Автор: admin
13.04.2011 17:44 -

Когда вредны диеты?

Обычное явление: молодые девушки обсуждают последнюю новомодную диету, позволяющую избавиться от пары-тройки «лишних» килограммов или влезть в джинсы на размер меньше. В моде – сухощавая стройность, переходящая порой в дистрофическую худобу.

Но вот маленький нюанс. Двадцать-тридцать лет назад (и раньше) кесарево сечение при родах было весьма неординарным явлением, означавшим, что со здоровьем роженицы что-то не в порядке. То же и со стимуляцией родовой деятельности: соответствующий укольчик делали отнюдь не во всех случаях. Сегодня кесарево сечение постепенно превращается чуть не в обыденность, ну а стимулирующие родовую деятельность препараты и вовсе рассматриваются как стандартная процедура.

Молодые девушки, столь тщательно заботящиеся о фигуре, что питаются баночкой йогурта в день, фактически отказываются от того, чтобы впоследствии родить ребенка. Ведь несмотря на то, что они считают себя взрослыми женщинами, их организм находится на стадии формирования (на заключительной стадии формирования, но тем не менее). И для того, чтобы процесс формирования завершился нормально, организму требуется полноценное питание. А это, опять же, отнюдь не йогурт с салатным листиком. Пытаясь сохранить идеальную фигуру, девушки отказываются от многих витаминов и минеральных веществ, которые им жизненно необходимы. Обычным результатом является увеличение объема работы у гинекологов.

Но ведь это еще не все. Недостаток витаминов и минеральных веществ приводит и к другим заболеваниям. Первым, разумеется, страдает желудочно-кишечный тракт. Учитывая, что ему и так достается в начале самостоятельной жизни при отказе от «маминой кухни», создание дополнительных проблем в виде диеты и вовсе нежелательно. Иначе – здравствуй, гастрит! Следом за желудочно-кишечным трактом идет сердечно-сосудистая система.

Вы очень метеозависимы? Вы страдаете от частых мигреней? У вас кружится голова? Вы плохо запоминаете имена, адреса и лица? Вы не помните содержание фильма, просмотренного неделю назад? Проверьте – чем и как вы питаетесь. Может быть, вы слишком увлеклись модой на худенькую фигурку, а в результате получили вегето-сосудистую дистонию. Сердечная недостаточность и прочие «прелести»

сердечно-сосудистой системы тоже могут быть результатом тщательного соблюдения очередной диеты, которая лишает организм жизненно необходимых для его нормального функционирования веществ.

Отдельная сказка – питание во время авралов. К примеру, во время институтской сессии или «завала» на работе. Многие считают, что уж тут-то точно не до еды. Нужно догнать и обогнать все то, что упущено во время семестра. Сдать все хвосты. Сделать все курсовые. Пройти полосу препятствий зачетов и экзаменов. Или – не спать ночами, но сделать за три дня всю работу, которая не была сделана в течение месяца. Какая уж тут еда! Хорошо если из кулинарного отдела ближайшего магазина. Но вы никогда не обращали внимание, что после такого марш-броска на учебу или работу появляется сонливость? Учащаются головные боли, может появиться тахикардия (учащенное сердцебиение).

Да, организм перенапрягся. Бессонные ночи перед экзаменом, лихорадочные поиски нужного материала в Интернете, беготня по всем «хвостам» – все это, конечно, не слишком радует организм. Но если при этом нормально питаться, то негативное воздействие подобного напряжения всех сил можно существенно уменьшить. Ну а если продолжать бороться с лишним килограммом, то негатив возрастет, а вместе с ним – и угроза для здоровья, которая может перейти в хроническое заболевание.

Поэтому прежде, чем садиться на какую-либо диету, прежде, чем начинать бороться с излишками веса, необходимо проконсультироваться с врачом-диетологом. Весьма возможно, что излишки – воображаемы, а диета, которую советуют подруги, приведет к серьезным проблемам со здоровьем. И даже если действительно имеется некоторый лишний вес, нужно еще правильно выбрать момент для борьбы с ним.

Так что лучше учиться варить бульончики, чем изнурять себя яблочными и кефирными днями. Тем более, что доказано – подобное «диетическое» питание практически не влияет на лишний вес и мало способствует похудению.

Автор - **София Варган**
Источник