

# Здоровье и питание



# Основные стили питания

- *вегетарианство*
- *сыроедение*
- *американский стиль*
- *традиционный стиль*

**Диэ́та** (греч. *δίαιτα* — образ жизни, режим питания) — совокупность правил употребления пищи человеком.

Диеты различных культур могут иметь существенные различия и включать или исключать конкретные продукты питания. Предпочтения в питании и выбор диеты влияют на здоровье человека.



# Чайная диета

+

- очень простая
- можно поправить свое «зубное» здоровье (в зеленом чае много фтора)
- снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа желудочно-кишечного тракта, печени и почек

-

- обостряются заболевания желудочно-кишечного тракта
- бессонница и повышенное давление
- заполняя желудок большим количеством жидкости, есть опасность растянуть его объёмы и увеличить аппетит в разы



# Шоколадная диета

+

- рай для сладкоежек
- шоколад обладает антиоксидантами свойствами и способствует выработке так называемого гормона счастья

-

- очень «голодная»
- может отрицательно сказаться на работе печени, желудка и кишечника, взвинтить кровяное давление и уровень сахара в крови
- на коже появляются прыщи, а зубы темнеют из-за большого количества сладкого и кофе



# Мясная диета

+

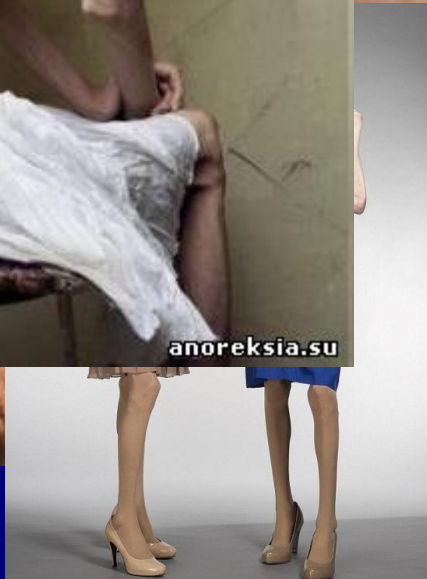
- достаточное потребление витаминов и минералов
- физические упражнения во время диеты будут особенно эффективны
- мясо и овощи — очень сытная пища

-

- запор и несварение
- постоянная усталость, головная боль, плохое настроение
- в будущем серьёзные заболеваниями вплоть до рака

# **Анорексия —**

**расстройство приёма пищи,  
характеризующееся  
преднамеренным  
снижением веса,  
вызываемым и/или  
поддерживаемым самим  
пациентом.**





**Булимия** — резкое усиление аппетита, наступающее обычно в виде приступа и сопровождающееся чувством мучительного голода, общей слабостью, болями в подложечной области. Часто булимия приводит к ожирению.

# Пирамида питания



Кондитерские изделия,  
сахар

До 75 Ккал в день

Масло, орехи

От 3 до 5 чайных ложек

Мясо, рыба, сыр,  
молоко, яйца

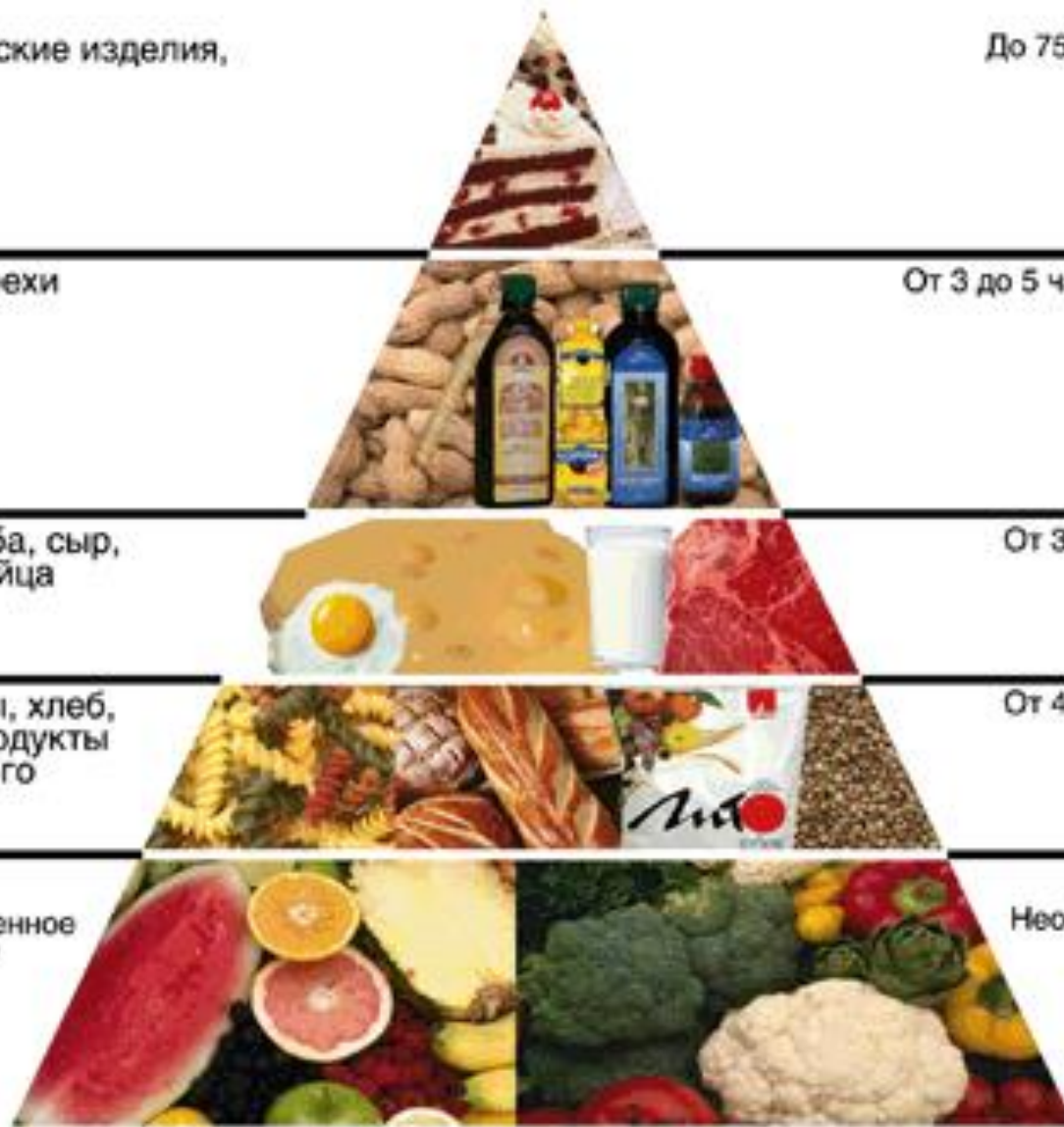
От 3 до 7 порций

Макароны, хлеб,  
крупа, продукты  
из цельного  
зерна

От 4 до 8 порций

Фрукты  
Неограниченное  
количество  
не менее  
3 порций

Овощи  
Неограниченное  
количество  
не менее  
4 порций



.... Ах, молодость! Своими непременно  
и красотой, и нежностью пленяешь всех...

Ты претендуешь на успех...

В привычках и поступках переменна.

А за тобою зрелость слово молвит:

Что молодость посеет, она — жнёт,

И человек по жизни так идёт,

Как в юности дорогу подготовит...

**Питайтесь правильно**

**и будьте здоровы!**