

# 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 😊

