

# Лишний вес



**Тема проекта** : Лишний вес

**Познавательная задача** : узнать о борьбе с лишним весом , и узнать если он ?

**Формулировка** : что такое лишний вес , как он образуется , почему он образуется?

**Анализ и поиск проблемы** : от каких продуктов питания он появляется?

**Познавательная цель и задача** : познакомиться с проблемой лишнего веса

# Что такое лишний вес?



---

**Лишний вес** – это первый тревожный сигнал о том, что в организме человека происходят серьезные отклонения, которые помимо косметических дефектов, могут в дальнейшем спровоцировать целый ряд серьезных заболеваний. Появляется одышка, тяжёлое дыхание, обильное потоотделение и тп.



Какова же  
причина  
стремительного  
набора лишнего  
веса?

Причин  
образования  
лишнего  
веса много:  
наследственность,  
гормональные  
сдвиги, не  
правильное  
питание,  
малоподвижный  
образ жизни и  
многое другое...

# Лишний вес провоцирует **инсулинорезистентность.**

Сбой углеводного обмена в организме, или инсулинорезистентность - вызывает у человека сильное и постоянное чувство голода. В 90% случаев именно инсулинорезистентность является причиной лишнего веса.

# Почему мы набираем наши кг?



Мы едим очень калорийную пищу и в больших количествах ,  
потребляем жиры , все сладости , фаст – фуд, выпечка ,  
газировка , мороженное , **ВСЕ ЧТО МЫ ТАК ЛЮБИМ...**

И так... Вы скажите : Когда же можно её есть?

Есть такая народная мудрость: Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу...

Этому, оказывается, есть четкое **медицинское обоснование**:

Съеденная пища расщепляется под воздействием ферментов поджелудочной железы. Каждый наш орган имеет максимальную и минимальную активность в течение суток. Так вот, максимальная активность поджелудочной железы проявляется с 9 до 11 утра. Соответственно, через 12 часов, с 9 до 11 вечера поджелудочная железа имеет абсолютно минимальную активность... Она в это время отдыхает и восстанавливается.



## Каков механизм образования жира в нашем организме?

**Жир** образовывается из съеденных нами жиров и углеводов сразу после того, как мы приняли пищу.

Около 70 % этих углеводов используются организмам **в качестве энергии** (в течение последующих 6 часов после трапезы), а оставшиеся 30 % в процессе липогенеза **преобразуется в жир, и откладываются прозапас.**

Вся пища в организме расщепляется до **глюкозы**. Если пищи поступило слишком много – организм не сможет израсходовать чрезмерно большое количество глюкозы, и из нее образуются глицеролфосфаты. На этих глицеролфосфатах фиксируются свободные жирные кислоты, в результате образуются триглицериды, то есть **жир**.



## Каков механизм образования жира в нашем организме?

Альфа-рецепторы на мембранах жировых клеток поддерживают запасание жира, бета-рецепторы стимулируют расходование жира. В норме у большинства людей имеется примерное равновесие между количеством альфа- и бета-рецепторов. Однако есть и такие люди, у которых с рождения больше альфа- или бета-рецепторов. С течением жизни соотношение этих рецепторов может меняться. В некоторых частях тела может наблюдаться нехватка или потеря жировыделяющих бета-рецепторов, и тогда именно в этих местах равновесие нарушается, и возникают **излишние запасы жира**.

## Какие требования нужно выполнять что бы мы не накапливали лишних запасов энергии т.е. лишнего веса ?

-диета (создаем дефицит калорий, употребляем правильную пищу, соблюдаем режим питания). Калории которые нам нужны **НУЖНО** высчитывать по формуле, их количество индивидуально для каждого *сайт* для *расчета*:

[http://bilet.pp.ru/diet\\_calorie\\_calculator.php](http://bilet.pp.ru/diet_calorie_calculator.php)

-физическая нагрузка (повышает расход энергии, а также гарантирует, что сжигается именно жир, а не мышцы);



## Женщины

| Рост |               | Вес              |          |
|------|---------------|------------------|----------|
| см   | фунты / дюймы | средний вес в кг | ожирение |
| 142  | 4'8           | 46               | 55       |
| 145  | 4'9           | 47               | 56       |
| 147  | 4'10          | 49               | 59       |
| 150  | 4'1           | 50               | 60       |
| 150  | 5'0           | 51               | 61       |
| 155  | 5'1           | 53               | 64       |
| 158  | 5'2           | 54               | 65       |
| 160  | 5'3           | 56               | 67       |
| 163  | 5'4           | 58               | 70       |
| 165  | 5'5           | 60               | 72       |
| 168  | 5'6           | 62               | 74       |
| 170  | 5'7           | 64               | 76       |
| 173  | 5'8           | 65               | 78       |
| 175  | 5'9           | 67               | 81       |
| 178  | 5'10          | 69               | 83       |

## Мужчины

| Рост |               | Вес              |          |
|------|---------------|------------------|----------|
| см   | фунты / дюймы | средний вес в кг | ожирение |
| 155  | 5'1           | 56               | 67       |
| 158  | 5'2           | 58               | 69       |
| 160  | 5'3           | 59               | 71       |
| 163  | 5'4           | 60               | 72       |
| 165  | 5'5           | 62               | 75       |
| 168  | 5'6           | 64               | 77       |
| 170  | 5'7           | 66               | 79       |
| 173  | 5'8           | 68               | 81       |
| 175  | 5'9           | 69               | 83       |
| 178  | 5'10          | 72               | 86       |
| 180  | 5'11          | 74               | 88       |
| 183  | 6'0           | 76               | 91       |
| 185  | 6'1           | 78               | 93       |
| 188  | 6'2           | 80               | 96       |
| 191  | 6'3           | 82               | 98       |

Сейчас очень популярны диеты... Я обратилась к группе вконтакте 40 кг , и нашла много девушек которые хотят поучаствовать в таком эксперименте , с понедельника они все стали придерживаться диеты “любимая” . Она предназначена на 7 дней . В ней в больших количествах потребление белков + физ. нагрузка в течении 1 часа ( пробежка), 2 литра воды в день +много фруктов



Результаты диеты :

1. -12 кг
2. -7
- 3.-5
- 4.-5
- 5.-3

Таким образом можно сделать выводы что диеты действуют , но при наличии физ. нагрузки и постоянно на них “сидеть”

НЕЛЬЗЯ

По результатам сравнения я составила примерную диету для тех кто хотел бы сбросить несколько кг...

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| <b>1 неделя</b> | <b>1000ккал</b> |
| 2 неделя        | 1200ккал        |
| 3 неделя        | 1000ккал        |
| 4 неделя        | 1300ккал        |
| 5 неделя        | 1000ккал        |

Немного фактов о самых полных мужчин нашего времени :

**Патрик Дьюелл** родился в 1962 году, проживает в США. В 42 года он обратился в больницу с проблемами, вызванными тяжелой степенью ожирения: мужчина весил **486 килограммов!** Потратив огромные деньги на лечение, он похудел сначала на 206 кг, потом продолжил следить за своим образом жизни, и сейчас весит уже 152 кг и собирается сделать операцию по удалению обвисшей кожи, за счет чего его вес снизится еще больше.

Мексиканец **Мануэль Урибе Гарза** родился в 1965 году и сегодня считается самым толстым человеком среди живых. Когда в 2001 году его вес достиг **560 килограммов**, он уже не мог сам вставать с кровати и делать элементарные вещи. 5 лет он прожил в неподвижности, и только в 2006 году обратился за помощью. Под руководством известного диетолога Гарза похудел на 200 кг и таким образом попал в Книгу рекордов Гиннеса.

Немного фактов о самых полных женщин нашего времени :

Самым толстым человеком планеты и самой толстой женщиной в истории является **Кэрол Ягер** с максимальным весом **727 килограммов**. Прожила она 34 года. правда, официально зафиксированный вес Кэрол составил «всего» 544 кг. 727 – число, которое называли люди, знакомые с Кэрол лично.

**Джессика Леонард** замыкает наш список, получив титул самого толстого ребенка в истории. В 4 года она весила 100 кг, а в 7 лет был зафиксирован максимальный вес – **222 килограмма!** В день девочка получает 10 тысяч килокалорий, тогда как норма для ребенка ее возраста – 1800. Она ест почти один только фаст-фуд, причем гигантскими порциями. Когда ее мать привлекли к ответственности за вред здоровью ребенка, Джессика прошла курс лечения и сбросила 140 килограммов. Есть надежда, что ей удастся добиться приемлемого результата и прожить долгую и счастливую жизнь.



# Продукты ЖИРОСЖИГАТЕЛИ



Вот все секреты для поддержания хорошей формы вашего организма 😊

