

АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ДИЕТ

Актуальность. На данный момент в мире существует более 28 000 диет. Примерно 2/3 нашего населения раз в год начинают новую диету. При этом речь идёт не о полезных диетах, а о так называемых «модных», которые обещают быстрое похудение за месяц и избавление от всех заболеваний. Таких диет огромное количество, и каждый слышал о них хотя бы раз: кремлёвская, японская, гречневая, кефирная, апельсиновая и т.д.

Цель нашей работы – проанализировать применение различных диет и выявить все плюсы и минусы использования диет для организма человека.

Методы исследования – анализ и обобщение специальной литературы, беседы и консультации, анкетирование, статистическая обработка результатов.

Анализ специальной литературы и консультации с преподавателями физического воспитания показали, что все диеты можно разделить на «очевидные» и «неочевидные». Очевидные нацелены на создание энергетического дефицита – потребление калорий меньше их затрачивания, что требует их весьма тщательного подсчёта. Поэтому похудеть на таких диетах очень трудно. Оптимальные варианты: формульная и балльная диеты.

Неочевидные диеты следуют только одному принципу – ешь, сколько хочешь, но только то, что можно. На них нужно остановиться поподробнее, так как именно эта разновидность наиболее распространена среди желающих быстро сбросить вес. Самые суровые варианты неочевидных диет: гречневая (гречка в любом количестве, ограничение по времени – после 6 часов ничего нельзя есть) и супчиковая (питание только одними супами, сваренными без крахмала).

Менее опасные диеты: диета Аткинса (14 дневная диета полностью исключает фрукты, хлеб, зерновые, крахмальные овощи, сладости, т.е. самый минимум поглощения организмом углеводов), диета Монтиньяка (исключены сахар, белый хлеб, многие крупы, жирное мясо; единственны «плюс» – запрещено пить Coca-Cola, которая и так вредна для организма), система отдельного питания и диеты по группе крови (последние опасны тем, что разные врачи составляют совершенно разные списки продуктов, пригодных к употреблению одним человеком).

Такие диеты, исключая углеводы, сгоняют воду. Практикующий подобную диету быстро теряет вес и радуется, думая, что избавляется от жира. Но это не так, жир уходит очень медленно, но очень быстро набирается после диеты. Причем, как правило, вес набирается больший, чем был прежде. Это общая особенность коротких диет. Во время этих диет организм перестраивается на жесткий режим питания, процесс обмена веществ замедляется на 10-30%, калории начинают сжигаться медленнее. Отсидев на диете положенное время и скинув некоторый вес, человек возвращается к прежним привычкам. Но организм не успевает перестроиться на новый лад и все так же медленно сжигает калории, что приводит к резкому увеличению массы тела.

Именно поэтому, по итогам исследований Национальных институтов Здравоохранения 98% людей, сидящих на диетах, после их прекращения набирают вес выше исходного.

Далее в своем исследовании мы рассмотрели плюсы и минусы некоторых «модных» диет. Ведь диет, обещающих сотворить чудеса с нашими фигурами, в мире выдумано бесчисленное количество, но так ли они эффективны? Каких же диет точно стоит избегать? А какие хоть как-то приемлемы?

«Голливудская».

Суть. Дневная калорийность – около 600-800 килокалорий (при обычной суточной норме в 2500-3500 ккал). В суточный рацион, например, входят 2 апельсина, чашка чая или кофе без сахара, 1 яйцо, 80 граммов говяжьего мяса или рыбы, испеченных на

решетке без жира, тарелочка нежирного творога и фруктовый салат из грейпфрутов и ананасов.

Эффект. Средняя потеря веса за неделю 5 кг, что само по себе крайне нездорово.

Минусы. После прекращения диеты потерянный вес возвращается с избытком. Если использовать такую диету более двух раз в год, то это приведет к нарушению обмена веществ, повышенной свертываемости крови, образованию тромбов.

«Оптимальное питание».

Суть. Самая сейчас популярная в Европе диета польского диетолога Яна Квасневского. По его мнению, следует питаться яйцами (5-8 штук в день), мясом, салом, субпродуктами (это печень, сердце, легкие и пр.) и молоком. И все это должно быть не просто жирным, а очень жирным. Если молоко – то обязательно с добавлением сливок, если сметана – то очень густая. А овощи и фрукты почти исключить: они якобы загружают желудок лишней работой.

Эффект. По мнению доктора, человек почувствует прилив энергии и нормализует свой вес. Его систему питания только в Польше практикуют более двух миллионов человек.

Минусы. «Малоуглеводные» диеты, когда белок и жир даются в избытке, а углеводов недостаток, по нашему мнению, очень вредны. При обмене веществ из жира синтезируются заменители углеводов, которые опасны для организма и создают сильные нагрузки на почки. Кроме того, большое количество жира при таких диетах повышает содержание холестерина и ведет к подагре. А потребление такого количества мяса ведет к запорам и нарушает нормальную работу желудочно-кишечного тракта и многих других систем и органов организма.

«Супчиковая».

Суть. Из овощей – капусты, моркови, лука, кабачков и т. д. (но не из картофеля) – варится суп, который можно есть сколько угодно.

Эффект. Калорийность таких супчиков очень низкая, и сколько их ни ешь – растолстеть не удастся.

Минусы. Кроме традиционных проблем – дефицита белка и витаминов, – добавляется еще одна. В таком супе много веществ, которые усиливают выделение желудочного сока. Поэтому вам обеспечено постоянное чувство голода, а желудку – гастрит.

«Раздельное питание».

Суть. Автор – доктор Шелтон – утверждает: большинство продуктов нормально усваиваются организмом только при их раздельном употреблении. Например, белковые продукты (мясо, рыба, яйца и пр.) не сочетаются с углеводными (хлебом, крупами и пр.), потому что для их переваривания организм выделяет разные соки. Для белков – кислоту, а для углеводов – щелочь, которые, смешиваясь, нейтрализуют друг друга.

Эффект. Необходимость есть белки, жиры и углеводы отдельно приводит к более дробному питанию, а это помогает достигнуть временной потери веса.

Минусы. Организм человека за тысячелетия привык к смешанной пище. И он вырабатывает достаточное количество необходимых ферментов, чтобы одновременно поступающие в желудок белки и углеводы отлично усваивались. Для наших переваривающих систем совершенно безразлично, вместе или раздельно белки и углеводы поступают в желудок. Главный вред от раздельного питания – это нарушение микрофлоры переваривающих систем, быстро развивающаяся диспепсия: поносы и несварение желудка.

Таким образом, рассмотренные диеты – та или иная импровизация на тему трёх «нельзя»: нельзя есть то, что хочешь; нельзя есть, когда хочешь; нельзя есть, сколько хочешь.

Огромный минус таких диет в том, что они построены на резком ограничении в каких-то видах продуктов на некоторый период времени. А запреты на те или иные

продукты лишают наш организм жизненно важных веществ. Поэтому лишь человеку с недюжинной волей удастся перебороть себя, выдержать всю диету до конца и после диеты не сорваться (в 5 случаях из 100). А попытки соблюдения подобной диеты приводят к неизбежным срывам и новому набору веса.

Поэтому по нашему мнению, главное в студенческом возрасте, не соблюдение каких-то конкретных диет, а применение принципов рационального, сбалансированного питания и, что самое необходимое – это достаточно высокая двигательная активность, которая и позволит убрать излишний вес.