

Никитенко София Константиновна

студентка

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ СИСТЕМ ПИТАНИЯ

***Аннотация:** в статье рассмотрены некоторые из наиболее популярных систем питания. Отмечено, что многие диеты, как правило, не доказаны научно, и потому могут отрицательно влиять на физическое и психологическое состояние человека. Автор приходит к выводу, что режим питания должен быть организован с учетом потребностей организма.*

***Ключевые слова:** диета, тренировки, фигура, питание, угрозы, последствия, продукты.*

Почти вся жизнь человека проходит «в погоне за красотой», при этом используются различные не самые полезные и правильные методы. Это и изнурительные физические тренировки, и разнообразные диеты. Человек даже готов «пойти под нож», лишь бы иметь красивую фигуру.

В последние годы наибольшей популярностью пользуются различные энергосистемы. Интерес к диетам также сильно подогревается средствами массовой информации. Однако большинство диет не имеют научного подтверждения, и последствия могут быть самыми печальными.

Рассмотрим несколько вариантов «модных» диет:

Диета Аткинса. Диета Аткинса ограничивает потребление углеводов, таких как сладости, мука, крупы и крахмалистые овощи. С тех пор, как в 70-х годах была опубликована первая книга доктора Аткинса «Диетическая революция», около 20 миллионов человек во всем мире успешно использовали эту диету.

Диета состоит из трех основных этапов. В первой, стимулирующей фазе, которая обычно длится 2–3 недели, в этот период человек должен ограничить потребление углеводов до 20 грамм в сутки. За это время организм привыкает к

новому образу жизни, нормализуется обмен веществ, и происходит самая значительная потеря веса – в среднем от 2 до 6 кг, в зависимости от исходной массы тела и степени нормализации обмена веществ. Благодаря употреблению белковой и жирной пищи, а затем благодаря кетозу, сидящие на диете не чувствуют голода, то есть диета довольно легкая (не считая слабости и головокружения в первые дни, причиной которых является перестройка организма).

После наступает второй этап, в котором можно увеличить количество углеводов. Кто-то может позволить себе потреблять 100 г углеводов в день, не переставая худеть, другие прекращают кетоз на 30 г. Чтобы определить количество кетоновых тел в моче, можно заказать тест-полоски. Эта фаза может длиться бесконечно, пока не будет установлен желаемый вес.

И последний этап заключается в поддержании количества углеводов. Если вес начинает возвращаться, нужно срочно уменьшить количество углеводов, а если вес возвращается слишком быстро, нужно опять уменьшать потребление углеводов.

Питание по Брэггу. Брэгг – австрийский диетолог. Этот автор рекомендует вегетарианские диеты, которые позволяют использовать нежирное мясо в сочетании с овощами. Однако он является и большим сторонником голодания. Он рекомендует полное голодание один раз в неделю, то есть 52 дня в году.

Но, тем не менее, следует иметь в виду, что устойчивость человека к голоду индивидуальна, и перестройка обменных процессов в голодающем организме, в зависимости от этого, происходит с разной скоростью. Практика клиницистов показывает, что малейшие нарушения системы управления голоданием часто приводят к серьезным, в том числе фатальным, последствиям.

Угрозы диет. Многие люди, не зная всех тонкостей диеты, могут нанести непоправимый вред своему организму. Поэтому к выбору диет надо подходить с особой осторожностью. Ниже представлены возможные последствия плохо подобранной диеты.

Модные диеты, полностью исключаящие углеводы или основанные на одном виде пищи, например грейпфрутах или арбузах, на третий день могут вы-

звать нарушение концентрации внимания и способности ясно мыслить (недостаток белка и углеводов).

Волосы могут стать сухими, ломкими, нездоровый цвет лица гарантирован, глаза станут тусклыми (результат недостатка цинка, кальция, витаминов А, D и других веществ, содержащихся в продуктах животного происхождения).

Внезапная потеря веса из-за воды, белков и углеводов (которые организм разделяет быстрее, чем жир) вызывает обезвоживание, ослабляет организм и ускоряет процесс старения.

Недостаток жира в пище способствует застою желчи, что приводит к образованию камней в желчном пузыре.

После диет, исключаящих углеводы (например, диета Аткинса), содержание холестерина в крови увеличивается, и могут возникнуть проблемы с сердцем, сосудами и почками.

Бывают также случаи, когда у женщин, пытающихся достичь идеального веса с помощью определенной диеты, происходят серьезные изменения гормонального статуса, что негативно сказывается на здоровье и самочувствии и, конечно же, внешнем виде.

Самые строгие диеты могут, в конце концов, вызвать болезни сердца и рак.

Люди, привыкшие к раздельному питанию, больше не могут вернуться к полноценному смешанному питанию без ущерба для своего здоровья.

Ограничение в пище и постоянное чувство голода делают людей раздражительными, нервными, приводят к нарушению сна и проблемам с пищеварением. Практически не вырабатывается серотонин, так называемый гормон счастья, что приводит к депрессиям и неврозам. Также после выхода из диеты многие просто срываются и набрасываются на еду, в результате это приводит к набору еще большего количества килограмм. Ко всему этому недостаток минералов и витаминов в организме приводит к выпадению волос, ломкости ногтей и различным заболеваниям кожи.

Принцип монодиеты состоит в том, что в течение определенного промежутка времени нужно употреблять один вид продуктов. Например, пить только

кефир или есть только яблоки (рис, гречку, арбузы и т. д.) Это самый жесткий вид диет, если придерживаться такого режима более двух-трех дней. Ведь разгрузочные дни даже полезны для организма, но именно дни, а не недели. Для нормального функционирования человеку необходимо получать полный набор полезных веществ и минералов, белки, углеводы и жиры должны в обязательном порядке присутствовать в ежедневном рационе. Один продукт просто не может содержать все необходимые вещества. В итоге длительное сидение на монодиете приводит к анорексии, сахарному диабету, анемии, почечной недостаточности и многим другим заболеваниям.

Заключение. Если вы задумываетесь о соблюдении диеты, но недостаточно разбираетесь в питании, чтобы составить спокойную диету с точки зрения психологии, то лучше воспользоваться рекомендациями специалистов в этом вопросе, то есть диетологов, и придерживаться той диеты, которую они вам составят. А пока вы будете следовать предложенной диете, вы сможете изучить свой организм и понять на собственном опыте, что диета – это только на словах, а на деле это значительная работа. Кроме того, у вас будет время спокойно изучить продукты питания и выбрать более подходящие для себя, а также самостоятельно составить диету.

Многие рекомендации модных энергосистем, хотя и не оригинальны, не лишены смысла и работают на пользу. Например, отдавайте предпочтение натуральным продуктам, не переедайте, ешьте больше овощей и фруктов, хорошо пережевывайте пищу, Соблюдайте диету, больше двигайтесь.

Но, доказано, что 90% людей, которые сидят на разных диетах в надежде похудеть, потом набирают прежние килограммы. Так может тебе не стоит начинать?