

# Диета. Вред и польза.



# Что же такое диета?

- Ди́ета (греч. δίαιτα — 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 о каким последствиям это может привести.



- Если новый рацион питания будет составлен правильно, то пользу диеты трудно будет недооценить. Во-первых, 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.



© EASTNEWS

□ 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.

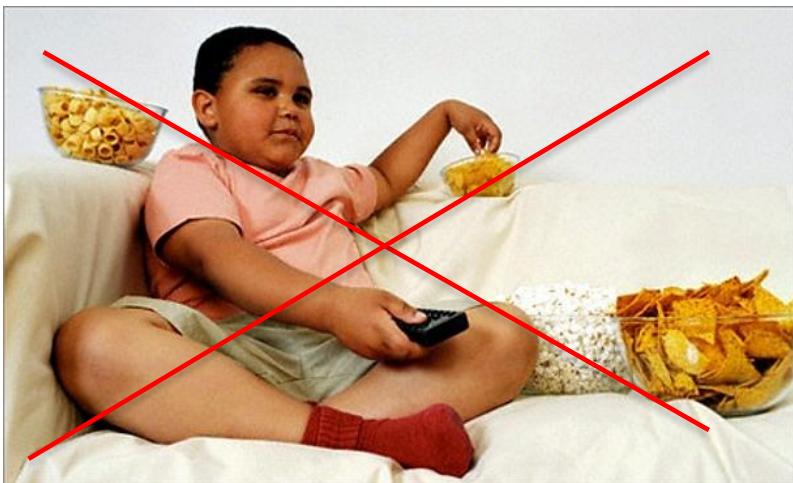


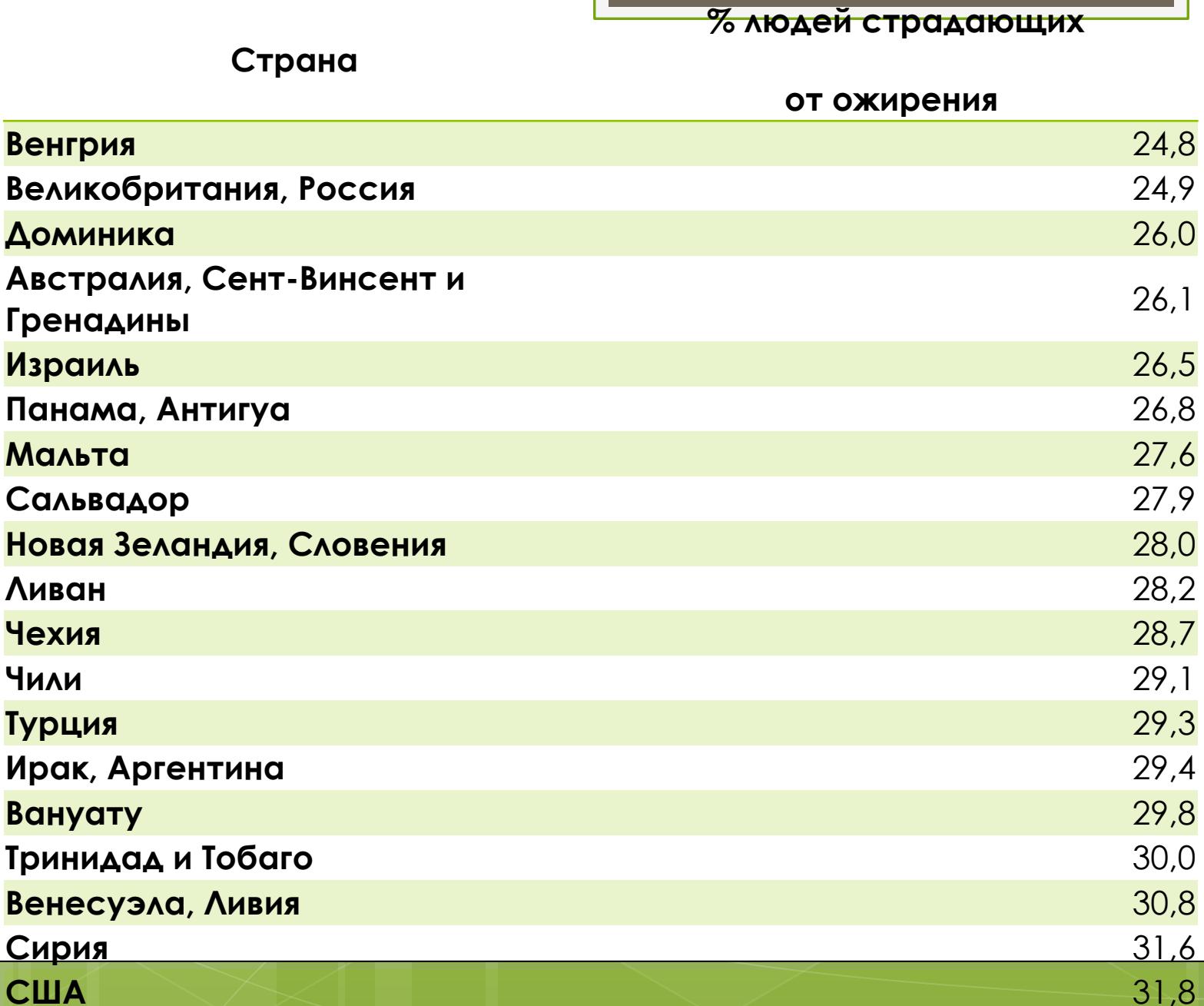
□ На сегодняшний момент проблема излишнего веса очень актуальна. Малоподвижный образ жизни сказывается на фигуре человека. Порой основной причиной ожирения является лень.



# 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.





Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы! ☺

