

Савушкина Е.Е.

*Научный руководитель – зав. каф. физвоспитания С.А. Николаев
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: savushkina03@mail.ru*

Голодание

Голоданием называют добровольный отказ от приема пищи на протяжении определенного времени. Применяемое с лечебной целью, голодание носит название разгрузочно-диетической терапии (РДТ), одной из главных задач которой является профилактика состояния здоровья человека.

Физиологическое действие голодания наиболее активно стало изучаться исследователями ряда стран в XIX и XX веках. Общеизвестны работы Э. Дьюи, Л. Батфилд Хазард, А. Суворина. В настоящее время в нашей стране наибольшей популярностью пользуются монография Ю.С. Николаева, И.Е. Нилова, В.Г. Черкасова "Голодание ради здоровья", а также книга Поля С. Брэгга "Чудо голодания" [1].

Разделяют несколько видов голодания: лечебное, медицинское, водное, мокрое, сухое, интервальное.

Лечебное голодание представляет собой полный отказ от любой еды, а иногда и жидкости — в оздоровительных целях. Для этого на протяжении всего срока голодания человек полностью ограничивает себя в приеме пищи — до окончания назначенного срока, в течение которого достигается поставленная терапевтическая задача.

В последние годы лечебное голодание стали называть разгрузочно-диетической терапией (РДТ), т.к. данный способ лечения включает в себя не только голодание (разгрузку), но и восстановительный период (диету).

Этот метод лечения стал довольно популярным, но, тем не менее, в литературе и практической медицине можно встретиться с резко противоположными взглядами на него. В полемике четко прослеживаются две тенденции. Противники РДТ считают голодание нефизиологичным, приводящим к серьезным биохимическим сдвигам в организме, связанным с изменением обмена веществ. Сторонники и пропагандисты метода считают его универсальным, не приносящим никаких нежелательных последствий организму человека.

Но к голоданию, как к способу похудения, нужно подходить очень аккуратно, так как данная методика не терпит ошибок. При неправильной методике может запуститься обратный процесс, то есть вместо сброса веса, вы можете его набрать; может нарушиться обмен веществ и многое другое [2].

Также, голодание, проводящееся не в лечебных целях, без специальных условий: санаторий, оздоровительный комплекс и тому подобное) категорически противопоказано студентам.

Студенты учатся, следовательно, на усваивание материала, выполнение проектов, сдача зачетов, экзаменов требует очень много сил и энергии. Отказ от продуктов питания может привести только к снижению работоспособности, внимательности, заболеваниям ЖКТ и многому другому.

Для предотвращения вреда методика какого – либо вида голодания применяется лишь при строгом выполнении правил безопасности – под контролем медицинского специалиста.

Литература

1. Геннадий Малахов. Классическое голодание. С.-П., 2001
2. И. И. Брехман. Введение в валеологию - науку о здоровье. Л., 1987