

Шерченкова Э.А.

*Научный руководитель: ст. преподаватель Е.А. Даишкова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: sherchenkova99@mail.ru*

Влияние диет на организм человека

Надо признать, что современное общество внушает нам определенные стандарты красоты. Большинство девушек стремятся соответствовать этим стандартам. Они ставят себе целью сделать подтянутую, стройную, красивую фигуру. Для того чтобы добиться необходимых результатов, большинство из них садятся на диеты, не задумываясь о последствиях для своего здоровья. А также большинство девушек, не учитывают того факта, что морить себя голодом недостаточно. На равне с этим должны присутствовать физические нагрузки, т.е. занятия спортом. Существует не малое количество диет, которые обещают «быстрые» и «волшебные» результаты. Предлагаю подробно рассмотреть одну из диет, которые нам рекламирует интернет.

Фруктово-овощная диета: скорей всего, одна из самых любимых диет у девушек/женщин. С данной диетой, как утверждают люди, можно похудеть на 5-7 кг за несколько дней без физических нагрузок. Суть диеты: похудение за счет кардинальной чистки кишечника, выведения избытка жидкости. Выведению жидкости из организма способствует отсутствие соли в рационе питания. Фруктово-овощная диета богата витаминами, которые не вырабатываются в организме человека или же синтезируются в недостаточном количестве.

Преимущества диеты:

1. очищение кишечника от токсинов и шлаков;
2. улучшает пищеварение;
3. восстанавливает работу печени и поджелудочной железы;
4. укрепляет иммунитет;
5. улучшает состояние кожи.

Недостатки диеты: При употреблении большого количества кислых овощей и фруктов повышается кислотность желудочного сока. Это опасно тем, что может спровоцировать развитие гастрита или обострение язвенной болезни. Первым признаком является белый налет на языке. Таким образом, не стоит употреблять в пищу кислые фрукты и овощи в надежде, что они содержат меньше калорий, чем сладкие.

Фруктово-овощная диета, как и другие диеты, противопоказана беременным, и людям в возрасте до 18 лет. В эти периоды жизни, организм требует много энергии и наличия в пище всех необходимых ему веществ. Дефицит данных веществ может привести к нарушению развития и роста молодого организма. И все-таки, при выборе диеты, недостаточен учет физических нагрузок. Каждый организм индивидуален и люди не учитывают свои метаболические и генетические особенности, а также состояние всех органов и систем организма. Основной вред и опасность диет заключается в том, что когда человек возвращается к обычному для него режиму питания, то его организм начинает накапливать калории с большей (удвоенной) силой. Но помимо организма так же страдает и нервная система. Не правильно подобранные диеты для организма могут привести к потере способности ясно мыслить, а также спровоцировать развитие нервно-психических расстройств. Любая диета тяжело переносится как морально, так и физически. Происходит дисбаланс всех необходимых организму веществ. Человек, сидящий на диете, становится депрессивным и раздражительным, но самое главное и опасное, это то, что диеты провоцируют возникновение серьезных заболеваний, в большинстве случаев необратимых. Таким образом, хотелось бы сказать, что в основном диеты являются большим риском для здоровья. Не стоит отказывать себе в том, что требует организм. Единственное от чего действительно стоит отказаться, так это от сильно калорийных продуктов, которые оказывают большую нагрузку на сердце и другие органы, и

вызывают ожирение. Кушать стоит маленькими порциями, но часто. А самое главное не забывать про спорт и физические нагрузки, так как это первый и главный критерий успешной фигуры.