Министерство образования и науки Российской федерации

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Медновская средняя общеобразовательная школа»

Тверская область

Исследовательская работа

«Мифы о правильном питании»

**Автор:** ученица 8 класса

Уткина Юлия Алексеевна

**Руководитель:** учитель биологии

Ларионова Ирина Михайловна

2020-2021

**Содержание**

Введение

1. Теоретическая часть
2. Теория Мифов о правильном питании:……………………………………..4

Миф 1. Чем меньше в продукте жиров, тем он полезнее……………………4

Миф 2. Овсянка — это самый полезный завтрак…………………………….4

Миф 3. Фруктовые соки такие же полезные, как и свежие плоды………….4

Миф 4. Перекусывать вредно………………………………………………….4

Миф 5. Углеводы стоит сократить или исключить из рациона……………..5

Миф 6. Весь шоколад без исключения вреден……………………………….5

Миф 7. Черный хлеб полезнее, чем белый…………………………………...5

Миф 8. Не следует есть после шести………………………………………….6

Миф 9. Полезно есть обезжиренную молочную продукцию. ……………..6

 Миф 10. Некоторые продукты, сжигающие жир и снижать вес…………….6

Миф 11. Соль самый опасный враг…………………………………………...7

Миф 12. Принимать витамины нужно обязательно………………………….7

Миф 13. Глюкоза нужна для работы мозга…………………………………...8

Миф 14. Пить много воды полезно……………………………………………8

Миф 15. Голодание – это полезно……………………………………………..8

1. Пирамида питания……………………………………………………………...9
2. Практическая часть
3. Тест…………………………………………………………………………….11

Заключение……………………………………………………………………….13

Библиография…………………………………………………………………….14

Приложение………………………………………………………………………15

**Введение**

**Актуальность данной проблемы** сегодня это то, что правильное питание находится на вершине популярности. Все больше людей становятся адептами здорового образа жизни и отказываются от вредных привычек.

Что же означает "питаться правильно"?

Чем популярнее эта тема становится, тем все больше мифов появляется вокруг нее. А разобраться в большом потоке информации зачастую бывает не так уж и просто [1].

Люди наслышаны о еде многое, но не всё из этого правда, и я решила выяснить, что из этого мифы. Исследование направлено на изучение мифов о правильном питании.

**Проблема** исследования: какие есть мифы и как правильно питаться?

**Цель работы:** выяснить мифы о правильном питании и узнать, как питаться правильно?

**Задачи:**

1. Определить мифы о правильном питании.

2. Как правильно питаться?

3. Что такое пирамида питания?

**Гипотеза:** Я предполагаю, что многие утверждения о еде являются мифами.

**Методы исследования:**

* Обзор литературных источников.
* Тестирование учащихся.

**Практическая значимость:**

Результаты проведённого исследования могут быть использованы учащимися для правильного питания и распознавания мифов.

I.**Теоретическая часть**

**1.Теория Мифов о правильном питании**

**Миф 1. Чем меньше в продукте жиров, тем он полезнее.**

Жиры считаются злейшими врагами фигуры. И напрасно. Организму эти вещества жизненно необходимы. Вредны только трансжиры и насыщенные жиры. А растительные и животные жиры в умеренном количестве обязательно должны поступать в организм. Это, *например, рыба, орехи, кисломолочная продукция.*

**Миф 2. Овсянка — это самый полезный завтрак**

Этот миф верен лишь наполовину. Овсянка полезна только в том случае, если вы готовите ее из овса грубого помола. Такой продается не во всех магазинах и супермаркетах. Обработанная овсянка в основном лишена своих полезных свойств и не насыщает организм так, как того хотелось бы. Избегайте также каш быстрого приготовления. Это совсем не источник полезных веществ.

**Миф 3. Фруктовые соки такие же полезные, как и свежие плоды**

Распространено мнение, что фрукты очень полезны абсолютно в любом виде. Однако разница все же есть. В соках практически не содержится ценной клетчатки, а концентрация витаминов и минералов заметно падает. Именно поэтому предпочтение лучше отдать свежим плодам. Кстати, речь идет о свежевыжатых соках. Про пакетированные нектары из магазина смело можно забыть навсегда. В них слишком много сахара, консервантов и других пищевых добавок.

**Миф 4. Перекусывать вредно**

Перекусы — это не вред, а абсолютная необходимость. Они должны присутствовать в рационе каждого здорового человека, ведь в течение дня необходимо пополнять запасы бодрости и энергии. Важно лишь уметь правильно выбирать эти самые перекусы. *Шоколадные батончики и прочие сладости* не подходят. Чем меньше вы едите, тем больше ваш организм оставляет про запас. Для человека два приема пищи в день — это мало. Даже если они очень большие и сытные. Это даже еще хуже. Желудок растягивается, а избыточные калории превращаются в жир. В идеале приемов пищи должно быть около пяти-шести: полноценные завтрак, обед, ужин и два перекуса в течение дня

**Миф 5. Углеводы стоит сократить или исключить из рациона**

Худеющие ошибочно недолюбливают не только жиры, но и углеводы. В случае с последними также не обошлось без недопониманий и искажений. Углеводы бывают разные: простые и сложные. Вот потребление *простых углеводов* лучше действительно свести к минимуму, так как чувство сытости после них быстро проходит. А *сложные углеводы*, напротив, обязательно стоит включить в рацион, если вы решили начать питаться правильно.

**Миф 6. Весь шоколад без исключения вреден**

Почему-то считается, что при правильном питании нужно раз и навсегда позабыть про сладкое. Во-первых, все должно быть в меру. Иногда можно побаловать себя и позволить до 12:00 съесть кусочек любимого лакомства. Во-вторых, кто сказал, что сладости — это только вредная пища? Выберите для себя что-нибудь вкусненькое из полезных перекусов для сладкоежек.

Если вы приходите в тихий ужас от одной мысли о *шоколаде,* самое время пересмотреть свое мнение. Не весь шоколад вредит. Есть горький шоколад, в котором очень много витаминов. Он укрепляет иммунитет, стимулирует умственную деятельность, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Так что одна долька горького шоколада с утра пойдет лишь на пользу [2].

**Миф 7. Черный хлеб полезнее, чем белый**

Это не всегда так. Темный цвет хлеба может означать не высокое содержание в нем клетчатки, а действие карамельных красителей. Что касается калорийности, то она у черного и белого хлеба практически идентична. По-настоящему полезен *хлеб с отрубями и цельнозерновой*.

**Миф 8. Не следует есть после шести**

Популярное правило, которому следовать никак нельзя. Особенно если учесть, что при современном ритме жизни многие ложатся только к полуночи. Есть не рекомендуется за 3-4 часа до сна. Это нужно для того, чтобы организм отдыхал, а не перерабатывал вашу пищу.

**Миф 9. Полезно есть обезжиренную молочную продукцию**

Когда продукт обезжиривается, то его срок годности в разы уменьшается. Чтобы увеличить срок годности продукта производители используют искусственные жиры, которые никакой пользы (кроме вреда) вашему организму не приносят. Низкая **калорийность обезжиренных** **продуктов не более чем миф**. Не бывает полностью обезжиренных продуктов, хоть 0.5% жирности, но там будет.

Чтобы улучшить вкусовые качества обезжиренных продуктов, производители добавляют в свою якобы «здоровую» продукцию множество подсластителей, стабилизаторов и добавок для улучшения вкуса. В итоге о натуральности обезжиренного питания можно забыть. Плюс каждая добавка имеет свою энергоемкость.

Жирный и обезжиренный продукты будут практически одинаковыми по энергоемкости. Только первый будет натуральным, второй — нет.

«Живыми» могут считаться только не пастеризованные (т.е. произведенные без тепловой обработки) йогурты. Хранить их можно лишь при низкой температуре и не более 3-5 дней. В этом случае полезные бактерии действительно остаются живыми. То, что стоит на полках магазинов неделями, — «живым» не может быть. Готовьте дома йогурты сами, тогда они и будут полезными.

**Миф 10. Некоторые продукты (ананас, грейпфрут, сельдерей) или «модные» препараты могут сжигать жир и снижать вес**

Это обман. На самом деле нет пищи, которая сжигает жир. Некоторые продукты могут увеличить скорость метаболизма, но лишь на небольшой промежуток времени. Именно поэтому они никак не являются причиной снижения веса. Они могут применяться лишь как вспомогательный продукт для ускорения процесса снижения веса. Без правильного питания и движения эти продукты не работают [4].

**Миф 11. Соль — самый опасный враг**

Бессолевые диеты, которые пропагандируются в сети, на самом деле опасны для здоровья и могут даже привести к летальному исходу. При правильном питании соль обязательно должна присутствовать в рационе. Единственная оговорка: при гипертонии ее употребление должно быть строго дозированным, поскольку соль повышает артериальное давление.

Для здорового человека соль полезна. Она присутствует во всех жидкостях организма (желудочный сок, пот, слезы, межклеточная жидкость). Организм не может синтезировать соль самостоятельно, поэтому получать ее должен вместе с пищей. Суточная норма соли для здорового человека, по данным Всемирной организации здравоохранения, должна составлять 2300 мг, то есть примерно одна чайная ложка.

**Миф 12. Принимать витамины нужно обязательно**

Жизнь — сложная штука, и постоянно контролировать еще и поступление каждого из 13 витаминов (да еще и минералов) в нужном количестве — это лишний, не нужный вам стресс. Рекомендации ученых и экспертов по поводу витаминов сводятся к простому выводу — предпочтительнее получать их из пищи. Разнообразный, здоровый рацион и достаточное количество солнечного света намного лучше баночки с таблетками мультивитаминов. Витамины лучше получать из еды. Источник

Важно понимать, что тема витаминов не до конца изучена наукой. Разные медицинские организации дают неодинаковые рекомендации по приему витаминов.

Если вы питаетесь разнообразно и едите разные продукты недостаток витаминов (как и переизбыток) вам не должен грозить

**Миф 13. Глюкоза нужна для работы мозга**

Один из самых распространенных мифов — то, что мозг предпочитает питаться глюкозой. Ничего подобного! Мозг может прекрасно питаться жиром, более того, он считается супертопливом для мозга.

Помимо того, что человеческий мозг более чем на 70% состоит из жира, это органическое соединение играет ключевую роль в регуляции иммунной системы. Проще говоря: омега-3 и мононенасыщенные (хорошие) жиры уменьшают воспаление, а измененные гидрогенизированные, которые широко распространены в готовых продуктах, его усиливают. Кроме того, жир требуется для всасывания и транспортировки витаминов, в частности А, D, Е и К. Они не растворяются в воде и могут всасываться в тонком кишечнике только в сочетании с жиром [6].

**Миф 14. Пить много воды полезно**

В воде из этого есть только минералы, и их недостаточно. Если пить слишком много воды, из организма будут вымываться минеральные вещества, что приводит к снижению артериального давления, нарушениям работы сердца и хрупкости костей. С избытком воды могут не справиться почки – тогда появятся отеки. Пить нужно достаточно для организма, но не слишком много. О пользе воды для организма написано уже немало. Диетологи всех мастей упорно твердят, что в день нужно пить не менее двух литров. Но важно понимать, что это лишь усредненные данные, которые в каждой конкретной ситуации будут корректироваться: зима или лето на дворе, интенсивность физических нагрузок, скорость обменных процессов и т.д. Это как высчитывать среднюю температуру по больнице, когда у одного пациента лихорадка, а у другого – озноб. Очевидно, что не стоит заставлять себя пить, если не хочется. Нормой считается употребление 30 г воды на 1 кг веса, при условии, что вы не страдаете отечностью.

**Миф 15. Голодание – это полезно**

Голодание – это полезно, но не сорокадневное. Полезное голодание запускает процессы самоочищения клетки, это процесс аутофагии, за открытие которого дали Нобелевскую премию по медицине. Лечебное голодание, несущее пользу, – это процесс, когда человек ничего не ест и может пить только воду или чай на протяжении 16-24 часов. Максимум, который можно голодать, – это три дня, а потом начинают очень сильно разрушаться мышцы. Кроме того, длительное голодание позже приводит к еще большему набору веса. Если люди неправильно входят и выходят из голодания, это тоже заканчивается.

Поэтому правильное питание можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни.

   Главное же заключается в том, что здоровое питание приемлемо для любого человека, т.е. люди любых возрастов независимо от различных факторов или условий могут себе позволить правильно питаться.

1. **Пирамида питания**

Лучшей на сегодняшний день признана Гарвардская пирамида здорового питания. Она одобрена всем мировым сообществом, в том числе, русскими учеными и врачами. Согласно ее канонам, есть можно все, что находится внутри пирамиды. Такая пища полезна для здоровья. (*Приложение 1).*

**Современная пирамида здорового питания школьника**

Давайте представим себе пирамиду, состоящую из разных секторов, где каждый сектор - группа питательных веществ. Это и будет **пищевая пирамида или пирамида питания**. Все группы питательных веществ в ней одинаково важны, ни без одного не может быть правильного питания. Только вот соотношение этих веществ разное. Чего-то больше, чего-то - совсем немного. Но немного - не значит не важно. Это и есть принцип здорового рациона: организм должен получить все, в чем он нуждается. Особенно это важно в случае **лишнего веса**: организм не отдаст **лишний жир** до тех пор, пока не привыкнет, что ему постоянно дают все необходимое.

А теперь, проведите горизонтальные линии на пирамиде. Это будет зависимость количества питательных веществ от суточной потребности в калориях. У кого-то энергозатраты велики, а кто-то ведет малоподвижный образ жизни. Кто-то вес набирает кто-то снижает. И вот, в зависимости от этого и подбирается количество, а соотношение остается примерно тем же.

**Первый сектор в пирамиде питания - зерновые**. К зерновым продуктам относятся: хлеб из муки грубого помола, отрубной, зерновой, макаронные изделия, крупы. Потребность в этих продуктах колеблется от 3 до 10 порций в день.

**Второй сектор - овощи**. Овощи могут быть свежими, замороженными, консервированными, а также в виде соков. Группа овощей условно подразделяется на следующие подгруппы: темно-зеленые овощи, оранжевые, бобовые, крахмалистые и другие. Овощей в дневном рационе должно быть до 4 порций. А в недельном рационе необходимо присутствие всех подгрупп овощей.

**Третий сектор - фруктовые** - свежевыжатые соки, свежие и замороженные фрукты. Ежедневная норма 1-2,5 порции.

**Четвертый сектор - жиры**. Стоит обратить внимание на то, что указанный сектор при соблюдении здорового питания является самым узким. В эту группу продуктов входят: растительные масла, майонез, салатные заправки, маргарин, сливочное масло, говяжий, куриный, свиной жир. Ежедневная норма 5-7 чайных ложек.

**Пятый сектор - молочные продукты**. Сюда относятся: молоко, йогурты, десерты на основе молока (пудинги, замороженный йогурт, мороженое), сыр. Ежедневная норма 2-3 порции.

**Шестой сектор - белковые**. Это мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца, орехи. Ежедневная норма колеблется от 2 до 7 порций.

**II.Практическая часть**

 Пропаганда здорового питания школьников должна не только обогащать школьников знаниями о нём, но и превращать их в привычку, в деятельность. Поэтому я провела тест среди одноклассников о мифах правильного питания, в котором приняло 14 одноклассников.

*Тест*

1.В кусочке цельнозернового хлеба содержится столько же клетчатки, сколько в 16 кусках белого хлеба

-Правда (12) +

-Миф (2)

2. Если потреблять хлеб с умом, можно не только не поправиться, но и похудеть

-Правда (7) +

-Миф (7)

3. Дрожжевой хлеб вреден для здоровья

-Правда (10)

-Миф (4) +

4. Кофе повышает артериальное давление

-Правда (9)

-Миф (5) +

5. Коричневый сахар менее калорийный по сравнению с обычным

-Миф +

-Правда

6. Безопасная для здоровья ежедневная доза сахара для женщины составляет около 4 чайных ложек сахара, для мужчины — около 6 чайных ложек сахара

-Правда (8) +

-Миф (6)

7.Морская соль полезней обычной из-за высокого содержания йода

-Правда (9)

-Миф (5) +

8. Молоко лучше пить натощак

-Правда (11) +

-Миф (3)

Пропаганду правильного питания надо вести не только среди школьников, но и среди их родителей.

**Заключение**

Изучив материал по теме “Мифы о правильном питании” можно сделать следующий вывод, что нельзя верить мифам. Ведь всё это неправда. Нужно выбирать правильные продукты и употреблять их в меру.

Здоровое питание  следует прививать и начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни. Оздоровительное значение его несомненно. Правильно питающиеся  дети и взрослые меньше подвержены многим заболеваниям желудка, сердечно- сосудистыми заболеваниями.

Доступность средств здорового питания заключается в том, что они всегда под рукой, они не требуют сложностей и особо больших затрат; способы их применения не представляют затруднений.

**Вывод:** можно ясно определить, что около 80 % учащихся  не следят за своим рационом, считая его не обязательным и находя множество причин невозможности здорового питания. В семьях не  ведутся разговоры о здоровом образе жизни, родители не приучают детей с детства питаться правильно.

**Рекомендации по правильному питанию:**

1. Многим людям свойственно питаться нерегулярно, поскольку далеко не всегда у них есть время на полноценный завтрак, обед, ужин. Поэтому, решившись перейти на систему дробного здорового питания, хорошо подумайте, как вы это реализуете. Самый оптимальный вариант – готовить еду заранее и брать с собой в контейнере, чтобы если вдруг не будет возможности зайти куда-нибудь перекусить, вы не пропустили плановый прием пищи;
2. Не есть за 3-4 часа до сна;
3. Как можно больше есть свежих овощей и фруктов;
4. Заниматься спортом и активно тратить калории другим способом;

**Библиография**

1. Что же означает "питаться правильно"?

 <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=6667>

1. Мифы о правильном питании

<https://food.inmyroom.ru/posts/27427-20-rasprostranennyh-mifov-o-pravilnom-pitanii>.

1. Диетология.

<https://mag.103.by/zdorovje/37753-top-10-mifov-o-pravilynom-pitanii-intervyju-s-dijetologo>

1. Продукты (ананас, грейпфрут, сельдерей) или «модные» препараты могут сжигать жир и снижать вес

<https://medaboutme.ru/articles/chto_est_dlya_zdorovya_mify_o_pravilnom_pitanii/>

1. Глюкоза нужна для работы мозга. <https://ratenger.com/science/biology/mify-o-zdorovom-pitanii/>
2. Пить много воды полезно.

<https://ratenger.com/science/biology/mify-o-zdorovom-pitanii/>

Приложение 1.



Пирамида правильного питания

Сладости- Свести к минимуму

Жиры, орехи- ограничить до 50г в день

Молоко, мясо, рыба- 200-300г в день

Зерновые, хлеб- 400г в день

Овощи, фрукты- не менее 500г в день

Напитки, вода-не менее 1,5л за сутки