



КУРСОВА РАБОТА

ИДЕЯ ЗА КРЪЖОКА ПО СОЦИАЛНО ПРЕДПРИЕМАЧЕСТВО

НА ТЕМА:

ХРАНЕНЕ И ЗДРАВЕ

Изготвил:.....

/...../

Проверил:.....

/...../

София, 2016

Значението на правилното хранене и вредите от диетите включително липсата на физическа дейност за намаляване на заболяванията и смъртните случаи от хронични заболявания е добре известно¹. Вредните диети и физическата неактивност причиняват от 31 000 до 58 000 смъртни случая годишно и са основни причинители на увреждания, произтичащи от диабет, остеопороза, затлъстяване и инсулт. Резултатите от едно проучване показват, че 14% от всички смъртни случаи в САЩ през 1990 г. могат да се дължат на неправилно хранене и диети. Този процент към момента се е увеличил значително.

Питателната храна и поддържането на здравословно тегло са от жизненоважно значение за здравословния растеж и развитие в детството и за добро здраве през целия живот. Те осигуряват основа за справяне със стресорите на ежедневиия живот, подобряване на общото усещане на хората за благосъстояние и намаляване на риска от хронични заболявания.

Освен това, една общност, където повечето хора са активни по-често и където хората се радват на добра храна с приятелите и семейството, има множество ползи. Здравите, активните деца се учат по-добре, общностите са по-силни.

Според списание „Healthy people” около 75% от европейците не ядат достатъчно плодове, повече от половината не ядат достатъчно зеленчуци, както и 64% консумират твърде много наситени мазнини². Диетите на мнозина съдържат твърде много мазнини, наситени мазнини и калории, но не и достатъчно други важни елементи като калций. Ниската консумация на плодове и зеленчуци и високият прием на храни с високо наситени мазнини се свързват с коронарна болест на сърцето, някои видове рак, и диабет³.

¹ McGinnis JM, Foege WH. Actual causes of death in the United States. JAMA 1993; 270:2207-12.

² Department of Health and Human Services. Healthy People 2010. 2nd ed. 2 vols. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office, 2000

³ Пак там