

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»

## **Индивидуальный проект "Диета: за или против"**

**Работу выполнили:**

Ученица 10 «А» класса

Бунеева

Александра Сергеевна

**Руководители:**

Учитель биологии - Бондарева

Светлана Анатольевна

## **Оглавление**

<i>Введение</i> .....	2
<i>1. Теоретическая часть:</i>	
1.1.Понятие диеты.....	4
1.2.Виды диет.....	4
1.3.Последствия диеты.....	5
<i>2. Практическая часть:</i>	
2.1. Мясная диета.....	7
2.2. Пророщенные зёрна.....	7
2.3. Гречневая диета.....	8
3. <i>Заключение и выводы</i> .....	9
4. <i>Использованная литература</i> .....	11

## Введение

В наше время многие люди не понимают значение правильного питания.

Некоторые изнуряют себя: без должной подготовки они садятся на диеты, которые им предлагают неквалифицированные в этой области люди. Чаще всего это происходит, когда человек хочет сбросить лишний вес (а ведь далеко не всегда этот вес действительно является таким). Так же убирают лишние килограммы спортсмены, не входящие в желанную весовую категорию. На самом деле для этого существует много так называемых причин. Но ни одна причина не оправдывает такого вреда здоровью, которые приносят такие диеты.

Хотя, мы часто видим в СМИ такие заголовки: "Посмотрите, как преобразился человек, после того, как сел на диету" или "До и после диеты: это того стоило". Фотографии таких личностей действительно могут мотивировать других и убедить их, что после диеты может быть положительный результат.

Так что, диета всё-таки враг? Или же друг? Может ли ограничение в питании помочь уменьшить вес без каких-либо негативных последствий для здоровья? Или даже улучшить состояние всего организма? В своём проекте я хочу ответить на эти и многие другие вопросы о диете.

Цель моего проекта: выяснить, минусы и плюсы диеты

Задачи:

1. Выяснить, что такое диета;
2. Определить основные виды диет, показать, какие из них самые популярные;
3. Понять, кто действительно сможет посоветовать человеку хорошую диету и по каким критериям даются такие советы.
4. Определить "за" и "против" решения использования диеты.

Эта тема довольно актуальна, так как сейчас многие люди обеспокоены состоянием своей фигуры и своего здоровья. В проекте поднимаются проблемы здорового питания, современных понятий о нём и доступности данных о диетах для населения.

**Гипотеза:** все диеты имеют свои плюсы и минусы

## Теоретическая часть

### 1.1 Понятие диеты

Я решила найти несколько определений для сравнения и полноты объяснений.

Толковый словарь живого великорусского языка Владимира Даля: ДИЕТА ж. правила употребления пищи, по роду ее, качеству, количеству и времени; правила на все прочие жизненные потребности, для охранения здоровья, охрана, оберег.

Википедия: Диета или рацион — совокупность правил употребления пищи человеком или другим животным.

Сайт "Before&After" : Диета — специально созданный для определенного человека или группы людей режим питания, который характеризуется особой суточной нормой потребляемых калорий, химическим составом, количеством и качеством продуктов питания, определенным способом обработки пищи и количеством времени проведения.

Из этого я выношу несколько главных факторов. Диета - это режим питания, который:

- создан для конкретного (в идеале) человека, животного;
- характеризуется особой суточной нормой потребляемых калорий, химическим составом, количеством и качеством продуктов питания, определенным способом обработки пищи;
- имеет конкретный срок проведения мер.

Хотелось бы добавить, что диетическое питание часто совмещается с определёнными физическими нагрузками.

### 1.2 Виды диет

Первыми бы хотелось отметить лечебные диеты (столы №1-15 по Певзнеру). Их назначают в санаториях, медучреждениях больным с различными заболеваниями. Вот их список:

**Диета №1, 1а, 1б** – язва желудка и двенадцатиперстной кишки;

**Диета №2** – хронический и острый гастрит, колиты, энтериты, хронические энтероколиты;

**Диета №3** – запоры;

**Диета №4, 4а, 4б, 4в** – болезни кишечника с диареей;

**Диета №5, 5а** – заболевания желчных путей и печени;  
**Диета № 6** – мочекаменная болезнь, подагра;  
**Диета №7, 7а, 7б** – хронический и острый нефрит;  
**Диета №8** – ожирение;  
**Диета №9** – сахарный диабет;  
**Диета №10** – заболевания сердечнососудистой системы;  
**Диета №11** – туберкулез;  
**Диета №12** – заболевания нервной системы;  
**Диета №13** – острые инфекционные заболевания;  
**Диета №14** – болезнь почек с отхождением камней из оксалатов;  
**Диета №15** – заболевания, не требующие особых диет.

Конечно, такие диеты назначают специалисты.

Но если ввести в любом браузере слово "диета", то можно увидеть множество сайтов с названиями по типу "Диета для быстрого похудения!" или "Как сбросить 1 кг за день". Существуют такие режимы питания, которые не дают результата, являются лишь обманом для наивных людей (хотя не стоит исключать того, что она была неправильно подобрана). Но есть и те, которые позволяют избавиться от нескольких килограммов за несколько дней. Одними из самых распространённых в Интернете являются:

- монодиеты (потребление только одного продукта);
- малокалорийные (низкокалорийные) диеты (ограничение калорийности рациона);
- голодание;
- лепестковые (чередование диет);
- кето-диеты (высокое потребление жиров).

Эти ограничения очень популярны в наше время. Конечно, это происходит из-за того, что многие люди не знают всех последствий быстрого похудения.

### 1.3 Последствия диеты

Один из самых главных показателей диеты для большинства недостаточно осведомлённых людей - это похудение. Уменьшение цифр на весах, видимых очертаний в зеркале. Ради этого они готовы есть только гречку несколько дней, пить только кефир или вообще без каких-либо консультаций у диетологов оставить свой организм без еды.

Многие сайты (большинство такой информации можно найти во всемирной сети) показывают лишь хорошие стороны кратковременных диет: улучшение

зрения, прилив энергии, укрепление костей и т.д. Но не стоит забывать особенность таких диет: их эффекты тоже кратковременны. Если после 3 дней поедания одной гречки начать питаться жареным мясом, весь ушедший вес вернётся (существует возможность даже набрать несколько лишних килограмм). Но это не самое плохое. Вот такие негативные последствия могут преследовать людей, выбравших кратковременные диеты:

- авитаминоз;
- подавленное состояние;
- обезвоживание;
- потеря мышечной массы;
- проблемы с ЖКТ;
- обвисшая кожа (если во время диеты не выполнять небольшой комплекс физических упражнений).

Это лишь некоторые из минусов таких диет.

Не все виды ограничений питания приводят к таким последствиям (как к негативным, так и к положительным).

## Практическая часть

В практической части я сравню 3 диеты, их плюсы и минусы. Я не буду проверять действие этих диет на себе, так как у меня проблемы с желудком и поджелудочной железой. Прошу заметить, что плюсы я буду выписывать из сайтов про диеты, поэтому некоторые особо абсурдные из них я буду оспаривать.

### 1.1. Мясная диета

Количество мясных продуктов в день не ограничивается. Это могут быть любые сорта мяса - говяжья вырезка, птица. В число разрешенных продуктов входят нежирная рыба, морепродукты, яйца. Количество овощей тоже не ограничивается, но под запретом находятся крахмалистые - картофель, свекла и т. д. После приема пищи нельзя пить еще в течение получаса. Во время еды запивать ее тоже не рекомендуется, считается, что это вредит пищеварению. Последняя трапеза является ужином, который должен состояться не позднее 20:00. Питание должно быть дробным - не менее 5 приемов пищи в день: 3 основных и 2 перекуса.

Плюсы:

1. Сбалансированность питания (в неё не входят фрукты, молочные продукты, что уже не является сбалансированным);
2. Универсальность (не согласна, так как ни одна диета не может подходить всем людям сразу);
3. Отсутствие чувства голода;
4. Укрепление мышц, особенно с физическими нагрузками.

Минусы:

1. Противопоказано людям с проблемами ЖКТ;
2. Возникновение головных болей;
3. Усталость;
4. Раздражительность.

### 1.2. Пророщенные зёрна

Основной принцип этой диеты - питание проростками пшеницы, ржи, чечевицы и т.д. В зависимости от того, с какой целью будут употреблены проростки, выбирают тот или иной вид семян.

Плюсы:



1. Пророщенная пшеница очень питательна, но не содержит много калорий, что идеально подходит для диет (не является сбалансированным питанием, так как понятие питания одним продуктом уже не подходит к этому понятию);
2. Хорошо влияет на нервную систему (кратковременная диета - всегда стресс для организма, но возможно, что какое-то время улучшение самочувствия действительно будут);
3. Восстанавливает структуру волос;
4. Укрепляет иммунитет.

Минусы:

1. Возможна диарея;
2. Головокружение, слабость;
3. Раздражительность;
4. Возможно отравление;
5. Возможна аллергическая реакция;
6. Не сочетается с молочными продуктами.

### 1.3. Гречневая диета

Принцип гречневой диеты заключается в питании в течение недели или двух одной лишь гречкой. Есть более щадящие разновидности, где разрешается добавлять в рацион сухофрукты, мед, натуральные соки, кефир и йогурт. Переносится такая диета легче, однако и эффект от нее меньше.

Плюсы:

1. Очистка кишечника;
2. Стимуляция роста волос;
3. Сильная потеря веса (что не всегда идёт на пользу организма).

Минусы:

1. Истощение организма;
2. Только для кратковременного использования (продолжительная диета может вызвать серьёзное истощение запасов веществ);
3. Слабость;
4. Проблемы с ЖКТ.

## Выводы

У любой диеты есть свои плюсы и минусы.

В медицинских целях редко назначают и советуют использовать кратковременные диеты, так как те могут принести непоправимый вред здоровью. Их плюс в том, что они позволяют за короткий срок сбросить несколько лишних килограммов. Но минус таких диет в том, что через некоторое время вес всё равно вернётся.

Медицинские столы назначаются при конкретных заболеваниях исключительно врачами, так что не стоит без консультации использовать их, чтобы похудеть. Скорее всего, это не принесёт такого эффекта и только подпортит здоровье.

Но ограничения в еде необходимы некоторым людям: страдающим от ожирения, имеющим болезни, связанные с печенью, почками, желудком и т.д. На самом деле, всем людям желательно питаться правильно, чтобы быть здоровыми.

## Заключение

Диеты не стоит использовать без назначения или консультации врача. Если вы хотите похудеть, за советом можно обратиться к диетологу. Не стоит забывать, что ограничения в еде зачастую должны сопровождаться физическими нагрузками на организм.

Питаться нужно сбалансировано: в пище обязательно должны быть белки, углеводы и жиры (если это не вредит здоровью: у некоторых может быть непереносимость белка, например). Главное - чтобы их было достаточное количество (не больше, не меньше). Нужно, чтобы в пище было достаточное количество витаминов. Так же стоит придерживаться двух важных законов здорового питания.

### Первый закон здорового питания:

Соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует.

### Второй закон здорового питания:

Химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых и биологически активных веществах.

Для того, чтобы правильно питаться, не всегда нужно прикладывать огромное количество усилий. Самое важное - диета должна подходить конкретному человеку, должна позволять поддерживать хорошее состояние здоровья. Знать, что покупать, научиться распознавать качественные продукты от некачественных, быть умеренным и разбираться в современной еде – вот главное, чему должен следовать современный человек. Ведь от того, что мы едим, зависит, как мы себя чувствуем и как выглядим – а это залог жизни. От той пищи, которая поступает в наш организм, зависит наше здоровье и будущее, а мы едим то, что мы едим.

## Список литературы

1. Сайты по поиску определений:
  - 1.1. Толковый словарь живого великорусского языка Владимира Даля - <https://gufo.me/dict/dal/%D0%B4%D0%B8%D0%B5%D1%82%D0%B0>
  - 1.2. Википедия - <https://ru.wikipedia.org/wiki/Диета>
  - 1.3. Сайт "Before&After" - <https://beaf.pro/>
2. Научная работа на тему "Здоровое питание - залог здоровья" - <https://infourok.ru/nauchnaya-statya-na-temu-pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-2132962.html>
3. «Очаровательный кишечник», Джулия Эндерс, изд. «Эксмо», 2017;
4. «Секреты лаборатории питания», Трейси Манн, изд. «Альпина Паблишер», 2017;
5. "Здоровый образ жизни" Г.Л.Апансенко, 2008.