**Введение**

Жизнь почти каждого человека проходит «в погоне за красотой» Какими способами он только не пытается достичь желаемого эффекта. Это и изнурительные физические тренировки, и самые разные диеты. Человек даже готов «лечь под нож», лишь бы иметь красивую фигуру.

В последние годы наибольшей популярностью пользуются различные системы питания. Интерес к диетам усиленно подогревается и средствами массовой информации. Однако большинство диет не подтверждено научно, и последствия могут быть самыми драматичными.

В своей работе я подробнее остановлюсь на диетах, «разложу по полочкам» наиболее популярные из них, но также отмечу, чем грозят модные системы питания.

Иными словами, целью и основной задачей моей работы является – подробное изучение модных систем питания, а также рассмотрение последствий, которыми грозят диеты.

**1. Модные системы питания**

**1.1 Диета Аткинса**

Диета Аткинса ограничивает употребление обработанных углеводов (которые составляют 50% в рационе большинства людей), таких, как сладости, мучные, злаковые продукты, крахмалистые овощи. С момента выхода первой книги "Диетическая революция Доктора Аткинса" в 70-х годах примерно 20 миллионов людей во всем мире успешно воспользовались этой диетой.

Диета имеет три основные фазы. На первой, стимулирующей фазе, которая обычно длится 2-3 недели, необходимо ограничивать углеводы до 14-20 г в день. За это время организм привыкает к новому образу жизни, нормализируется обмен веществ, а также происходит наиболее значительная потеря веса - в среднем от 2 до 6 кг, в зависимости от первоначальной массы тела и степени нормализации обмена веществ. Объясняется это тем, что при отсутствии углеводов в организме образуются кетоновые тела (так называемый доброкачественный кетоз), при котором энергия берется не из пищи, а из собственных жировых отложений. Благодаря питанию белковой и жирной пищей, а затем и благодаря кетозу сидящие на диете не чувствуют голода, то есть диета проходит довольно легко (не считая слабости и головокружений в первые дни, причиной которой является перестройка организма)

Затем наступает следующая фаза, при которой можно несколько увеличить количество углеводов - но так, чтобы кетоз не прекращался. Увеличение углеводов необходимо. Кто-то может позволить себе употреблять 100 г углеводов в день, не переставая худеть, у других кетоз прекращается уже на 30 г. Для определения количества кетоновых тел в моче можно заказать тестовые полоски. Эта фаза может длиться сколь угодно долго, пока не установится желаемый вес.

Последняя фаза – поддерживающая. Рекомендуется добавить еще углеводов, но не за счет увеличения веса и объемов. Если вес начнет возвращаться, нужно срочно сократить углеводы, а если вес будет возвращаться слишком быстро - вернуться к стимулирующей фазе.

**1.2 Питание по группе крови**

О деление крови на разные группы известно не так давно. В начале века различие в свойствах разных групп крови обнаружили Карл Ландштейнер и Ян Янский. С тех пор работы по изучению крови не прекращаются и ученые выдвигают все новые и новые гипотезы, в том числе, и по возникновению различных групп крови. Одна из таких гипотез - возникновение в результате естественного отбора, в ходе эволюционного развития человека. То есть самой старой и древней является первая группа крови, которая была у неандертальцев, кроманьонцев. После следуют первая и вторая группа крови, которой, обладали люди более поздних эпох - оседлые племена и первые эмигранты в Европу и Азию, соответственно. Ну а четвертая, самая молодая группа крови, является результатом смешения всех групп крови.

Перейдем к практическому применению этой гипотезы.

*Первая группа крови*

Рекомендации по питанию.

Основными продуктами этой группы являются мясо и рыба. Их можно есть каждый день, разумно ограничивая порцию и жирность продукта. Полезны также все продукты растительного происхождения. Исключением являются все виды капусты, которая влияет на работу щитовидной железы и кукуруза, влияющая на производство инсулина. Также стоит ограничить потребление фруктов с высоким содержанием кислоты - апельсины и мандарины.

Строго ограничить следует молочные продукты, яйца. Зерновые культуры и продукты из них, замедляют обменные процессы в организме обладателей этой группы крови, в результате чего появляется лишний вес - поэтому их потребление необходимо свести к минимуму, а еще лучше исключить вовсе.

Физическая нагрузка.

Рекомендуются любые интенсивные упражнения: аэробика, ритмическая гимнастика, танцы, катание на велосипеде, коньках, роликах.

*Вторая группа крови*

Рекомендации по питанию.

Самая полезная для пища для людей этой группы крови - растительная. Причем желательно в сыром виде. А вот мясо рекомендуется исключить полностью. Молочные продукты и фасоль, также как и в случае с первой группой крови, замедляют обмен веществ - их количество в рационе следует ограничить.

Физическая нагрузка.

Из всех физических упражнений наиболее всего подходят релаксационные: хатха-йога, плавание, аэробика (в медленном ритме), упражнения на растяжку.

*Третья группа крови.*

Рекомендации по питанию.

От кукурузы, гречки и пшеницы лучше сразу оказаться. Они в разной мере замедляют обмен веществ. Зато мясо, молочные продукты, яйца рекомендуются для потребления. Из мясных продуктов следует выделить куриное мясо. Оно для людей данной группы крови менее полезно, чем, например, баранина.

Рыба, в отличие от морепродуктов, благотворно влияет на всю пищеварительную систему. Из растительных масел предпочтительней оливковое. Масла, производимые из орехов и семечек, впрочем, как собственно орехи и семечки, вредны. Из овощей единственным вредным представителем является помидор. Рекомендуется исключить из рациона.

Физические упражнения.

Наиболее эффективный режим для представителей третьей группы крови - совмещение нагрузок для первой и второй группы крови - 4 дня интенсивная нагрузка: аэробика, ритмическая нагрузка, бег, 3 дня - релаксационные упражнения: хатха-йога, плавание, ходьба.

Четвертая группа крови.

Рекомендации по питанию.

Мясо считается не самым полезным продуктом для употребления. Однако, оно необходимо. Поэтому употреблять мясо следует очень маленькими порциями. Красное мясо не подходит, также впрочем, как и курица. Зато морепродукты, как рыба, так и прочие улитки и раки, принесут большую пользу. Исключение - камбала. Потребление фасоли, кукурузы, гречки и пшеницы следует ограничить - они замедляют обмен веществ. Молочные продукты не представляют никакой опасности, наоборот - улучшают выработку инсулина. Масло - лучше оливковое, рис вместо макарон, овощи полезны все. Бананы и апельсины самые неприятные представители фруктов.

Физические нагрузки.

Полезными можно назвать интенсивные релаксационные нагрузки. Заниматься достаточно 4 раза в неделю на выбор: аэробикой (медленный темп, танцами, быстрой ходьбой, упражнениями на растяжку).

Специалисты рекомендуют совмещать питание по группе крови с традиционными советами диетологов:

- не наедаться на ночь

- потреблять разумное количество калорий

- ограничить жирные продукты

- заниматься физическими упражнениями.

**1.3 Питание по Монтиньяку**

Метод включает в себя две фазы: фаза 1 — потеря веса и фаза 2— стабилизация веса.

Первая фаза предполагает полный отказ от ряда продуктов и соблюдение обязательного многоразового питания с определенным набором продуктов для каждого приема пищи.

Завтрак обязательно должен быть плотным, содержать белки и углеводы с некоторым количеством пищевых волокон (клетчатки).

В качестве вариантов предлагается следующее:

1. Хлеб из муки грубого помола с обезжиренным творогом или йогуртом. Категорически запрещен сахар и масло с маргарином.

2. Овсяные хлопья, залитые водой. Можно добавить варенье или джем без сахара.

Второй завтрак не должен содержать углеводов. Можно есть сыр, творог, ветчину. Самым идеальным вариантом является пара сваренных всмятку яиц или яичница-глазунья.

Обед также не должен содержать плохих (по определению Монтиньяка) углеводов. В обед рекомендуется есть продукты, состоящие из белков и липидов. В качестве салатной закуски можно использовать салат из сырых овощей (ни в коем случае в нем не должно быть картофеля, кукурузы, моркови или свеклы), а также любая рыба, даже в масле, и яйца.

Основным блюдом могут стать любое мясо, рыба или птица.

На десерт - сыр, причем без хлеба, и 100-125 грамм йогурта или творога. Можно приготовить сладкие десерты на заменителях: взбитые яйца с молоком, взбитые сливки или белки яиц.

В первой фазе из напитков лучше пить простую негазированную воду или зеленый чай.

Ужин должен быть самой лёгкой едой из всех приёмов пищи в течение дня. Ужин может быть двух типов:

1. Белково-липидный ужин.

- Такой ужин должен быть с большим количеством клетчатки

- Лучше начать с овощного супа с использованием разрешённых овощей.

- Следует избегать мяса и колбасных изделий, лучше заменить их рыбой, яйцами или рыбой.

Примерный список продуктов для белково-липидного ужина: Рыба. Птица. Грибы. Мясо. Помидоры. Огурцы. Баклажаны. Сыр.

2. Белково-углеводный ужин.

- Состоит в основном из углеводов

- Такой ужин тоже должен быть с большим количеством клетчатки.

- Не должен содержать жиров.

- Примерный список продуктов для белково-углеводного ужина: Баклажаны. Помидоры. Зелёный салат. Цветная капуста. Фасоль. Бобы. Горох. Чечевица. Обезжиренный творог (с 0% содержания жиров).

Первая фаза длится столько, сколько необходимо для того, чтобы достичь идеального веса, затем начинается вторая фаза - фаза поддержания веса. Основные принципы фазы второй фазы.

Крайне редко можно допускать сочетание “плохих” углеводов с жирами, но тогда следует сопровождать еду клетчаткой, например салатом.

Не рекомендуется употреблять сахар, сахарный песок, мед, варенье и конфеты. Лучше использовать сахарозаменители. Можно возобновить потребление бобовых и цельных продуктов. Рекомендуется продолжать есть за завтраком хлеб из муки грубого помола. За обедом и ужином хлеб можно есть только с сыром. Следует избегать соусов, заменять масло растительным маргарином, особенно за завтраком. Но сидящие на диете должны быть осторожны с десертами, содержащими сахар. Лучше есть клубнику, малину и чернику. Для более эффективного питания рекомендуется пить воду между приемами пищи (приблизительно полтора литра в день), но при этом следует воздержаться от употребления шипучих напитков, колы и лимонада.

Отклонения от методики равномерно следует распределять на все приемы пищи.

**1.4 Питание по Хэю**

Уильям Хэй считал, что нельзя есть одновременно белки и углеводы, потому что для их переваривания требуются различные условия: кислая среда для белков и щелочная для углеводов. Тем самым он недооценивал универсальность пищеварительной системы человека.

У.Г. Хэй рекомендовал, чтобы количество продуктов, повышающих уровень кислотности в крови (овощи, салаты, большинство фруктов, молоко), в рационе питания в 4 раза превышало массу пищи, увеличивающей кислотность желудочного сока (все животные белки, большинство видов орехов, все углеводы и цитрусовые). Такая пропорция соответствует соотношению кислотных и щелочных компонентов в жидкостях, выделяемых организмом. Однако он не принимал во внимание тот факт, что организм имеет собственную регулирующую систему.

Правила раздельного питания по Хэю:

* Углеводы нельзя есть вместе с белками и кислыми фруктами.
* Овощи, салаты и фрукты – основа питания.
* Белки, углеводы и жиры необходимо есть только в малых количествах, а от рафинированной пищи, такой как сосиски и колбаса, надо вообще отказаться.
* Между приемами разных видов пищи должен быть интервал 4-5 часов.

Продукты, богатые белками – мясо, рыба, субпродукты, яйца, нежирные продукты, бобовые, орехи и др. Продукты, богатые углеводами – хлеб, мука, крупы, макаронные изделия, картофель, сахар и др.

Особую группу составляют так называемые «нейтральные продукты»: животные жиры, сливочное масло, сметана, сливки, жирный творог, жирные сорта сыра (жирностью более 45%), сухофрукты, зелень, свежие овощи и фрукты.

Характерной особенностью «нейтральных» продуктов является то, что они совместимы и с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами. Причем желательно, чтобы свежие овощи и фрукты составляли более половины продуктов дневного рациона.

Рекомендации по составлению дневного рациона при раздельном питании:

* Завтрак – фрукты, фруктовый салат, сыр, сметана, бутерброд из хлеба с отрубями со сливочным маслом или сыром, творог.
* Обед желательно готовить из продуктов, богатых белками. Причем традиционные мясные или рыбные блюда – без привычного гарнира из картофеля или макарон, их можно дополнить большой порцией салата, овощами, фруктами. Из первых блюд – овощной суп или овощной бульон, на десерт – несладкие фрукты.
* Ужин готовить из продуктов, богатых углеводами, так как они быстро усваиваются организмом. Это может быть картофельная или морковная запеканка, макароны с сыром, сладкие фрукты и др.

**1.5 Питание по Шелтону**

Шелтон — американский диетолог. Принцип разработанного им питания состоит в разумном подходе к составлению рациона с учетом сочетаемости различных видов пищевых продуктов.

Правила питания по Шелтону:

1. Никогда не ешьте углеводную, и кислую пищу в один прием.

Хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие углеводные продукты нельзя есть с лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, клюквой, помидорами и прочими кислыми продуктами.

2. Никогда не ешьте концентрированный белок, и концентрированный углевод в один прием пищи.

Это означает не есть орехи, мясо, яйца, сыр и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, пирожными, сладкими фруктами. В один прием надо есть яйца, рыбу, молоко, сыр, в другой – хлеб, каши, лапшу.

3. Никогда не ешьте два концентрированных белка в один прием пищи.

Два белка различного вида и различного состава требуют разных пищеварительных соков и разной их концентрации. Эти соки выделяются в желудок не в одно и то же время. Поэтому всегда надо соблюдать правило: один белок в один прием пищи.

4. Не ешьте жиры с белками.

Сливки, сливочное масло, сметану, растительное масло не следует есть с мясом, яйцами, сыром, орехами другими белками. Жир подавляет действие желудочных желез и тормозит выделение желудочных соков при употреблении мяса, яиц, орехов.

5. Не ешьте кислые фрукты с белками.

Апельсины, лимоны, помидоры, ананасы, вишню, кислую сливу, кислые яблоки нельзя есть с мясом, орехами, яйцами. Чем менее сложны пищевые смеси, чем проще блюда, тем более эффективно пищеварение.

6. Не ешьте крахмалы, и сахар в один прием пищи.

Желе, джемы, фруктовое сливочное масло, сахар патоки, сиропы на хлебе или в один прием с кашами, картофелем, сахар со злаками – все это вызывает брожение, а затем и отравление организма.

7. Ешьте лишь один концентрированный крахмал в один прием пищи.

Если два вида крахмала ( картофель или каша с хлебом ) употребляется в один прием, то один из них идет на усвоение, а другой остается нетронутым в желудке, как груз, не проходит кишечник, задерживает усвоение прочей пищи, вызывает брожение, повышение кислотности желудочного сока, отрыжку.

8. Не ешьте дыню с какой-либо другой пищей.

Арбуз, медовую, мускусную и прочие виды дынь всегда надо есть отдельно.

9. Молоко лучше принимать отдельно или не принимать вообще.

Жир молока некоторое время препятствует выделению желудочного сока. Молоко усваивается не в желудке, а в двенадцатиперстной кишке, поэтому на присутствие молока желудок не реагирует секрецией, что мешает усвоению другой пищи.

**1.6 Питание по Бирхер-Беннеру**

Бирхер-Беннер — швейцарский врач-диетолог. Согласно выдвинутой им теории, свежая растительная пища (овощи, ягоды, фрукты) будто бы содержит особый вид аккумулированной в ней солнечной энергии в виде электромагнитных волн. Эта электромагнитная энергия плодов и зелени передается человеку только при потреблении их в сыром виде. Тепловая же обработка уничтожает ее, разрушая многие органические вещества таких продуктов, в которых электромагнитная энергия была аккумулирована в виде химических связей. Отсюда появилась до сих пор не получившая научного подтверждения гипотеза о том, что “вареная пища—мертвая пища”. Именно присутствием и усвоением этой энергии Бирхер-Беннер объясняет факт высокой работоспособности людей и хорошего их самочувствия на начальных этапах питания по этой системе.

В то же время следует иметь в виду, что сырая растительная пища даже при достаточно большом объеме отличается низкой калорийностью и исключительно малым количеством белков, жиров и углеводов. Вызывая быстрое насыщение (за счет заполнения объема желудка), она не может обеспечить полноценную работу организма, хотя вначале многие чувствуют себя даже хорошо: наступает отдых от “тяжелой” животной пищи, усиленно расходуются депонированные питательные вещества, выводятся продукты обмена. Такие же благоприятные для организма изменения происходят и при кратковременных постах, разгрузочных днях и диетах. Но затем эти резервы исчерпываются, и состояние здоровья может ухудшиться, при этом происходит потеря веса, могут появиться симптомы раннего старения. Практика показывает, что такие явления наблюдаются довольно часто. Однако их можно избежать, если при питании по системе Бирхер-Беннера обеспечивать достаточно высокое количество белков (бобовые, орехи, некоторые корнеплоды), используя при этом различные способы механической обработки и комбинирования продуктов с целью рационального составления пищевого рациона. В него обязательно должен входить достаточный ассортимент овощей, фруктов, лиственной зелени, корнеплодов, орехов и сои. При составлении рационов и блюд из сырой пищи следует пользоваться рекомендациями квалифицированных специалистов по питанию.

Диета Бирхер-Беннера не показана в период беременности и кормления, а также в подростковом возрасте. У пожилых людей она может ускорить процессы старения организма и вызвать отрицательные изменения в костях. Следует помнить, что длительное использование такой системы питания без врачебного контроля недопустимо.

**1.7 Питание по Бреггу**

Брегг — австрийский диетолог. Этот автор рекомендует диеты вегетарианской направленности, при которых допускается и использование постного мяса в сочетании с овощами.

Однако Брегг кроме того является страстным пропагандистом лечебного голодания. Он рекомендует проводить полное голодание 1 раз в неделю, что составляет 52 дня в год.

Но, тем не менее, следует учитывать, что устойчивость людей к голоду индивидуальна, и перестройка обменных процессов в голодающем организме в зависимости от этого происходит с разной скоростью. Практика клиницистов свидетельствует, что малейшие нарушения системы ведения голодания часто приводят к серьезным, в том числе и смертельным, последствиям.

В нашей стране ведущим специалистом в области лечебного голодания является профессор Ю.С. Николаев, возглавляющий отделение лечебного голодания в одной из московских клиник. В целом же официальная медицина в широких масштабах этот метод не применяет.

**2. Чем грозят диеты?**

1. **Модные диеты, полностью исключающие углеводы или основанные на одном виде пищи**, например, грейпфрутах или арбузах, уже на третьи сутки могут стать причиной нарушения концентрации внимания и способности ясно мыслить (дефицит белков и углеводов).
2. **Резкая потеря веса за счет воды, протеинов и углеводов** (с которыми организм расстается быстрее, чем с жиром) вызывает обезвоживание, ослабляет организм, ускоряет процессы старения.
3. Что немаловажно, волосы могут стать сухими, ломкими, нездоровый цвет лица гарантирован, глаза станут тусклыми(результат недостатка в организме цинка, кальция, витаминов А, Д и других веществ, содержащихся в продуктах животного происхождения).
4. **Недостаток в пище жиров способствует застою желчи**, что ведет к образованию камней в желчном пузыре.
5. **После диет, исключающих углеводы** (например, диета Аткинса), увеличивается содержание холестерина в крови, могут возникнуть проблемы с сердцем, сосудами, почками.
6. Нередки и такие случаи, когда **у женщин, старающихся достичь идеального веса с помощью той или иной диеты, возникают серьёзные изменения гормонального статуса**, что неблагоприятно сказывается на здоровье и самочувствии и конечно внешнем виде.
7. **Наиболее жесткие диеты способны, в конце концов, стать причиной сердечных заболеваний и рака.**
8. **Люди, приучившие себя к раздельному питанию, уже не могут вернуться к полноценному смешанному питанию без ущерба для здоровья.**

**Заключение**

По итогам проведенной мной работы хотелось бы выделить следующее.

**Многие рекомендации модных систем питания пусть и не оригинальны, но не лишены смысла и работают на пользу.** Например, отдавать предпочтение натуральным продуктам, не переедать, есть больше овощей и фруктов, хорошо пережевывать пищу, соблюдать режим питания, больше двигаться.

Но, доказано, что **90% людей, сидящих на разных диетах в надежде сбросить вес, впоследствии набирают былые килограммы. Так может и не стоит начинать?**

**Впрочем, это личное дело каждого человека.**

**Напоследок, мне бы хотелось посоветовать всем желающим иметь красивую фигуру не предаваться излишествам и как можно больше двигаться. Движение – это ЖИЗНЬ!!!**

**Список использованной литературы:**

1. В. С. Михайлов «Культура питания и здоровье семьи» Москва, 1987г.
2. Л.И. Алифанова. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Валеология» Тольятти, 2003.
3. Б.Л. Смолянский, Л. В. Белова «Самые лучшие системы оздоровления» Москва, 2005.
4. М. Монтиньяк «Я ем, значит, я худею» Москва, 2003
5. И. Г. Панин «Раздельное питание для взрослых и детей» Москва, 2006