

# ПОПУЛЯРНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДІЄТ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ

Виконала: Онушак Ганна Фм22-01  
Науковий керівник: Перець Олена  
Вікторівна





**Дієта** – сукупність правил споживання їжі людиною. Дієта може характеризуватись такими факторами, як хімічний склад, фізичні властивості, кулінарна обробка їжі, а також час та інтервали прийому їжі.

Щороку американське новинне видання **US News & World Report** складає та публікує рейтинг найкращих дієт світу. За результатами дослідження, найкращою дієтою 2023 року визнана середземноморська дієта.





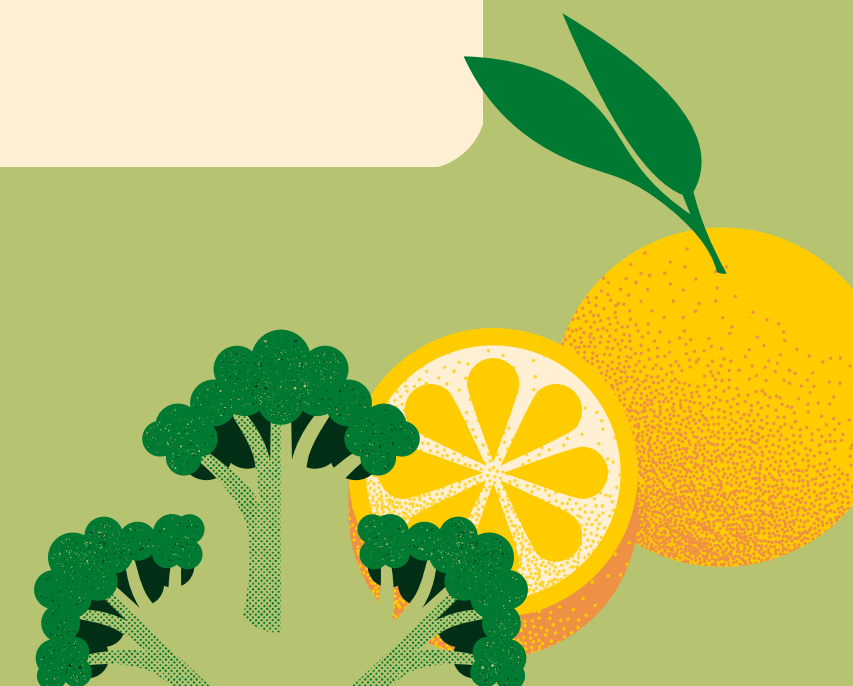


## Перша група дієт

- Контрастна дієта
- Вегетаріанська дієта
- «Зіркова» дієта
- Соматична дієта

## Друга група дієт

- Поживна дієта
- Зредукована дієта
- Спеціальна («блискавична») дієта
- Сокова дієта





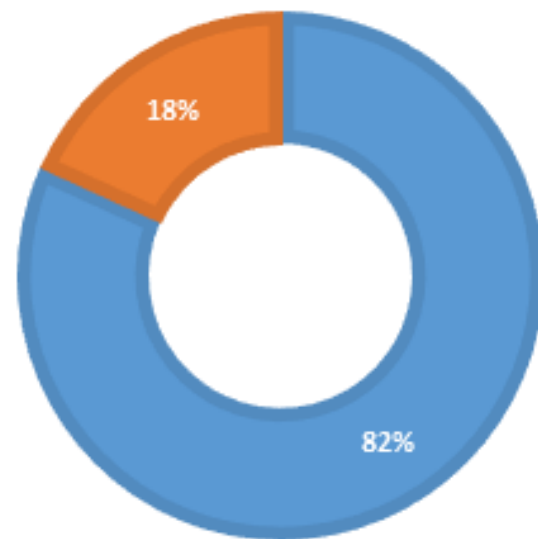
Було проведено опитування людей віком від 18 до 50 років, серед них 32% складали чоловіки та 68% – жінки.

Більшість опитаних (82%) користувались дієтами, що свідчить про схильність і довіру населення методам дієтичного харчування. Проте 40% повідомили, що вимушені буди сісти на дієту за призначенням лікаря, а інші 60% – з власного бажання, аби схуднути.

80% досягли бажаного результату від дієти та вважають, що вона позитивно вплинула на здоров'я.

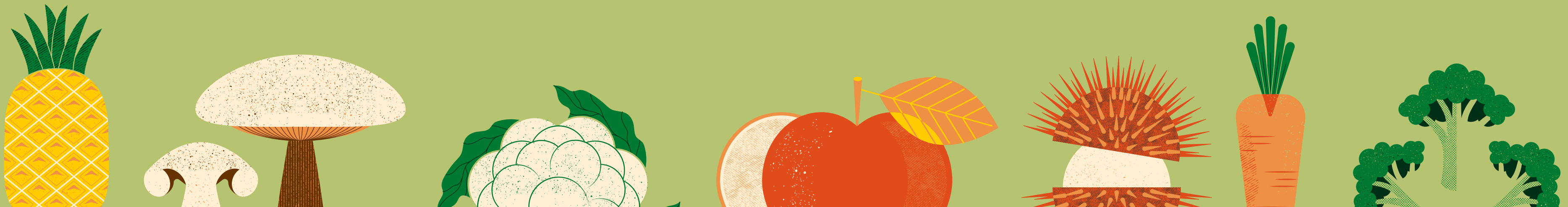
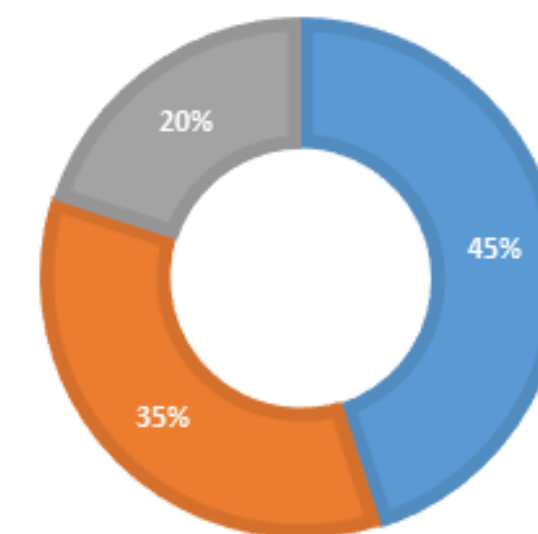
#### КОРИСТУВАННЯ ДІЄТАМИ

■ Користувались ■ Не користувались



#### ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

■ Інтернет ■ Лікар ■ Знайомі





# ВИСНОВОК

Тенденція використання дієт триває і буде тривати ще досить довгий час. Близько 60% обрали метод дієти, аби схуднути, і далеко не кожен при цьому звернувся по допомогу до лікаря. Реклами, постери, статті про ідеальну фігуру за тиждень набувають популярності. Бездумне, невивчене застосування обмеження в харчуванні може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям.





ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

