



# «Правильное питание в современном мире»



Выполнила работу:



**«Одно только  
поколение правильно  
питающихся людей**

**возродит**

**человечество и**

**сделает болезни столь**

**редким явлением, что**

**за них будут смотреть**



■ Наш мир очень быстро развивается, соответственно ускоряется темп нашей жизни. Это приводит к тому, что подавляющее количество людей переходит на так называемую быструю пищу: перекусывают «на ходу», злоупотребляют фаст-фудом, пьют вместо воды лимонад... К сожалению, все эти продукты содержат химические добавки, пищевые красители, единственное различие в их количестве.



# «Человек есть то, что он ест.»

Каждый человек  
в состоянии  
самостоятельно  
заботиться о  
собственном  
здоровье.



Вести здоровый  
образ жизни  
совсем не  
сложно.

Движение к  
этой цели  
должно быть  
постепенным  
- шаг за  
шагом.

Каждый шаг  
продлевает  
активные  
годы жизни.





# Что мы должны получать из пищи?

## Белки

Функции: строительная, энергетическая, ферментативная, защитная, регуляторная (гормоны).

Энергетическая ценность:

1 г – 4 ккал

Суточная потребность:

1,0 -1,5 г на 1 кг тела

## Жиры

Функции: защитная, энергетическая, строительная, источник воды.

Энергетическая ценность:

1 г – 9 ккал

Суточная потребность:

0,7 г на 1 кг тела

## Углеводы

Функции: основной источник энергии, обеспечивают нормальную функцию печени, связь с жировым обменом, обладают белковосберегающей способностью.

Энергетическая ценность:

1 г – 4 ккал

Суточная потребность:

300-400 г





- Чтоб здоровым,  
сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все без исключения.  
В этом нет сомнения!  
В каждом польза есть  
и вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из вас вкуснее,  
Кто из вас нужнее!  
Ешьте больше  
овощей –  
Будете вы здоровей!*



40-45 кг  
воды

15-17 кг  
белков

7-10 кг  
жиров

2,5-3 кг  
мин.солей

0,5-0,8 кг  
углеводов



Химический состав тела человека не является абсолютно постоянным, он изменяется в течение жизни.



# Две крайности в питании:

- **переедание:** человек получает с пищей больше калорий, чем расходует, что приводит к избыточному телесному жиру.



- **недоедание:** человек получает с пищей недостаточное количество калорий и питательных веществ, что приводит к уменьшению массы тела и/или дефициту питательных элементов.



# Живи толстым, умри молодым?



**Одна из главных причин ожирения – ФАСТ-ФУД.**



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

# Цифры статистики:

В США, на родине фаст-фуда, за последние 20 лет число случаев клинического ожирения среди молодых американцев выросло в три раза. Сейчас, по данным американского Минздрава, второй, третьей и, самой тяжелой, 4 степенью ожирения страдают 43 миллиона взрослых американцев или каждый седьмой житель страны. Причем речь не идет о первой степени ожирения, где вес тела превышает физиологическую норму до 30 процентов. Таковых еще 170 миллионов человек из 300-миллионного населения Соединенных Штатов. Каждый год от него умирают около 29 тысяч человек. Это вторая после курения причина смертности в США.





Россия, страна развивающегося фаст-фуда, в последние годы стала входить в десятку самых тучных стран. Согласно статистике приведенной в газете «РБК Daily», 26% россиян страдают ожирением, еще 25% — имеют избыточную массу тела.

# **Как мы выбираем продукты:**

Согласно данным опроса россиян - маркировка и указание полезности того или иного продукта почти не влияет на его выбор.

Исследование проводилось учеными с 2007 года и выявило, что низкая калорийность, полезность, относительно низкое содержание жиров, "зеленый" метод производства - все эти прекрасные вещи, которые теперь пишут на упаковках - влияют на выбор лишь в... 2% случаев!

За этот период (2007-2011 гг.) общее потребление калорий в фаст-фудах выросло почти на 20%. Потребление вегетарианских блюд в меню упало на 9%.

Потребление "выгодных" и "экономичных", но жирных и просто огромных по своим размерам бургеров и упаковок картофеля выросло на 25%. Согласно исследованию, 3/4 всех покупателей фаст-фудов выбирают еду просто "по привычке". Иными словами, нововведения, касающиеся полезности, почти никого вообще не интересуют.

Думаете, что среди вегетарианцев ситуация лучше? Вовсе нет. Только 10% из тех, кто называет себя вегетарианцем на самом деле отказались от фаст-фудов и никогда больше не позволяли себе "маленькую картошечку фри" или «роял-бургер».

**В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.**



**\* Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.**

*Чипсы для лентяя – блюдо  
идеальное!*

*В них консервантов много  
– И всё ненатуральное!*

*Ты чипсами не увлекайся,  
Свежеприготовленным  
питайся!*

В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.



**Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.**

*От нее, от Кока-колы  
Лишь желудок будет  
полным,  
А полезности ни  
грамма,  
Создана лишь для  
рекламы.*



В состав **жвачек** входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у **жевательных конфет** просто нет конкурентов.

В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые "камни" из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.





~~7.00 – Кофе~~

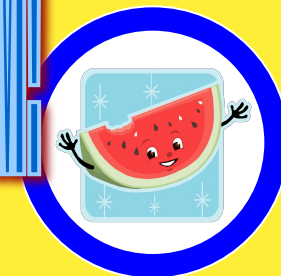
~~10.00 – Бутерброд~~

~~2.00 – Молоко~~

~~4.00 – Йогурт~~

~~8.00 – Фрукты~~

~~9.00 – Сладости~~



**7.00 – Плотный завтрак.**

**10.00 – витаминизированный  
второй завтрак.**

**13.00 – Обед.**

**16.00 – Полдник.**

**19.00 – Лёгкий ужин**

# Тест. Правильно ли вы питаетесь?

## 1. Как часто вы едите фрукты и овощи в течение дня?

- А. От одного до двух раз - 1 балл
- Б. От двух до трех - 2 балла
- В. От четырех до пяти - 3 балла

## 2. Ваша потребность в жидкости:

- А. Малая - двух чашек кофе за завтраком хватает на весь день - 1 балл
- Б. Полтора литра: потребность покрывается кофе, чаем, соками и напитками - 2 балла
- В. Два литра в день как норма, при этом пьете преимущественно воду - 3 балла

## 3. Самая большая порция на вашей обеденной тарелке состоит чаще всего:

- А. Из мяса - 1 балл
- Б. Картофеля, риса, овощей или салата - 2 балла

## 4. В вашем холодильнике находятся следующие молочные продукты:

- А. Сливки для кофе/сгущенное молоко - 1 балл
- Б. В основном свежее молоко - 2 балла
- В. Почти всегда свежее молоко, сыр, творог - 3 балла

## 5. Соевые продукты:

- А. Никогда не пробовали - 1 балл
- Б. Используете время от времени вместо мяса - 2 балла

## 6. Какой из следующих вариантов больше всего подходит к вашему питанию:

- А. Утром только кофе, в обед шаурма или пирожки, вечером дома холодные закуски - 1 балл
- Б. Утром одно яблоко, в обед салат, вечером огромная порция макарон с соусом - 2 балла
- В. Утром каша, в обед смешанное горячее блюдо, вечером салат и сыр - 3 балла

## 7. Взгляните на свои запасы: какие жиры есть у вас дома?

- А. Только сливочное масло и масло для салата - 1 балл
- Б. Подсолнечное масло, маргарин и сливочное масло - 2 балла
- В. Оливковое масло, репейное масло, маргарин и немного сливочного масла - 3 балла

## 8. Вспомните, какой гарнир вы ели на прошлой неделе чаще всего:

- А. Картофель фри - 1 балл
- Б. Лапша из твердых сортов пшеницы - 2 балла
- В. Гречка, рис, картофель или лапша из муки грубого помола - 3 балла

## 9. Ваш основной прием пищи состоит чаще всего:

- А. Из одного блюда с мясом - 1 балл
- Б. Рыбного блюда - 2 балла
- В. Блюда без мяса - 3 балла

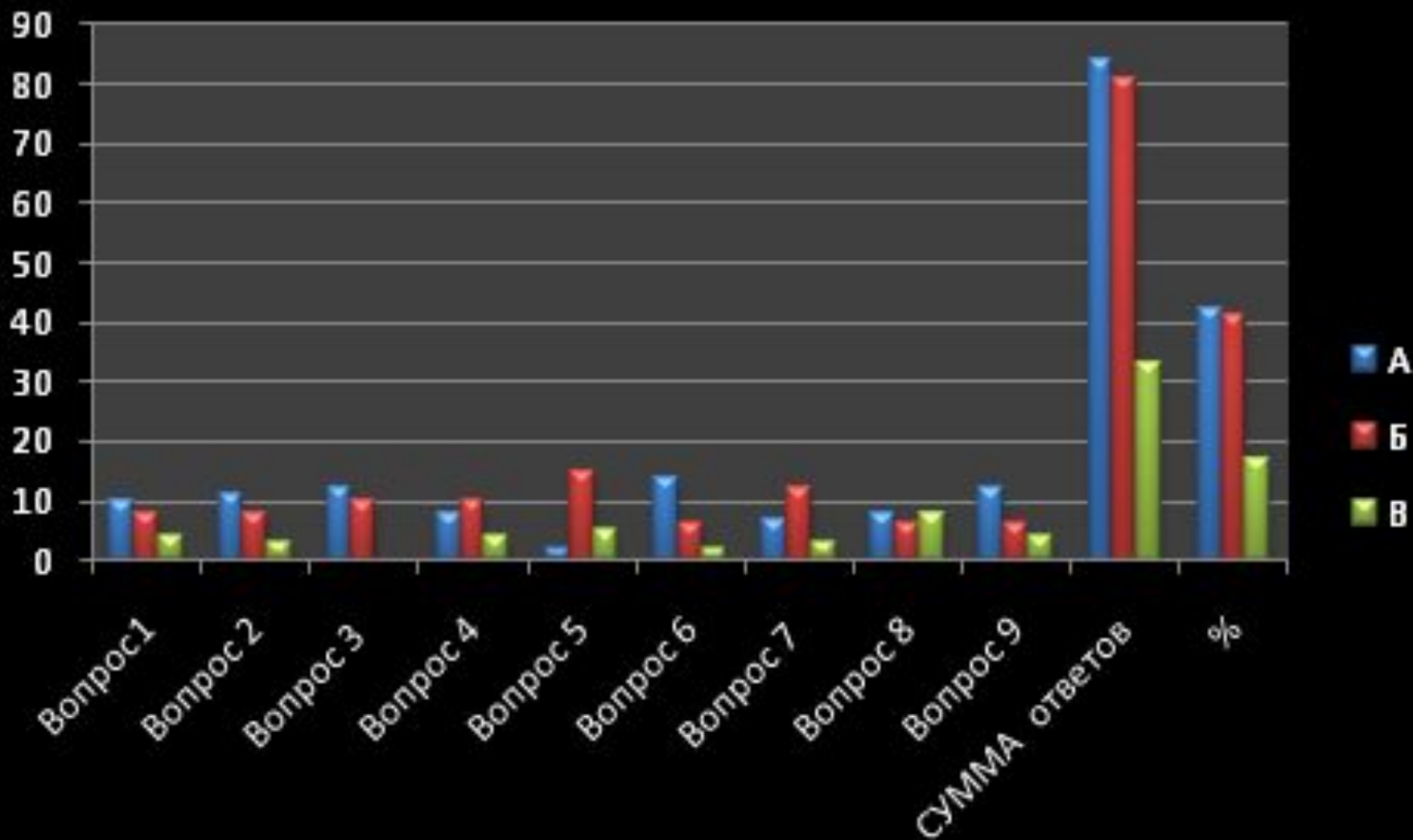
Подсчитайте общее число баллов...

## Результаты теста:

**1) 9-14 баллов.** Вы до сих пор не очень внимательно относитесь к своему питанию. Даже если работа изобилует стрессами, начните уходить от них с попытки питаться правильной. Для начала спланируйте фитнес-неделю со здоровым питанием и частыми спортивными тренировками. Увидите, это вовсе не так сложно, как вы думали.

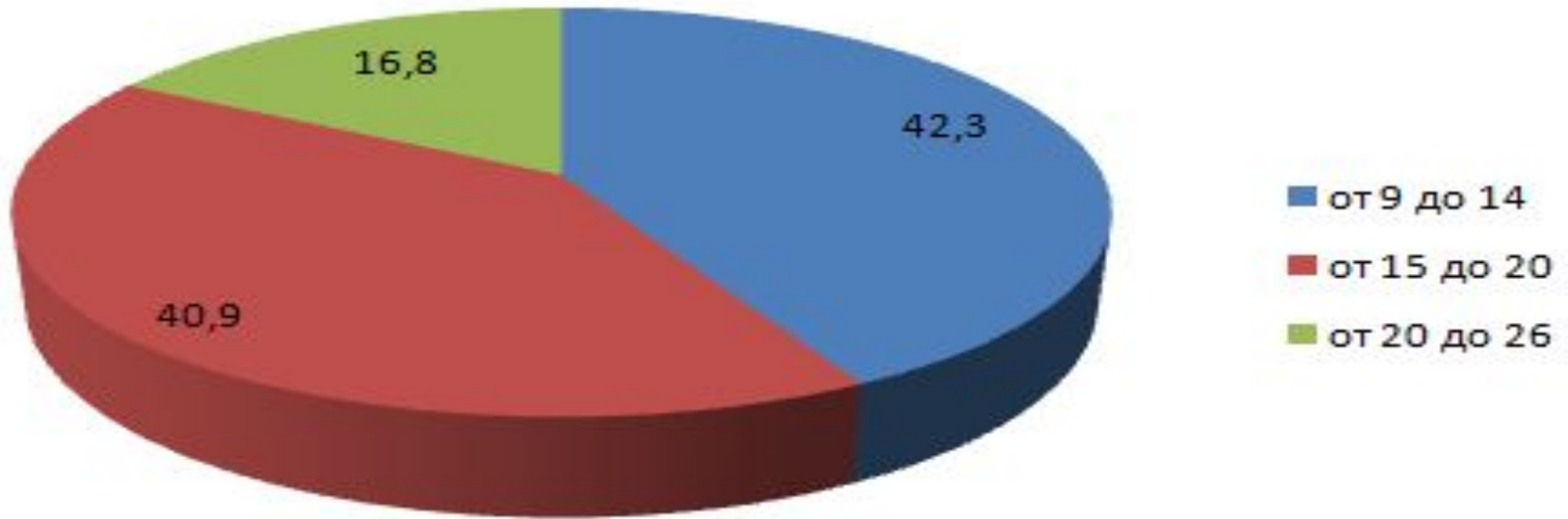
**2) 15-20 баллов.** Вы уже питаетесь правильно. Но еще есть несколько недочетов. Вам предстоит выяснить, где конкретно находятся эти слабые места - при питании на работе или дома? Если дома не хватает самодисциплины для здорового питания по вечерам, вы можете начать с фруктового или овощного дня в выходные и салатного вечера раз в неделю. Вы справитесь с этим легко!

**3) 21-26 баллов.** Вы профессионал в области питания - удивительно, как вам это удалось, несмотря на вашу напряженную работу. Если вы еще и в хорошей физической форме, а также умеете расслабляться, высокая работоспособность в офисе вам обеспечена!



Опрошено было: 22 человека.

%



- **1) 9-14 баллов.** Вы до сих пор не очень внимательно относитесь к своему питанию.
- **2) 15-20 баллов.** Вы уже питаетесь правильно. Но еще есть несколько недочетов.
- **3) 21-26 баллов.** Вы профессионал в области питания - удивительно, как вам это удалось, несмотря на вашу напряженную работу.

# Что мы достигнем, питаясь правильно?

- Скорректировав свой рацион, мы сможем уменьшить проявление хронических болезней, которыми болеем долгие годы. Так, например, снизив количество перца в ваших любимых блюдах, вы с легкостью позабудете об изжоге и гастрите.



**Спасибо за внимание!**