

Проблема питания

Авторы:

Кузьмина Василиса, Салтуганова Надежда,
Ямбашева Татьяна – учащиеся 9 класса
Большепаратской СОШ Волжского района

Никогда проблеме питания не уделялось так много внимания, как в последнее 10 лет. Стремление людей вести здоровый образ жизни предполагает правильное отношение к питанию и физическая активность. Но что такое питание? Как узнать, какой режим питания и какая пища нам лучше всего подходят?



«В хорошую машину нельзя залить плохой «бензин»»

Как надо питаться – все, что вы хотели знать о правильном питании!

Питаться следует тогда и в таких условиях, которые направлены на лучшее усвоение пищи. Некоторые обстоятельства способствуют усвоению, другие – задерживают его. Как надо питаться:

Правило №1

– Есть только тогда, когда испытываешь чувство голода.

Голод – самый верный указатель на то, когда следует есть. Существует различие между понятием аппетит и голод, и их путать нельзя, поскольку аппетит – это противоположность голода.

Аппетит может возникнуть при виде пищи, при запахе, даже при одной мысли о еде, но он не означает то, что вы проголодались!

Аппетит не выражает наши потребности в еде, он выражает лишь желание.

Правило №2

- Никогда не есть при физических, эмоциональных недомоганиях, при болезнях. Если во время приема пищи вы ощущаете дискомфорт, то отложите сегодняшнюю трапезу. Так диктует инстинкт.



Правило №3

- Не ешьте непосредственно перед серьезной физической и умственной нагрузкой, а также сразу после нее.

Организм не может усвоить пищу при физической нагрузке, т.к. его энергия направлена на другое. Нормальное пищеварение требует полного внимания организма.

А при напряжении умственном или физическом пища приведет к несварению желудка.

Правило №4

- Не пейте во время еды!

Пить воду нужно за 10-15 минут до еды и через 30 минут после.

Холодные напитки, к тому же, тормозят пищеварение. И низкая и высокая температура жидкостей снижает переваривание пищи.

Правило №5

- Тщательно пережевывать пищу!

Проглатывание пищи без тщательного пережевывания ведет к полноте, поскольку в этом случае человек переедает и ест поспешно.

Для пищи, не обработанной слюной, нет условий в желудке. Пища, проглоченная кусками, бродит и нарушает процесс пищеварения.

Что такое «фаст – фуд» ?

Сегодняшний темп жизни заставляет человека есть быстро и на ходу, пренебрегая полноценным обедом с горячим супом, вынуждает покупать домой уже готовые блюда из-за нежелания кулинарить самостоятельно, приводить детей в места быстрого питания опять же по причине нехватки времени. Но не стоит прятаться за эту ширму и оправдываться перед собой подобными отговорками. Собственно, вредим мы ведь именно своему организму.

Это понятие — не синоним пресловутого "Макдональдса".

Фаст - фуд — продовольственные полуфабрикаты, требующие минимальных усилий для приготовления. Сюда же можно отнести и чипсы, всевозможные сухарики, любые газированные напитки, бульонные кубики и т.п



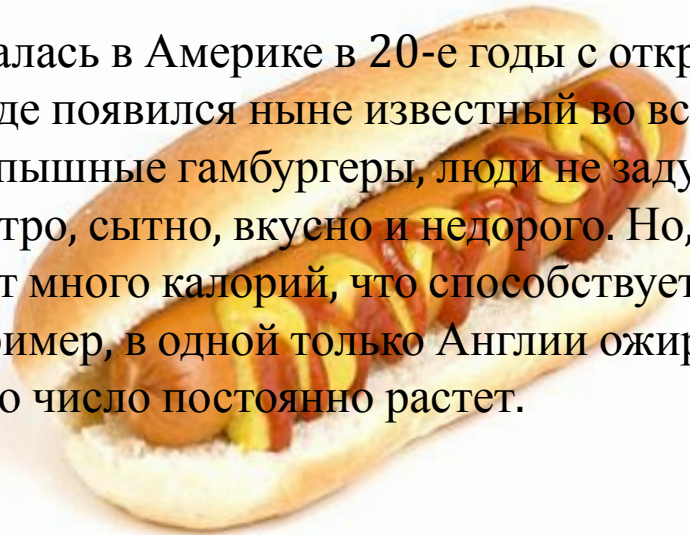
История возникновения «фаст – фуда»

Фаст-фуд – мировая проблема, или пустая шумиха?

В 20 веке фаст-фуд совершил революцию в питании и прочно занял лидирующее место в рационе современного человека. И даже те, кто знает о его вредоносности, порой «грешат» с надеждой, что один маленький гамбургер или хот-дог, запитые колой или пепси, никак уж не навредят организму.

Фаст-фуд в переводе означает «быстрое питание», и еще в Древнем Риме существовали закусочные, где подавали лепешки быстрого приготовления, смазанные оливковым маслом, хотя сам термин в словари был введен только в 1951 году.

Масштабная индустрия фаст-фуда началась в Америке в 20-е годы с открытия компании White Castle, а в 40-е в Канаде появился ныне известный во всем мире McDonald's. Тогда, покупая новинку – пышные гамбургеры, люди не задумывались об их опасности, ведь все так удобно: быстро, сытно, вкусно и недорого. Но, в большинстве своем, фаст-фуд содержит много калорий, что способствует ожирению и возникновению других болезней. Например, в одной только Англии ожирением страдает уже 1/5 часть населения, и это число постоянно растет.





Ужасает один факт, что происходит быстрое сильное привыкание к фаст-фуду.

Это связано с тем, что эта еда вырабатывает в организме большое количество опиатов, которые воздействуя на клетки мозга, подобно наркотику, вызывают привыкание. Дети, употребляя такую пищу склонны к ожирению, атеросклерозу, дисбактериозу, гастриту, язве, отсутствию иммунитета, физическому расстройству, нарушению функций головного мозга, а также умственному недоразвитию. Быстрее всего негативные качества сказываются на обмене веществ, что приводит к клиническому ожирению.

Самыми опасными считаются продукты: чипсы, сладкие газированные воды, бургеры, шоколадные батончики, пицца быстрого приготовления (супы, например). При изготовлении так любимой детьми картошки фри, вырабатывается много акриламида (амид акриловой кислоты), который является сильным канцерогеном. Попадая в организм, он оказывает токсическое действие и разрушает гены, результатом такого воздействия сулят в будущем болезни нервной системы, бесплодие и расположенность к онкологии.

«Двойная порция»

Большую шумиху в 2004 году поднял документальный фильм «Двойная порция», в котором 33-летний Морган Сперлок провел над собой эксперимент. Ежедневно на протяжении 30 дней он питался в ресторанах и закусочных быстрого питания, не занимался спортом и постоянно наблюдался у врачей. Результат был существенным: 12 кг лишнего веса, поражение печени, сексуальная дисфункция, перепады настроения. Чтобы прийти в прежнее состояние понадобилось намного больше времени, чем один месяц. За такой громкий наглядный пример опасности фаст-фуда фильм даже получил премию «Оскар» в 2005 году.



Чипсы – вредно и опасно!

Многие люди искренне верят, что чипсы делаются из картофеля. Просто его нарезают тонкими ломтиками и обжаривают специальным образом, вот и всё. А что плохого в жареной картошке? Ведь дома мы часто её готовим, и это очень вкусно. Конечно, к чипсам добавляются какие-то вещества, чтобы они были вкуснее и дольше хранились, но ведь это же разрешается?

Гидрогенизированный жир, накапливающийся в чипсах, приводит к образованию «плохого» холестерина – а это атеросклероз, тромбофлебиты и другие опасные заболевания. Чипсы в процессе подготовки так пропитываются жиром, что, съев маленький пакетик, мы получаем этого жира целых 30 г, а ведь часто одним 100-граммовым пакетиком дело не ограничивается. Вроде как полчашечки жира выпили на закуску...

Мало того, что в процессе жарки абсолютно всё полезное, что есть в картофеле, разрушается, он приобретает другие свойства – канцерогенные.

Дальше – больше. Несколько лет назад в чипсах был найден глицидамид, брат акриламида, способный не только вызывать возникновение раковых опухолей, но и разрушать ДНК. А кроме этих, уже найденных веществ, сколько ещё токсинов, образующихся при приготовлении чипсов, просто не изучались?

Не заменяйте чипсами еду, не ешьте их с пивом (хотя именно к этому призывает реклама), а постарайтесь использовать их, например, в качестве гарнира к блюдам, лучше овощным – так вашему желудку будет гораздо легче переработать этот «тяжёлый материал».

«Сладкая отрава»

Газированная вода (газировка) представляет собой прохладительный напиток из минеральной или ароматизированной сладкой воды, насыщенной углекислым газом. Газированная вода может быть слабо, средне и сильно газированной.

Основными консервантами являются лимонная или ортофосфорная кислота. Они приводят к раздражению слизистой оболочки желудка, что может вызвать развитие гастрита и даже появление язвы.

Ортофосфорная кислота способствует вымыванию кальция из костей. Недостаток кальция становится причиной такого серьезного заболевания как остеопороз. Практически во всех газированных напитках содержится бензоат натрия (Е 211). В сочетании с витамином С он выделяет бензол, который является канцерогеном. Кроме того, бензоат натрия также может повреждать ДНК человека.



Возможные последствия

Рак

Пищевые добавки

E-103; E-105; E-121; E-123; E-125; E-126; E-130;
E-131; E-142; E-152; E-210; E-211; E-213-217;
E-240; E-330; E-472

Заболевание
желудочно-
кишечного тракта

E-221-226; E-320-322; E-338-341; E-407; E-450;
E-461-466

Аллергены

E-230-232; E-239; E-311-313

Болезни печени и
почек

E-171-173; E-320-322



Продукты
с
пищевыми
добавками



А вообще искренне желаем вам вспомнить, сколько по-настоящему вкусных, здоровых и полезных блюд есть в нашей, родной русской кухне, и тогда вы и ваши дети просто не будете знать, что такое чипсы. Разве это еда?



НАД ПРОЕКТОМ РАБОТАЛИ:



КУЗЬМИНА ВАСИЛИСА



САЛТУГАНОВА НАДЕЖДА



ЯМБАШЕВА ТАТЬЯНА