vegan

Причины:

- Экономические**
По оценкам журнала Vegetarian Times, благодаря вегетарианской диете можно сэкономить в среднем четыре тысячи долларов в год (данные по США).
- Экологические**
Производство мяса в современных условиях и масштабах — одна из причин угрожающего состояния окружающей среды.
- Медицинские**
Вегетарианская диета способна снизить риск атеросклероза, рака, ряда сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых болезней желудочно-кишечного тракта.
- Религиозные**
Вегетарианство является обязательным для всех последователей джайнизма и широко практикуется в индуизме и буддизме махаяны.

Интересные факты

- Исследование 8179 человек, чей коэффициент интеллекта был оценен в возрасте 10 лет, показало, что те из них, кто стал вегетарианцем к 30 годам, имели в среднем более высокий коэффициент интеллекта в детстве.
- Гадальдери Дривиньо Рина были преимущественно вегетарианцами.
- Согласно исследованию 2006 года, у веганов в пять раз меньше вероятность родить близнецов, чем у вегетарианцев и мясоедов.

Заболевания

- Сердце**
Смертность вегетарианцев от ишемической болезни сердца, страдавших своей диетой более 5 лет, на 24 % ниже, чем у не вегетарианцев.
- Рак**
По результатам исследования более 34 тысяч американских среднего для в Калифорнии рак кишечника встречался намного чаще у не вегетарианцев.
- Ожирение**
У вегетарианцев значение индекса массы тела меньше, чем у не вегетарианцев, но не отличается от такового у тех, кто ест рыбу. Этот показатель значительно меньше у строгих вегетарианцев.
- Психика**
По результатам исследования 138 вегетарианцев среднего для было установлено, что вегетарианцы имели значительно меньше количество отрицательных эмоций, нежели не-вегетарианцы.
- Катаракта**
Катаракта встречается на 30 % реже среди нестрогих вегетарианцев и на 40 % реже среди веганов, чем среди мясоедов, употребляющих более 100 граммов мяса в день.

Приложение 3

Примерный режим питания старшекласников.

Завтрак дома – 7.15 - 7.30

Горячий завтрак в школе – 11.05 – 11.25

Обед дома – 15.00 - 15.30

Полдник – 16.45- 17.00

Ужин – 19.30 – 20.00

Итак, режим питания – основа здоровья человека.

Приложение 4

Анкета 1 для школьников по питанию «Что же мы едим?»

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) фрукты или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,

3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет

Результаты:

Приложение 5

Анкета 2

Таблица 1. Питание учащихся 7а класса (19 человек)

Вопросы	Постоянно	Часто	Иногда	Никогда
Как часто вы едите фрукты и овощи?	12 63%	3 16%	4 21%	0 0%
Употребляете ли вы в пищу продукты искусственного происхождения?	4 21%	4 21%	9 47%	2 11%

Принимаете ли вы препараты, содержащие витамины?	6 31%	10 53%	3 16%	0 0%
Завтракаете ли вы дома перед школой?	6 31%	9 47%	2 11%	2 11%

Таблица 2. Питание учащихся 8а класса (15 человек)

Вопросы	Постоянно	Часто	Иногда	Никогда
Как часто вы едите фрукты и овощи?	7 46%	4 26%	4 26%	0 0%
Употребляете ли вы в пищу продукты искусственного происхождения?	2 13%	5 33%	8 53%	0 0%
Принимаете ли вы препараты, содержащие витамины?	1 6%	4 26%	10 66%	0 0%
Завтракаете ли вы дома перед школой?	5 33%	4 26%	6 40%	0 0%

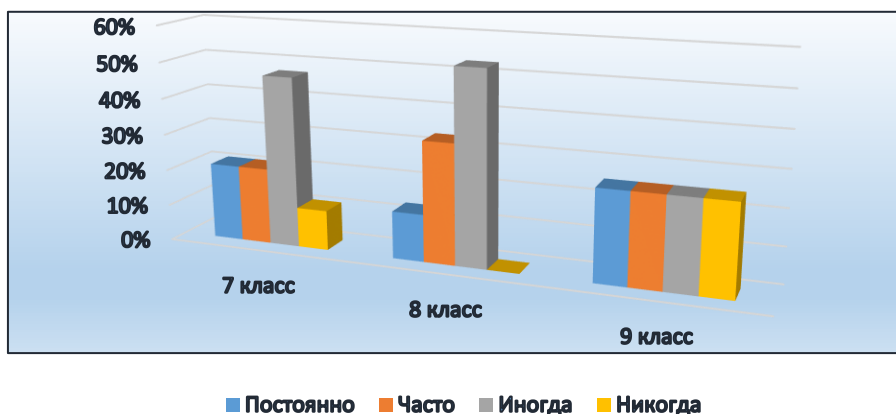
Таблица 3. Питание учащихся 9а класс (20 человек)

Вопросы	Постоянно	Часто	Иногда	Никогда
Как часто вы едите фрукты и овощи?	10 50%	5 25%	5 25%	0 0%

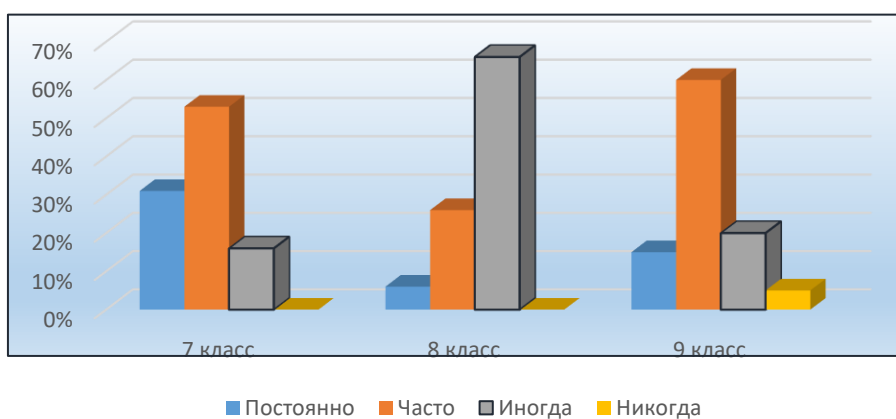
Употребляете ли вы в пищу продукты искусственного происхождения?	5 25%	5 25%	5 25%	5 25%
Принимаете ли вы препараты, содержащие витамины?	3 15%	12 60%	4 20%	1 5%
Завтракаете ли вы дома перед школой?	10 50%	5 25%	3 15%	2 10%



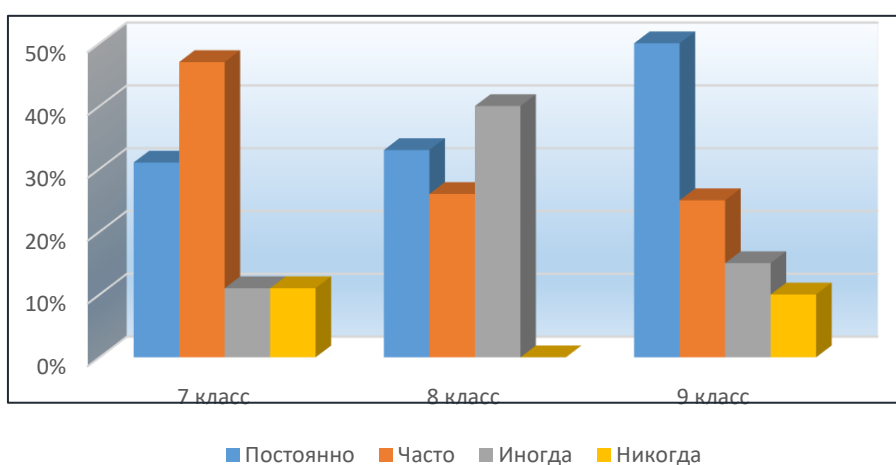
Употребляете ли вы в пищу продукты искусственного происхождения?



Принимаете ли вы препараты, содержащие витамины?



Завтракаете ли вы дома перед школой?



Приложение 6

Анкета 3 «Едим ли мы то, что следует есть?» (приложение 6)

Таблица 4. 8а класс (15 человек)

Результаты анкеты	Баллы	Количество	%
Сознательное отношение к здоровью, режиму питания	12 - 15	3 человека	20
Полноценным питание назвать нельзя	8 - 11	6 человек	40
Нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе	4 - 7	6 человек	40

