

Критическая оценка "модных" диет

Федорова Виктория Дмитриевна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат медицинских наук, доцент Колб Александр Владимирович, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Нет человека, который хотя бы раз в жизни не "сидел" на диете или не интересовался популярными системами питания. Польза ни одной из этих систем для здоровья людей не подтверждена научными данными и подчас они противоречат фундаментальным законам физиологии и биохимии питания, и биологии в целом. Учитывая тот факт, что люди, усиленно соблюдающие такие «рекомендации по питанию», нередко попадают в клиники с явлениями дистрофии и выраженного нарушения обмена веществ, следует проанализировать с точки зрения биохимии известные системы питания и их влияние на здоровье организма.

Цель исследования: дать критическую оценку известным системам питания с биохимической и медицинской точек зрения.

В процессе подготовки работы использовались различные научно-популярные труды известных врачей-диетологов по теме питания, в том числе систем питания по снижению веса. Изучив и проанализировав данную литературу, были систематизированы знания по выбранной теме, раскрыты принципы действия известных систем питания (и диет в их числе) и, что особенно важно, выявлены их преимущества и недостатки.

В настоящей работе изложено содержание известных в настоящее время систем питания. Некоторые из них разработаны врачами-диетологами, идеи остальных сформировались самостоятельно. Все они по существу сводятся к разным формам вегетарианства, сыроедения, голодания, питания «на грани» и раздельного питания. В зависимости от режима питания, разрешенных и запрещенных продуктов, принципы их действия различны. Следовательно, они отличаются и влиянием на функционирование систем органов (в первую очередь желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, печени, почек) и здоровье в целом. В процессе тщательного изучения характеристик диет, помимо их положительных сторон (главным образом, снижение веса), были выявлены общие отрицательные черты: в каждой из них снижено количество определенного нутриента и не учитывается поступление необходимого количества незаменимых факторов питания; снижение веса может затормозиться вследствие адаптации организма, а потерянный вес, как правило, возвращается спустя некоторое время; диеты психологически трудны (отказ от любимых продуктов, жесткость и монотонность) и приводят к алиментарному дисбалансу, несбалансированности рациона, повышенной нагрузке на отдельные органы и системы.

Безусловно следовать принципам подобных систем питания недопустимо, а применять их можно только под наблюдением врача. Однако для взрослого здорового человека в виде отдельных разгрузочных дней или короткого периода времени они вполне приемлемы, например, при ожирении или контроле веса во время беременности.