

«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 – 15,9 | 104 |
| | 3,5% | 4,5 | 6,3 | 75 |



Продукты из магазинов

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

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.

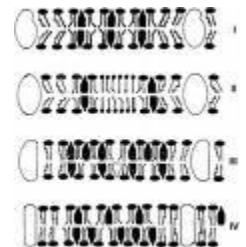
Следовательно:

- *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.*

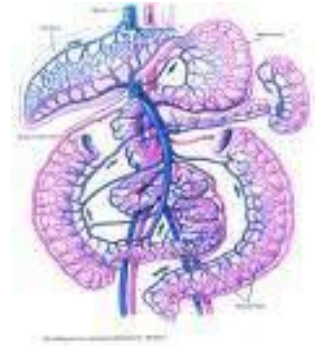
нельзя совсем исключить жиры из своего рациона



- 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 10×6 см, а в его центре – прямоугольник размером 3×2 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.