

КУРГАНСКИЙ ИНСТИТУТ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

<<Уральский государственный университет путей и сообщения>>
в.г Кургане

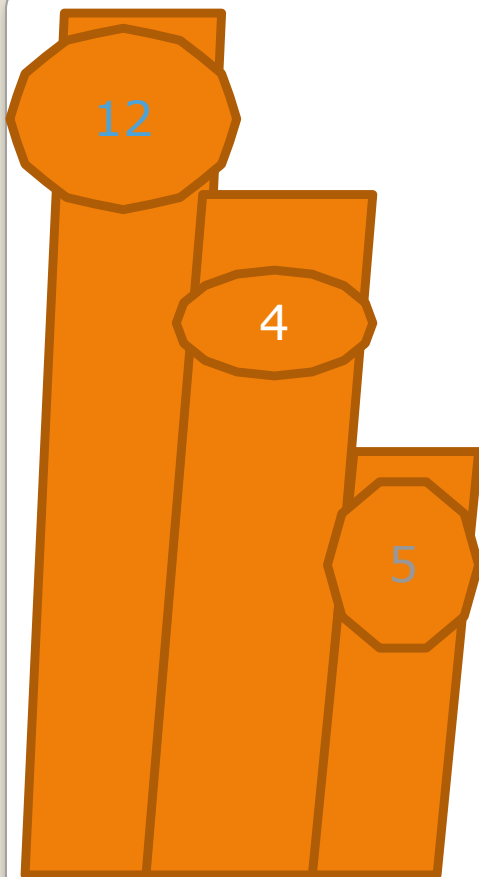
Диета-польза и вред

Выполнила студентка

КИЖТ УрГУПС грД-12
Нестерова Диана

Научный руководитель

Трофимова Наталья Сергеевна



Я провела опрос среди студенток группы
Д-12

Полезная диета
(правильная)
12 девочек питаются правильно 3-4 раз в день (так же входят овощи и фрукты)

Неправильная диета 4 девочек кушают 2-3 раза в день
5 девочки (кушают после 6:00)

Диета это- совокупность правил употребления пищи человеком или другим живим организмом.

5 лучших продуктов для похудения



Ананас

налаживают работу поджелудочной железы и кишечника, способствует быстрому выведению из организма солей и токсинов.



Зеленый чай

способствует снижению уровня глюкозы в крови и аппетита.



Грейпфрут

активизирует процесс сжигания жира.

Спаржа

выводит жидкость и соли.





Вредная пища - проблемы со здоровьем.



Фаст-фуд, чипсы, сладости, газировка - вредны для твоего интеллекта, а также "помогут" тебе потолстеть и заболеть.



+ Плюсы: временное похудение наступает из-за того, что добавки, которые надо запивать водой, "разбухают" в желудке и вызывают чувство насыщения, что заменяет полноценный прием пищи.

- Минусы: организм быстро выводит пищевые добавки и начинает требовать настоящей еды.

Диеты с применением пищевых добавок

Если Вы все же решитесь применить диету для похудения, то должны помнить:

- Быстрое похудение вызывает стресс организма.
- Важно помнить, что нормальный ритм похудения для взрослого здорового человека от 500 г до 1 кг в неделю.
- Совмещение здоровой и питательной пищи с физической активностью поможет предотвратить набор веса.

- Не стоит изнурять себя диетами.
- Необходимо просто подкорректировать свою обычный рацион в соответствии с идеями рационального питания.

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рациональное питание

Энергозатраты организма зависят от пола (у женщин они ниже в среднем на 10 %), возраста (у пожилых людей они ниже в среднем на 7 % в каждом десятилетии), физической активности, профессии.

Например, для лиц умственного труда энергозатраты составляют 2000 - 2600 ккал, а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000 - 5000 ккал в сутки.

Энергетическое равновесие

- Питание должно быть дробным (3 - 4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна.
- Продукты, богатые животными белками (мясо, рыба), полезнее употреблять утром и днем, так как они повышают работоспособность. Второй завтрак может включать кисломолочные продукты, овощные блюда, бутерброды, фрукты. Обед должен быть самым значительным по объему пищи. Ужин должен быть небольшим по объему и состоять из легкоусвояемых блюд.

Соблюдение режима питания

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.



Вывод: при правильном подходе диета может принести только пользу, она также поможет восстановить здоровье.

Так же результаты исследования показали что кушать 3-4 раза в день полезно, и кушать овощи и фрукты полезно для здоровья.

Мои выводы: я говорю <<нет>>фаст фуду. Я за здоровый образ жизни.