

Дієта - друг чи ворог?

Сучасна мода змушує багатьох дівчат гнатися за «ідеальними параметрами» і дотримуватись дієт. Було підраховано, що існує 28 000 різних їх варіантів. Згідно зі статистикою, дві третини жінок у світі щорічно намагаються знизити вагу таким чином. І ніхто не замислюється про те, яку шкоду здоров'ю це може принести.

Чим саме шкідливі всі дієти?

1. Стрес для організму.

Кожна дієта порушує співвідношення харчових компонентів: білків, жирів і вуглеводів. Будь-який дефіцит для організму - це стрес, який сам по собі тягне неприємні наслідки для нашого здоров'я.



2. Уповільнення метаболізму.

Низькокалорійні дієти «вчать» організм витрачати калорії більш повільно, знижуючи обмін речовин. Таким чином, вага спочатку дійсно зменшується. Але після припинення дієти і повернення до нормального харчування, ваш організм буде сприймати «нормальні» калорії як «зайві» і відкладати їх у вигляді нового жиру.

3. Повторний набір ваги.

Жирова клітковина, яка відкладається після схуднень, більш небезпечна для нашого здоров'я, оскільки переважно накопичується на внутрішніх органах. А вісцеральні ожиріння загрожують виникненням різних захворювань. З кожною наступною дієтою ефект схуднення буде все слабше, а «віддача» з набором надлишку ваги - все сильніше.



4. Посилення проблем зі здоров'ям.

Багато людей, сідаючи на дієту, не оцінюють здоров'я свого організму, не контролюють гормональний статус і стан внутрішніх органів. Таким чином виходить, що зміни харчування можуть перевантажити певні органи і системи, таким чином загострити вже наявні проблеми зі здоров'ям. Так, вживання великої кількості яблук може викликати печію і загострення гастриту і виразки, надлишок м'яса призвести до розвитку колітів, а цитруси в великому обсязі можуть викликати алергію.



5. Шкода психіці.

Люди, які зациклені на своїй вазі і регулярно вдаються до різних дієт, більш схильні до депресії. Вони нескінченно розчаровуються в результатах подібних експериментів, оскільки практично завжди вага повертається. Це збільшує невпевненість у собі, почуття провини, сором і неприйняття свого тіла.

6. Дефіцит вітамінів

Ще одна проблема дієт, особливо моноваріантів - дефіцит вітамінних компонентів. Якщо дієта триває більше 5 днів, виникають проблеми з вітамінами, особливо водорозчинними (вони не накопичуються в організмі). Дефіцит вітамінів викликає порушення самопочуття - страждає робота нервової системи, зір, виникають проблеми зі сном. Крім того, відбувається розлад роботи органів травлення, що може привести до порушення роботи ферментів.

Як тоді схуднути?

Правильне схуднення - це не коротка і обмежувальна дієта, а зміна харчування і плавне зниження калорійності, причому обов'язково з посиленням фізичної активності. Перед початком схуднення необхідно проконсультуватися з дієтологом і пройти всі необхідні медичні обстеження. Підібравши індивідуальний план харчування, ви зможете прийти до своєї мети, зберігши при цьому здоров'я. Але найголовніше правило - це любити себе в будь-якій вазі.

