



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

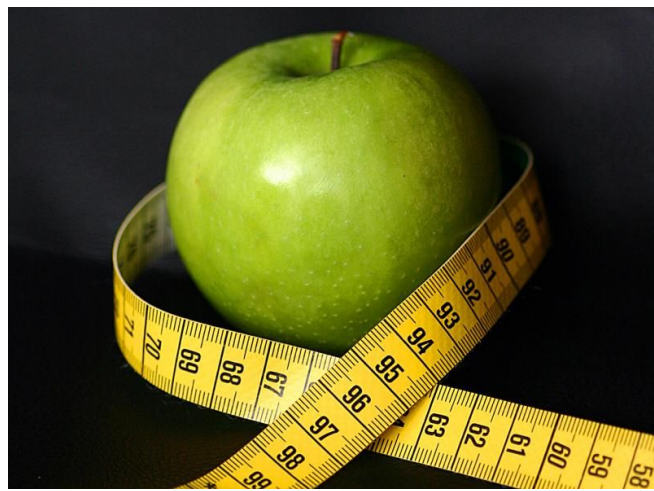
- В частых случаях люди прибегают к диете для похудения, не беря во внимание причины, которые привели к полноте. Выбирая наиболее эффективную диету, которая обещает достижения результатов в короткое время, они даже не задумываются к каким последствиям это может привести.



<http://go.to/funpic>



□ 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.



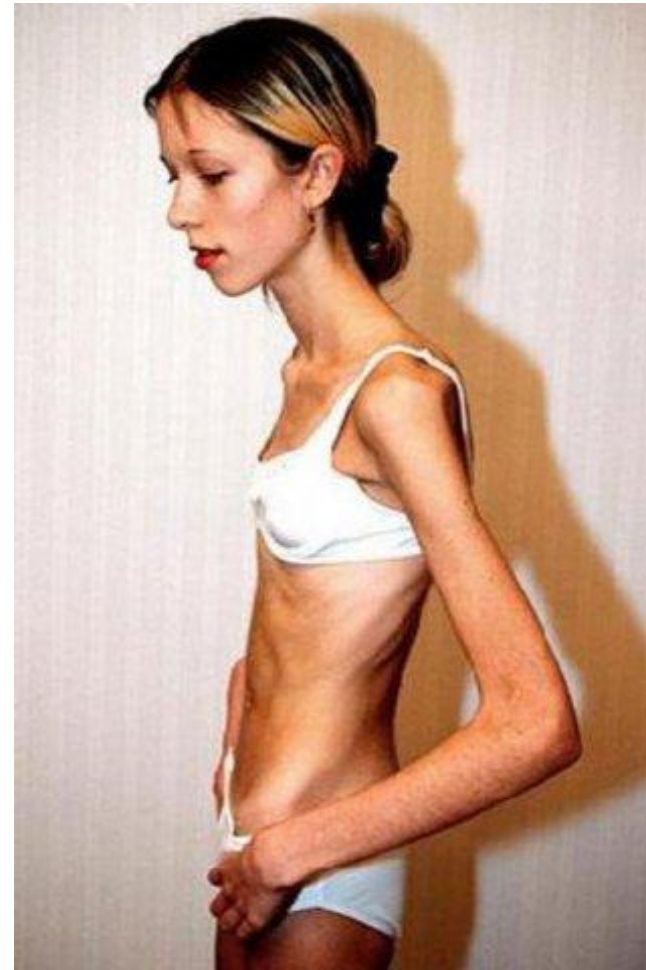
# Нервная анорексия

- 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.

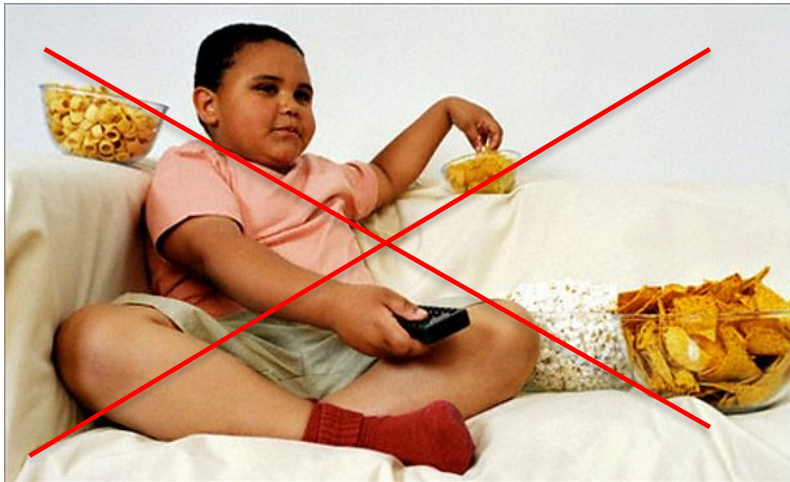


- На сегодняшний момент проблема излишнего веса очень актуальна. Малоподвижный образ жизни сказывается на фигуре человека. Порой основной причиной ожирения является лень.



# 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**

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

Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы! ☺

