



Диета.
Вред и польза.

Что же такое диета?

- Диета (греч. διαίτα — образ жизни, режим питания) — совокупность правил употребления пищи человеком или другим живым организмом.



Вред диет

- В частых случаях люди прибегают к диете для похудения, не беря во внимание причины, которые привели к полноте. Выбирая наиболее эффективную диету, которая обещает достижения результатов в короткое время, они даже не задумываются к каким последствиям это может привести.



□ Если новый рацион питания будет составлен правильно, то пользу диеты трудно будет недооценить. Во-первых, **Польза диет** многие диеты (правильно подобранные!), позволяют не только избавиться от лишних килограммов, но и улучшить самочувствие. Если одной из причин набора чрезмерного веса является питание фаст—фудом и некачественной пищей, то диета поможет очистить организм от шлаков и токсинов.



Диета – это не только путь к похудению, это также элемент лечебной, спортивной программы.



- Диета может быть как и опасна, так и необходима человеку.

Ожирение очень опасная болезнь, от которой можно избавиться только путем диет.

Но ярким примером безалаберного и бездумного похудения является анорексия.

Последствия неграмотного похудения

- ▣ Жесткая диета может сделать ужасным состояние ваших ногтей, волос и зубов.
- ▣ На коже могут появиться растяжки.
- ▣ хрупкость костей
- ▣ болезни сердца
- ▣ Обезвоживание
- ▣ Проблемы со сном. Из-за недосыпания появляется усталость, депрессия.



Нервная анорексия

- расстройство приёма пищи, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и/или поддерживаемым самим пациентом, в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса. Чаще встречается у девушек.



- При анорексии наблюдается патологическое желание потери веса, сопровождающееся сильным страхом ожирения. У больного наблюдается искажённое восприятие своей физической формы и присутствует беспокойство об увеличении веса, даже если такого в действительности не наблюдается.



Ожирение

— отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Развитие ожирения происходит в результате дисбаланса между поглощением и затратами энергии в организме.

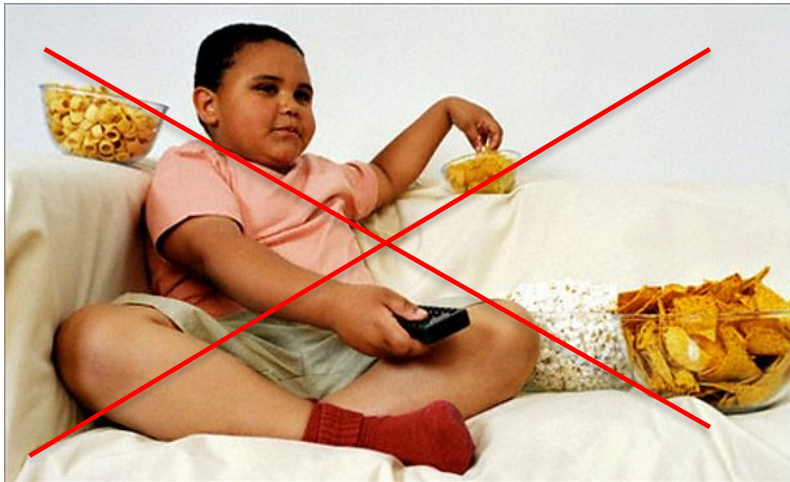


- На сегодняшний момент проблема излишнего веса очень актуальна. Малоподвижный образ жизни сказывается на фигуре человека. Порой основной причиной ожирения является лень.



Осложнения ожирения

- Сахарный диабет 2-го типа,
- Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — болезнь, объединяющая стенокардию, инфаркт миокарда и атеросклеротический кардиосклероз.
- Инфаркт миокарда и инсульт
- Панкреатит — воспаление поджелудочной железы.
- Жировая дистрофия печени — накопление жира в печеночных клетках.



% людей страдающих

Страна

от ожирения

Венгрия	24,8
Великобритания, Россия	24,9
Доминика	26,0
Австралия, Сент-Винсент и Гренадины	26,1
Израиль	26,5
Панама, Антигуа	26,8
Мальта	27,6
Сальвадор	27,9
Новая Зеландия, Словения	28,0
Ливан	28,2
Чехия	28,7
Чили	29,1
Турция	29,3
Ирак, Аргентина	29,4
Вануату	29,8
Тринидад и Тобаго	30,0
Венесуэла, Ливия	30,8
Сирия	31,6
США	31,8

Спасибо за внимание!
Будьте здоровы! ☺

