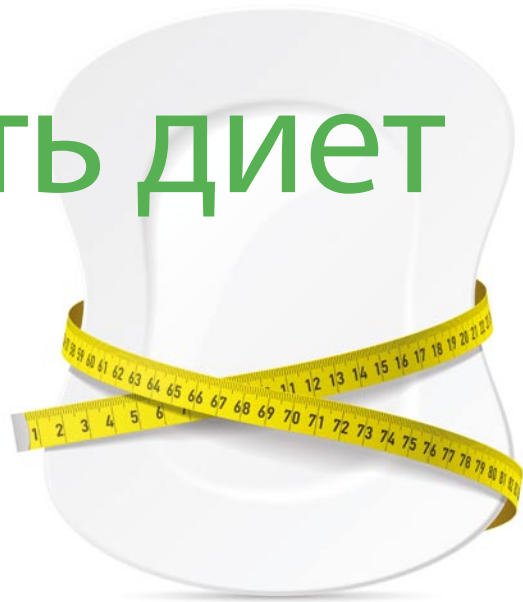


# Безопасность диет

То и дело появляется, стремительно развивается, а потом исчезает мода на определенные диеты. Примечательно, что когда набирается достаточно данных для анализа результатов новомодного стиля питания, то в большинстве случаев они лишь доказывают несостоятельность выдуманных диет, которые уходят в небытие, оставляя после себя разрушительные последствия, отразившиеся на здоровье доверчивых последователей



## НЕОБХОДИМАЯ СТРАТЕГИЯ ПИТАНИЯ

По своей сути любая диета преследует цель создания необходимой стратегии питания, а не похудение, как ошибочно полагают многие. Стратегии питания выбирают в зависимости от необходимости. Например, лечебная диета является отдельным видом терапии при ряде заболеваний, а реабилитационную — предписывает врач для восстановления организма после операции или других стрессовых последствий. Если человек задался целью похудеть, то значительно важнее установить контроль над пищевым поведением. Любая диета сосредоточена на процессе потребления пищи и человек, решивший соблюдать диету, уже осознал проблему и находится в поиске путей ее решения. Другое дело, что выбранные пути для достижения поставленной цели не всегда бывают правильными и безопасными. Не стоит воспринимать всерьез алкогольную, сладкую или фаст-фудную диеты, вред от которых очевиден, а потому прибегнуть к таким методам может только человек, ненавидящий свой организм и желающий побыстрее его разрушить. Однако даже диеты, предполагающие научнообразное обоснование, таят в себе целый ряд опасностей для здоровья. Они различаются схемами, но их объединяет выраженный в разной степени вред для здоровья.

## БЕЛКОВЫЕ ДИЕТЫ

Белковые, или низкоуглеводные, диеты выдержать несложно, поскольку они не вызывают ощущение постоянного голода, как большинство других диет. Из рациона исключают или значительно ограничивают потребление продуктов, содержащих углеводы: крупы, овощи, фрукты, хлебобулочные изделия. Диета предполагает исключительно белковую пищу: мясо, птицу, рыбу, яйца, бобовые. На их долю приходится 75–80% суточного рациона, включая творог, йогурт и кефир. Жиров предполагается всего 10% и почти столько же отводится углеводам — 10–15%, при том, что в норме доля углеводов должна составлять не менее 40% всего суточного рациона. Что же происходит с организмом при подоб-

ном перераспределении баланса? Переизбыток белка повышает уровень холестерина в крови и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Эту диету так и называют — «прямоком к инфаркту». Развиваются болезни почек и печени, так как повышается уровень мочевины в крови и накапливаются соли, что приводит к возникновению мочекаменной болезни. Могут развиваться заболевания суставов. При трансформации белка в организме производится ряд токсичных побочных продуктов метаболизма: например, нарушение углеводного обмена может вызвать кетоацидоз, из-за недостатка углеводов меняется состав микрофлоры кишечника, поэтому начинаются серьезные проблемы со стороны пищеварительного тракта, которые усугубляются недостатком клетчатки, необходимой для нормальной перистальтики. Недостаток глюкозы ухудшает память, внимание и замедляет мыслительные процессы. Появляются головная боль и раздражительность, портится цвет лица. Мясная диета может вызвать проблемы с эрекцией и нарушения функции предстательной железы, а частое употребление жареного красного мяса ухудшает подвижность сперматозоидов. У женщин может нарушиться менструальный цикл. Гормоны, вводимые животным для быстрого увеличения массы,

Соблюдая любую диету, не следует забывать о логике и здравом смысле. Все придуманные диеты неестественны и не имеют никакого отношения к реальным потребностям нашего тела



никуда не исчезают из мяса и могут влиять на гормональный фон его потребителей. Недостаток жиров приводит к недостаточному усвоению жирорастворимых витаминов даже при избыточном употреблении витаминных добавок. Опытные диетологи категорически не рекомендуют придерживаться белковой диеты во всех ее видах, а Британская ассоциация диетологов именно ею начинает список самых вредных диет, назвав белковую диету «противоречащей правилам здорового питания».

### О ЧЕМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ ВЕГЕТАРИАНЦАМ

Как известно, вегетарианская диета рекомендует только овощи и фрукты, исключая мясо и рыбу. Требования веганов еще строже — исключены вообще все продукты животного происхождения, в том числе яйца, молоко, творог, мед и т.д. Однако никакого отношения к здоровому образу жизни этот способ питания не имеет. Мифы о долголетию вегетарианцев давно развенчаны учеными, более того, установлено, что смертность у веганов значительно выше, чем у «всядных» людей. Оказалось, что вегетарианцы чаще, чем сторонники обычного питания, подвержены развитию инфаркта миокарда, аллергии, бронхиальной астмы, сахарного диабета, остеопороза. Кроме того, у них значительно чаще возникают психические и онкозаболевания. Соя и бобовые не могут полностью заменить мясо, так как растительный протеин усваивается гораздо хуже и в нем нет некоторых витаминов А, D и группы В. Например витамин В<sub>12</sub> необходим для нормальной работы мозга, а его дефицит обуславливает расстройства психики. В мясе содержится около 35% незаменимых для человеческого организма белковых соединений, которые необходимы для обмена веществ, синтеза гормонов и кроветворения. Полное отсутствие животных жиров провоцирует застой желчи и болезни печени. От недостатка жиров у мужчин-вегетарианцев снижается выработка тестостерона, что ухудшает потенцию. За сутки у них вырабатывается на 20 млн сперматозоидов меньше, чем у приверженцев обычного питания, а оставшиеся 70 млн движутся гораздо медленнее. В заменяющей вегетарианцам мясо сое содержатся фитоэстрогены, похожие по структуре на женские гормоны. Недостаток цинка у юношей мешает нормальному половому созреванию и снижает синтез половых гормонов, из-за чего сексуальные желания возникают реже, а время эрекции уменьшается. Наиболее частые проблемы веганов — железодефицитная анемия, мигрень, нарушения менструального цикла, сложности с зачатием и вынашиванием, расстройства со стороны пищеварительного тракта и проблемы со сном.

### РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И МОНОДИЕТЫ

Приверженцы теории раздельного питания демонстрируют непонимание механизмов пищеварения. Действительно, существуют отдельные пищеварительные ферменты для расщепления разных химических соединений — белков, углеводов и жиров. Однако раздельное питание может быть показано только по состоянию здоровья при серьезных заболеваниях. Не следует «заботливо помогать» ферментным системам здорового организма, разделяя продукты или прибегая к монодиетам. Подобное снижение нагрузки приводит к деградации и чревато развитием ряда проблем с пищеварением. Любые диеты, состоящие из одного продукта, даже самого полезного, гарантированно причиняют вред. Ни в одном продукте нет необходимого для организма соотношения питательных веществ. Многие из монодиет являются причиной болезни пищеварения или нарушений обмена веществ из-за резкого увеличения в пище количества определенных компонентов. А каждая из них, кроме общего вреда, еще и опасна по-своему. Так, при цитрусовых диетах фруктовые кислоты раздражают стенки желудка и кишечника, вызывают их воспаление и развитие гастрита или колита. При применении арбузной диеты нагрузка водой и солями может привести к отекам и нарушениям



При выборе диеты необходимо помнить, что суточная калорийность должна быть не ниже 1800 ккал для женщин и 2000 ккал для мужчин. Это минимум, пренебрежение которым чревато проблемами со здоровьем

в работе почек, что особенно опасно при склонности к образованию камней. Кефир противопоказан людям с повышенной кислотностью, поскольку он вызывает микрокровотечения в стенках кишечника и потерю гемоглобина, а это приводит к анемии и снижению иммунитета. Употребление только творога перегружает организм белком. Шоколадная и кофейная диеты могут довести до гипогликемического обморока и комы. Яблочная диета чревата анемией и нарушением кроветворения, морковная — болезнями печени вплоть до диетического гепатита, рисовая — жестоким запором и геморроем. Верный способ нарушить хрупкий баланс пищеварительной системы — резко изменить питание. А его реабилитация даже после недельной экспресс-диеты может стать сложным и дорогостоящим процессом.

### ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ

Соблюдая любую диету, не следует забывать о логике и здравом смысле. Все придуманные диеты неестественны и не имеют никакого отношения к реальным потребностям нашего тела. Если бы нашему организму было достаточно только растительной пищи, мы бы стали травоядными. Если бы человек мог обходиться только мясом, мы были бы плотоядными. Всядность человека — это эволюционное преимущество нашего вида, которым надо пользоваться, а не пренебрегать им. Научившись готовить пищу, человек перешел на качественно новый эволюционный уровень, поскольку благодаря термической обработке продукты не только обеззараживаются, но и легче усваиваются. Это позволяет более рационально перераспределять энергетические затраты организма в пользу, к примеру, интеллектуальной деятельности. Диеты для похудения требуют регулярности, умеренности и адаптации центров регуляции пищевого поведения. Необходимо расходовать больше энергии, чем поглощать. Этому способствуют аэробные физические нагрузки, естественным образом интегрированные в повседневную жизнь человека. Для похудения в первую очередь следует изменить образ жизни и, как бы банально это не звучало, меньше есть. При выборе диеты необходимо помнить, что суточная калорийность должна быть не ниже 1800 ккал для женщин и 2000 ккал для мужчин. Это минимум, пренебрежение которым чревато проблемами со здоровьем. Но при этом очень важно следить за разнообразием рациона и ни в коем случае нельзя исключать целые группы продуктов. Таблетки и синтетические витамины не заменят сбалансированное питание. Вместо кофе, сладких газированных напитков и псевдосоков жажду следует утолять водой, причем не всякая минеральная вода может подойти для этой цели. Скорость уменьшения массы тела должна составлять не более 0,5 кг в неделю, иначе не замедлят появиться другие проблемы со здоровьем, которые могут оказаться посерьезней лишнего веса. Если человек решил соблюдать диету, которая предполагает кардинальное изменение режима питания, то ему необходимо проконсультироваться у врача, ведь у каждой диеты есть серьезные противопоказания при определенных болезнях.

Татьяна Кривомаз, канд. биол. наук, д-р техн. наук