**Задания для подготовки обучающихся 9 классов**

**к итоговой аттестации по русскому языку (Я 1)**

Прочитайте **два** текста и выполните задание.

**Текст А.** Зачем человек ест? (статья)

Пища для людей является обязательным условием полноценной жизнедеятельности. В состоянии голода человек испытывает недомогание, быструю утомляемость и снижение умственной активности. Почему же так происходит? И зачем человек ест? Без еды человек теряет способность полноценно совершать привычные действия. Доказано, что в состоянии голода (но с употреблением воды) можно прожить около полутора месяцев, точный срок зависит от строения организма и индивидуальных особенностей. Также доказано, что без еды начинают постепенно разрушаться органы, отмирать клетки мозга, кости становятся хрупкими. В таком состоянии наступает нервное расстройство, может случиться умопомешательство. Но перед этим появляется анорексия – болезнь, при которой организм не воспринимает пищу. Всё это достаточно печально.

Еда нужна человеку, чтобы возместить в организме нехватку энергии. Ее восполняют витамины, содержащиеся в пище. Каждый продукт полезен по-своему. Даже сладкие конфеты, кажущиеся такими ненужными, дают человеку углеводы – элемент, позволяющий думать и быть в хорошей физической активности. Мясо помогает насытить организм жирами для хорошего самочувствия и поддержания тонуса. Овощи отдают клетчатку, незаменимую для хорошего пищеварения и усвоения витаминов. Если в организм не будут поступать белки, углеводы и жиры, то нарушится обмен веществ, человек приобретёт анемию и прочие неприятные болезни. Вкусная и красиво оформленная пища повышает настроение. Помимо пользы для физического здоровья, еда приносит пользу и для здоровья эмоционального, подавляя депрессию и снимая нервное напряжение.

**Текст Б.** Запись из блога

Практика добровольного голодания имеет давнюю историю. У христиан есть посты, исключающие животные продукты, у мусульман – Рамадан, когда в течение месяца запрещено есть и пить в светлое время суток. А у современных бизнесменов своя религия – они голодают по протоколу: перерыв между первым и последним приёмом пищи должен быть 16 часов. Также популярна практика тотальных голодовок на несколько суток, а то и недель. Зачем же они так мучают себя? Приверженцы интервального голодания утверждают: голод может не только улучшать здоровье человека, но и повышать его физическую и интеллектуальную продуктивность. С эволюционной точки зрения, считают они, человек адаптирован к некоторым промежуткам вынужденного голода – просто из-за отсутствия еды. Когда организм начинает голодать, он мобилизует все свои силы, чтобы включить «режим охотника» и поскорее добыть больше пищи. В комфортном современном мире с доступом к вкусной, сытной еде круглые сутки люди забыли, что такое недостаток еды. Как пережить длительный голод? Авторы интервального голодания рекомендуют пить много воды, чтобы не подвергнуться обезвоживанию, не переохлаждаться – для сохранения энергии.

Существует другое мнение: единственная польза голодания в снижении веса. Это легко объясняется с позиции биологии: если долго не есть, уровень инсулина опустится низко и жировые клетки организма начнут расходовать запасённую в них глюкозу в качестве источника энергии. Так уменьшается жировая масса.

Распространено ещё одно суждение: достаточно придерживаться так называемой средиземноморской диеты, когда нужно есть много свежих овощей, рыбы и морепродуктов, оливкового масла. Каждый сам решает: что значит для него еда.

**Задание**

Используя информацию из **обоих** текстов и своё собственное мнение, напишите эссе (170 – 200 слов) для школьного журнала на тему «Еда – необходимость или роскошь?».

[30]