

Классное родительское собрание «Чем вредит и опасно голодание»

Не многие из фанатиков "подтянутой" фигуры знают о том, чем опасно голодание для последующего здоровья человеческого организма. Прежде чем принимать решение о том, что необходимо обеспечить недостаток питательных веществ, важно узнать, чем вредно голодание для взрослых и детей. Из расположенного на этой странице материала вы сможете узнать все факты, которые подтверждены многочисленными практическими исследованиями.

Существует сомнительное утверждение, что если хотя бы раз в неделю устраивать день «на воде», то организм очистится от «токсинов», здоровье заметно улучшится, а лишний вес исчезнет. Некоторые настолько убеждены в «волшебной» силе голодания, что не принимают никаких рациональных доводов. При этом мало кто принимает во внимание потенциальный вред голодания.

Приверженцы лечебного голодания, верящие в его терапевтическое воздействие, полагают, что все системы организма, в том числе иммунная, в отсутствие пищи функционируют особенно активно. И на этом основании многие утверждают, будто голодание способно исцелить от любых недугов, даже от неизлечимых если голод настолько полезен, почему же так долго и с таким трудом восстанавливаются силы и здоровье пациентов, которые какое-то время были вынуждены обходиться без привычной пищи?

Энергетическая ценность жировой ткани организма составляет около 7000 ккал/килограммов. При полном отсутствии пищи на протяжении более чем трех дней человек теряет около 0,5 килограмма в сутки. Но уже после пятого дня голодания начинает ощущаться нехватка многих жизненно необходимых веществ, что неизбежно приводит к тяжелым нарушениям здоровья.

Голодание: что происходит в организме

Давайте посмотрим, что происходит в организме при голодании, которое длится более 2 суток, какие процессы запускаются в биохимической системе. При длительном голодании организм вынужден питаться за счет внутренних ресурсов, то есть извлекать питательные вещества из собственных тканей, что имеет исключительно отрицательные последствия. Помимо жиров, он начинает тратить и белки — в результате ослабевают мышцы, уменьшается упругость кожи, появляются морщины. В запущенных случаях развиваются истощение и белково-энергетическая недостаточность различной степени тяжести.

Качество жизни значительно ухудшается: человека мучают постоянное чувство голода, периодические боли в животе, тошнота, нарастающая слабость. Иммунитет снижается, чаще возникают инфекционные и простудные заболевания, обостряются хронические болезни.

На фоне угнетенного иммунитета нередко развиваются опухоли, а ведь ожирение и без того является фактором риска в этом отношении. Изменяется гормональный фон, что приводит к бесплодию. Возникают расстройства пищеварения и нервной системы,

снижаются умственные способности. Нарушаются кровообращение, тонус сосудов и электролитный баланс, что вызывает обморочные состояния и судороги конечностей.

Люди, страдающие ожирением, переносят голодание особенно тяжело. У них чаще наблюдаются судороги, резкое падение артериального давления с ухудшением сердечной деятельности и расстройством сознания.

«Но если все настолько страшно, — не сдаются адепты однодневного голодания, — почему мы испытываем такой душевный подъем и прилив энергии в дни, когда отказываемся от пищи?» Вследствие нарушения обменных процессов в организме увеличивается содержание кетоновых тел — органических веществ, которые образуются преимущественно в печени при неполном окислении жирных кислот. Повышенный уровень кетоновых тел наблюдается, например, при ожирении и сахарном диабете. Именно в результате их воздействия на головной мозг возникают эйфория и ощущение легкости, отмечаемые в первые дни голодания. Поэтому очень трудно убедить людей, увлекающихся голоданием, что оно не приносит пользы организму и не ведет к здоровой стройности. Человек, испытавший эйфорию под действием каких-либо стимуляторов, чаще всего стремится испытать ее вновь. А в данном случае он к тому же твердо уверен, что приподнятое настроение — это непременно результат «оздоровления».

Раньше при острых состояниях, таких как аппендицит, желудочно-кишечные кровотечения, последствия тяжелых травм, сопровождающиеся бессознательным состоянием, пациентам на некоторое время назначалось лечебное голодание. Но даже им внутривенно вводили растворы глюкозы, аминокислот, электролитов, чтобы обеспечить организм хотя бы минимальным количеством энергии и питательных веществ.

Сейчас медики единодушно признали, что в полноценном питании нуждаются все пациенты, даже те, которые находятся без сознания. Для энтерального питания разработаны специальные смеси, в составе которых имеется полный набор аминокислот, легкоусвояемые жиры, углеводы и которые вводятся через зонд, если пациент не способен есть самостоятельно. Благодаря таким лечебным продуктам функции организма восстанавливаются быстрее.

С научными аргументами спорить бессмысленно, но остается последний: «Пусть я и не избавлюсь от болезней, но уж точно похудею, ведь потребление калорий снизится до нуля, а энергетические траты останутся прежними».

Коварство голодных дней заключается в том, что организм реагирует на отсутствие пищи как на стресс и сразу снижает скорость метаболизма, начинает экономить энергию. Затем, когда средства вновь начинают поступать, мы еще какое-то время сомневаемся: надолго ли это, стабилен ли данный источник дохода? Может, лучше пока пожить в режиме экономии, регулярно откладывая определенные суммы про запас? Иными словами, перебои в поступлении денег и, как следствие, потеря уверенности в завтрашнем дне заставляют нас экономить и создавать запасы. Точно так же ведет себя организм, если его периодически подвергают голоданию или резко ограничивают калорийность питания. Такая вот «телесная бухгалтерия»!

Организм реагирует на отсутствие пищи как на стресс и сразу снижает скорость обменных процессов, а значит, повышается риск увеличения веса в дальнейшем.

К чему приводит голодание: последствия

К чему приводит голодание на протяжении длительного периода времени, можно понять, если посмотреть на представительниц прекрасного пола, которые являются приверженцами данного метода похудения. Женщинам нужно знать, что дефицит питательных веществ лишает организм не только энергии, но и витаминов с микроэлементами, а это отрицательно сказывается на внешнем виде. Выпадение волос, расслоение и ломкость ногтей, сухость и дряблость кожи — вот отнюдь не полный перечень неприятных последствий голодания. Даже если вам «повезло» и масса тела быстро снижается, то кожа не успевает сокращаться, утрачивает былую упругость, обвисает и сморщивается, поскольку организм начинает расщеплять белок, чтобы извлечь энергию, необходимую для жизнедеятельности. Складывается впечатление, что за один день голодания человек стареет на год, а за две недели, соответственно, на 14 лет.

Чем грозит голодание?

Людей, увлекающихся голоданием или жесткими низкокалорийными диетами, подстерегает еще одна неприятность. Вскоре после прекращения голодания (диеты) место потерянных белков мышечной ткани занимает жировая ткань. При этом неизменно возвращается больше жира, чем ушло, и это самый важный негативный фактор того, чем грозит голодание.

Периоды ограничений в питании, включая голод, наш организм расценивает как сигнал к наступлению «черных» дней и навсегда сохраняет память о суровых лишениях. В итоге при первой же возможности он на всякий случай стремится накопить побольше жировых запасов: вдруг такое повторится еще раз. На биохимическом уровне за это отвечает фермент липопротеинлипаза, который и направляет жиры в камеру хранения — подкожно-жировой слой. Данный фермент резко активизируется при любых ограничениях в поступлении калорий, то есть после каждой очередной жесткой диеты, и неважно, предполагала она полный отказ от пищи или нет.

После каждой жесткой диеты, в том числе после полного голодания, организм начинает усиленно накапливать жиры.

Запишите рецепт: как вылечить ЯЗВУ и ГАСТРИТ за 7 дней, раз и навсегда..

Вред голодания

Вред голодания может проявляться на протяжении длительного времени после периода ограничения поступления питательных веществ. Спустя некоторое время после голодания большинство «похудевших» с прискорбием замечают, что ненавистные килограммы не просто вернулись, но и привели с собой «пополнение». Под этими словами могут подписаться жители крупных городов США, где за период полувекового господства теории о преимуществах низкокалорийного питания число тучных людей возросло настолько, что пора говорить о национальном бедствии. С другой стороны, в таких странах, как Франция или Япония, где американские лозунги не очень популярны и

население сохраняет верность традиционной кухне и проверенным принципам питания, стройных людей гораздо больше.

Эффект избыточного возврата жировой ткани наблюдается и после применения всевозможных «жиросжигателей», «суперсистем» и прочих таблеток «для скорейшего похудения». Стоит прекратить прием «уникальных» пилюль — и сброшенные килограммы тут как тут.

Любые полуголодные и голодные диеты заканчиваются неуклонным увеличением объема жировой ткани, которая откладывается в виде целлюлита.

Знаете ли вы, как выглядит подкожно-жировой слой, восстановившийся после голодания? Правильно: в виде неэстетичных впадин и бугорков. Да, это и есть пресловутый целлюлит! При недостатке мышечной ткани и соединительнотканых белков (таков результат того, что в голодные дни распад белков преобладает над их синтезом) жировая ткань начинает расти хаотично, как бы гроздьями, что и дает печально известный эффект «апельсиновой корки».

Проще говоря, модные нынче полуголодные и голодные диеты, столь популярные среди женщин, желающих слегка похудеть, заканчиваются неуклонным увеличением объема жировой ткани, которая к тому же откладывается в виде целлюлита. Разгрузочные дни, а тем более монодиеты, при которых калорийность суточного рациона не превышает 800 ккал, воспринимаются организмом как голод. Поэтому бесконтрольное увлечение ими также чревато указанными последствиями.