

*Бирковская Е. А.*  
**СОВРЕМЕННЫЕ ДИЕТЫ, И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ**  
*Научный руководитель доктор биологических наук,*  
*профессор Морозкина Т. С.*  
*Кафедра биологической химии*  
*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

В современном мире тема диет набирает актуальность с каждым днем. Практически на каждом интернет-сайте вы столкнетесь с громкими лозунгами и призывами улучшить фигуру с помощью той или иной диеты. Однако наука диетологии связана не только с заботой о внешнем виде, но и со здоровьем внутренних систем. Каждая строгая диета изменяет метаболизм, регулируя поступление питательных веществ.

Огромной популярностью в настоящее время пользуются белковые диеты, в частности диеты доктора П. Дюкана и «кремлёвская» диета. Они направлены на исключение из рациона питания углеводов и жиров, в то время как потребление низкокалорийной белковой пищи разрешено практически без ограничений. Преимущество этих диет перед другими, по мнению авторов, заключается в отсутствии чувства голода.

Безусловно, такие диеты легко соблюдать, но они могут нанести непоправимый вред здоровью. Такое питание является несбалансированным, и организм недополучает незаменимые жирные кислоты, витамины и микроэлементы. Прием витаминно-минеральных комплексов не может восполнить недостаток витаминов, так как некоторые из них являются жирорастворимыми и не могут эффективно всасываться в отсутствие жиров в пище. Избыточное потребление белка увеличивает выведение кальция через почки, что ведет к деминерализации костной ткани. Восполнить эту потерю, принимая дополнительно препараты кальция, невозможно, поскольку его всасывание стимулирует жирорастворимый витамин Д. Избыточное поступление белка в организм ведет к увеличению содержания в крови продуктов его метаболизма (мочевины, аммиака и других азотсодержащих веществ). Их усиленное выделение почками сопровождается потерей жидкости и обезвоживанием организма. Снижение объема циркулирующей крови повышает риск развития тромбозов. Отсутствие в предлагаемых диетах углеводов, в особенности клетчатки, неизбежно приведет к снижению перистальтики и запорам, что увеличит риск развития рака кишечника. Углеводы – главный источник энергии для нервной ткани и их недостаток скажется на состоянии организма в целом. Следствием гипогликемии также является увеличение кетоновых тел в моче и повышается риск развития кетоацидоза.

Безусловно, результат (снижение веса) от этих диет есть, однако они могут привести к необратимым последствиям для организма. Человеку тяжело остановиться и заметить недомогания, так как он достигает желаемых минусов на весах. Поэтому очень важно подходить к изменениям своего организма очень обдуманно.