**Введение**

Большинство популярных критических статей о голодании написаны людьми, которые ни разу в жизни не пропустили ни одного приема пищи.

Наверняка вы слышали о том, что некоторые люди голодают, о том, что существуют клиники, где лечат голоданием, и многое другое об этом одновременно пугающем и притягивающем слове «голод».

Что же пугает нас в этом слове, а что притягивает, зовет?

Когда я сам на практике столкнулся с голодом, начал голодать, мне постепенно открылась истина, и я понял, что во мне боится голода, а что его приветствует. Почти во всех руководствах по проведению голодания описывается его влияние на физиологию, на психику, но никто четко не сказал, что главная работа во время голодания совершается в полевой форме жизни, в сознании человека.

Голод позволяет работать с нашими чувствами, разумом. Причем с теми чувствами, которые «разрослись» и «укрепились» в нашем сознании, которые требуют своего удовлетворения и подчиняют всего человека. Человек только тем и занимается, что удовлетворяет их прихоти – вкусно ест, изощряется в наслаждении чувством обоняния, комфорта, секса. Наш ум, которым мы так гордимся, постоянно занимается только тем, что выслуживается перед чувствами, удовлетворяя их малейшую прихоть, разрабатывая сложнейшие комбинации с целью обойти нравственность, успокоить совесть, оправдать и оправдаться. И вы знаете, к чему это, в конце концов, приводит. К излишеству и пресыщению, которые порождают болезнь.

И вот когда человек начинает добровольно голодать, он борется не с болезнью, а с чувством, изворотливостью ума ее породившим. В первый же день голода неудовлетворенное чувство начинает протестовать через все доступные ей каналы влияния. В уме постоянно вертятся мысли неудовлетворения, раздражения, жалости, сожаления, страха и т.п. Но этого желаете вы, ваша душа, или чувства с «прислугой» – умом?

Медицина, работая с телом, никогда и ни за что не избавит нас от заболеваний, истинная причина которых находится не в физическом теле, а в полевой форме жизни. Голодание оказалось тем средством, с помощью которого мы можем самостоятельно работать с чувственной патологией и ее следствием в физическом теле. Если мы желаем избавиться от своих болезней, то мы должны качественно измениться как личность. Эта работа посвящается людям, желающим это сделать.

Один мудрец недаром сказал, что мы есть то, что мы едим. К сожалению, далеко не каждый из нас задумывается о том, каким именно продуктам в нашем ежедневном рационе следует отдавать предпочтение. А ведь именно из-за неправильного и несбалансированного питания чаще всего возникают многие серьезные проблемы: избыточный вес, заболевания желудочно-кишечного тракта, а также другие неприятности. Видя такие печальные последствия, мы зачастую пытаемся в кратчайшие сроки исправить положение путем очень жестких диет. И зря, ведь за короткий срок наш организм попросту не успевает перестроиться и достигнуть хорошего результата в рекордно низкие сроки! А ведь к диете следует относиться как к явлению комплексному и продолжительному, ведь не зря само слово «диета» в переводе с греческого означает «образ жизни». Поэтому чтобы привести тело и душу в гармонию, при этом, не изнуряя себя жесткими диетами, рациональнее просто придерживаться принципов здорового диетического питания.

1. **Общие понятия о голодании**

Присмотримся к окружающей нас природе. При регулярной смене сезонов благоприятное время года для роста растений и жизни животных сменяется неблагоприятным. Весной и летом обилие света и тепла приводит к тому, что растительность обильно покрывает земную поверхность. Животные, получая достаточно корма, растут и размножаются. Зимой световой день укорачивается, тепла мало. Растения прекращают свою жизнедеятельность, сбрасывают листву, высыхают. Для насекомых и животных наступает бескормица. Однако к этому неблагоприятному сезонному периоду они хорошо приспособились. Почти все насекомые и часть животных на зиму впадают в спячку. У животных, не впадающих в спячку, рацион в этот период значительно уменьшается, а в отдельные периоды они вообще ничего не едят.

Таким образом, в природе существуют два главных механизма, которые позволяют живому миру планеты Земля успешно противостоять периодически возникающим неблагоприятным условиям. Первый механизм – это сезонный сон, второй – временный отказ от принятия пищи. Разберем особенности этих двух механизмов.

У животных глубина спячки (во время которой они ничего не едят и не пьют) бывает трех типов – состояние анабиоза, сезонный сон и непрерывная сезонная спячка.

Состояние анабиоза. Анабиоз (от греч. «ana» – обратно, «за» и «bios» – «жизнь») – состояние организма, при котором жизненные процессы настолько замедлены, что отсутствуют все видимые проявления жизни. Ученые заметили, что для анабиоза характерно сильное охлаждение и (или) обезвоживание организма. Внутриклеточная вода при охлаждении переходит в стекловидную аморфную массу, которая не разрушает протоплазму клеток, как кристаллы льда. После оттаивания в таких клетках полностью восстанавливаются жизненные процессы.

В случае обезвоживания организма протоплазма клеток (живой белок) из состояния гидрозоля (жидкого холодца) переходит в состояние гидрогеля (наподобие сухого желатина) и длительное время сохраняет возможность обратного перехода при наступлении благоприятных условий внешней среды. Как только такие условия создаются, протоплазма вбирает в себя воду – набухает, что ведет к восстановлению жизненных процессов.

Состояние анабиоза характерно для семян растений, бактерий, насекомых, земноводных и пресмыкающихся.

В состоянии анабиоза эти живые существа способны выживать в условиях вечной мерзлоты, сильной жары, сухости и повышенной радиации. Так, высушенные семена некоторых растений могут сохранять всхожесть до 50 и более лет.

Сезонная спячка характеризуется потерей способности к терморегуляции, резким сокращением числа дыхательных движений и сокращений сердечной мышцы, падением общего уровня обмена веществ. Например, у суслика частота дыхания со 100–360 в минуту в период бодрствования, падает до 1–15 в спячке; число сердцебиений со 100–350 в период бодрствования, падает до 5–19 в спячке; температура тела снижается с 35–39°C при бодрствовании до 1–13°C в спячке.

Полностью обмен веществ во время спячки не прекращается. Животные существуют за счет расходования энергетических запасов тела.

Во время сезонного сна и спячки организм животных обладает повышенной устойчивостью к различным неблагоприятным факторам. Например, без вреда для здоровья экспериментальные животные переносили повышенные дозы ядов, радиоактивного облучения, не болели от искусственного заражения их микробами и вирусами.

Временный отказ от принятия пищи. Этот вид приспособления животных к неблагоприятным факторам внешней среды бывает двух видов: вынужденный и «добровольный».

Вынужденный отказ. Этот вид отказа от приема пищи, в свою очередь, можно разделить на два подвида. В первом случае животное недополучает необходимой пищи из-за того, что ее мало. Это приводит к постепенному истощению организма, ослаблению его защитных сил и т.д. Во втором случае животное в течение нескольких дней не может найти корма по причине его отсутствия. В данном случае животное полностью обходится без пищи. Например, волки и другие хищники во время охоты на животных могут несколько дней обходиться без пищи. Подобный режим питания для них привычен и легко переносится. Более того, замечено, что если волка регулярно кормить, его жизнь сокращается на треть.

Добровольный отказ. Довольно-таки много животных «добровольно» отказываются от принятия пищи в связи с особенностями своей жизни. Когда пищи становится мало, они вообще не едят.

К добровольному отказу от приема пищи можно отнести и случаи болезни животных. Серьезно заболевшее животное обычно воздерживается от приема пищи до тех пор, пока не выздоровеет.

Тот или иной вид временного воздержания от приема пищи в большей мере присущ млекопитающим. Однако когда животное полностью отказывается от пищи и находится в бодрствующем состоянии, в его организме происходит особая перестройка, которая обеспечивает полноценный внутренний режим питания. Внутреннее питание способствует восстановлению иммунного и генетического аппаратов. Как правило, животные в этот период ничем не болеют.

Таким образом, хотим мы того или нет, сам природный цикл создаёт условия для некоторого пищевого воздержания. Задача живой материи заключалась в том, чтобы максимально приспособиться к периодически повторяющимся неблагоприятным условиям. В результате был выработан целый ряд приспособительных механизмов, которые позволяли резко повысить защитные силы и выживаемость организма.

В связи с этим можно отметить следующее: если мы хотим, чтобы наши защитные силы и выживаемость были на высоком уровне, необходимо в соответствии с неблагоприятными сезонами года (во время болезни) воздерживаться от приема пищи. Сытая и бесстрессовая жизнь делает любой организм слабым и беззащитным. Это один из тех великих законов природы, несоблюдение, которого делает людей больными [1, с. 45].

1. **Разъяснение понятия «голодание»**

Арнольд де Вриз в книге «Терапия голоданием», опубликованной в 1963 году, дал такое определение голоданию:

**Голодание** – полное или частичное воздержание от пищи или воды по какой-либо причине.

Голодание бывает:

* фруктовое – это воздержание от фруктов;
* овощное – воздержание от овощей;
* молочное – воздержание от молока;
* водное – воздержание от воды;
* и другие.

В зависимости от причин, вызывающих голодание различают:

* религиозное голодание – это воздержание от пищи с целью развития духовной мысли или с целью выполнения религиозного обряда;
* профессиональное голодание – это воздержание с целью приобретения известности и рекламы;
* физиологическое голодание – это естественный отказ от пищи, встречающийся в природе, например во время зимней спячки или сезонное воздержание от пищи некоторых животных;
* патологическое связано с органическими заболеваниями, которые делают организм неспособным принимать или усваивать пищу;
* экспериментальное голодание – это искусственное воздержание от пищи людей или животных для целей научного исследования;
* терапевтическое (лечебное) голодание – полное воздержание от пищи, но не от воды. Целью терапевтического голодания является укрепление и восстановление здоровья.

Понятие «голодание» означает добровольный отказ человека от приема какой-либо пищи, а в отдельных случаях и воды, на определенный период времени с целью очищения организма, избавления от болезни или духовного совершенствования. При этом предельные сроки голода не должны приводить к истощению организма и наступлению в нем необратимых изменений.

Существуют и другие обозначения добровольного отказа человека от пищи:

1. **Пост** – это тот же голод, но более точно отражающий мотивационную сторону человека. Вместо того чтобы голодать, люди употребляют нежирную пищу, извращая изначально заложенный в посте смысл.
2. **Разгрузочно-диетическая терапия (РДТ)** используется в узкомедицинских кругах как метод естественного излечения с помощью голодания и последующей перестройки питания от ряда психических и соматических заболеваний.
3. **Физиологически полезное голодание (ФПГ)** означает оптимальный срок голода, достаточный для наступления процессов омоложения в организме животных и человека. В этой книге я буду использовать общепринятое в народе название – «голодание» [1, с. 47].
4. **Процессы, происходящие во время голодания в организме человека**

Голодание – это магический ключ к тому, чтобы восстановить собственное здоровье и в конце концов привести его к высшему совершенству.

В течение тысячелетий накоплен колоссальный опыт, который дает представление о разнообразии эффектов, возникающих у человека от проведения голодания. Все это многообразие можно свести к двум категориям:

1. воздействие на полевую форму жизни;
2. воздействие на физическое тело.

Методики и результаты полевого преобразования человеческого существа с помощью голода постепенно были забыты и вытеснены более наглядными результатами, которые отражались на физическом теле.

На полевую форму жизни человека голодание оказывает двоякое действие: настраивает жизненную силу организма на восстановление и обновление и очищает сознание от разного рода вредных привычек, которые угнетают жизненную силу, улучшает черты характера. Именно эти два эффекта голодания использовали древние мудрецы для достижения просветления и святости.

Процессы, происходящие в полевой форме жизни**:**

Голод и жизненная сила организма **– э**то тот информационно-энергетический уровень человеческого существа, который руководит развитием человеческого организма от состояния оплодотворенной яйцеклетки до состояния половозрелого человека, а затем поддерживает организм в стабильном состоянии в продолжение всей жизни.

Когда человек голодает, то его организм за счет жизненной энергии самоочищается, самоисцеляется и самовосстанавливается.

Одновременно с удалением шлаков жизненная сила начинает восстанавливать квантовое тело человеческого организма. Это приводит к тому, что восстанавливается структура внутриклеточных элементов и активность ферментов, обновляется генетический аппарат клеток и клеточные мембраны. Восстановление квантового тела приводит к усилению и гармонизации полей, что в свою очередь сказывается на активации всех физиологических функций организма.

Во время голодания жизненная энергия в организме человека пополняется двояким образом: из источника ее выработки и из депо – тканей организма.

Голод и сознание человека

В понятие «сознание человека» входит сумма знаний об окружающей среде, собственном организме и то, каким образом человек осуществляет взаимодействие с окружающей средой и собственным организмом.

Не выведенные шлаки и яды скапливаются в различных частях организма, воздействуют на нервную систему, и человек начинает страдать от болей. Боль и болезни являются сигналами матушки-природы и говорят о том, что человек живет не по тем законам, которые она предписала ему. Поэтому в своих болезнях человек должен в первую очередь винить себя самого. Если человек начнет укреплять свои жизненные силы путем голодания и естественного образа жизни, то слабость и болезни отступят.

Когда человек начинает сознательно голодать, он прекращает «питать» патологические чувственные образования в собственном сознании. И тогда здесь разворачивается смертельная битва между истинной природой человеческого существа и гипертрофированным стремлением к наслаждениям.

Голод и умственные способности человека

Умственные способности человека на голоде (если нет сильной интоксикации) и особенно после голода хорошо стимулируются. Во-первых, увеличивается объем памяти, а во-вторых, улучшаются умственные способности и, в-третьих, становится проще получать информацию из информационного поля Вселенной.

Память человека уменьшается за счет того, что особая функция, которая сравнивает информацию, идущую от органов чувств, с имеющейся в банках памяти, искажается из-за наличия «помех» – психологических зажимов. Психологические зажимы – это тот же информационно-энергетический сгусток, что и информация в банке памяти, но расположенный не в своей «ячейке», а на «дороге» между органом чувства, банком информации, образованным этим чувством, и функцией ума, которая принимает решение, как действовать на основании сличенной информации. Голод за счет сознательного терпения «стирает» патологический информационно-энергетический сгусток психического зажима. Теперь функция сличения и принятия решения работает без помех, что выражается в усилении памяти, быстроте и четкости мышления.

Другим искажающим фактором работы ума являются шлаки. Шлаки, образуя в полевой форме жизни свои собственные поля, мешают информационно-энергетическому процессу мышления, ослабляя и искажая его. Вывод шлаков из организма восстанавливает чистоту информационно-энергетического поля, что улучшает течение собственных информационных процессов. Внешне это выражается в том, что возрастает способность быстро и ясно мыслить, принимать оригинальные решения.

**Процессы, происходящие в физическом теле человека**

Голодание – это величайший очиститель, так как только в очищенном организме может происходить нормальное функционирование всех систем.

Вышеописанное влияние голода на квантовом и полевом уровнях отражается в появлении особых целительных физиологических процессов в организме человека. Большинство этих физиологических процессов у человека на пищевом режиме находится в свернутом состоянии, и только голодание позволяет задействовать их в полную меру. Многие выдающие ученые и врачи современности изучали и описывали эти процессы.

Итак, вот наиболее важные физиологические процессы, которые в порядке своей очередности запускаются на голоде и ведут небывалую по силе своего воздействия целительную работу [3, с. 87].

1. **Субкалорийное питание**

В субкалорийном рационе снижение энергетической ценности обеспечивается за счёт уменьшения содержания углеводов и частично жиров, квота белка должна соответствовать физиологическим потребностям ребёнка, с учётом необходимости обеспечения его полноценного роста и развития. Более того, в ряде случаев детям старшего школьного возраста, находящимся на диете с уменьшенной энергетической ценностью, количество белка следует несколько увеличить. Белковые продукты создают чувство насыщения, что позволяет ребёнку легче переносить гипокалорийный диетический режим с ограничением ряда продуктов.

Ежедневное меню ребёнка с избыточной массой тела или ожирением должно содержать:

* нежирные сорта мяса (говядина, телятина, кролик, куры, цыплята);
* рыбу (треска, минтай, хек и др.);
* молоко и молочные продукты со сниженной жирностью, предпочтительно в виде кисломолочных напитков (кефир, биокефир, бифидок, несладкий йогурт с жирностью 0–1,5%, творог жирностью 0–4%, сыры с жирностью 10–20%).

В зависимости от степени ожирения, количество жира в рационе следует уменьшить на 15–30%.

В субкалорийной диете запрещены:

* тугоплавкие животные жиры (говяжий, бараний, свиной),
* гастрономические изделия (колбасы, сосиски, сардельки и др.),
* молоко и молочные продукты с повышенным содержанием жира (сливки, сметана, жирный творог, творожная масса, жирные сорта сыра).

**Жиры**

Сливочное и растительное масло при невысокой степени ожирения может быть в пределах возрастной нормы.

Большое значение имеет растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое и др.), которое богато линолевой кислотой. Оно играет важную роль в нормализации липидного обмена, желчеотделения, способствуют лучшему опорожнению кишечника. Кроме того, пища, содержащая достаточное количество растительных жиров, дольше задерживается в желудке и рефлекторно снижает возбудимость пищевого центра. Растительное масло используется для заправки салатов, винегретов и добавляется в блюда, приготовленные без жира. Однако при ожирении III–IV степени содержание и сливочного, и растительного масла ограничивается.

**Углеводы**

Большого внимания требует правильный подбор углеводов в составе субкалорийной диеты. Уменьшение количества углеводов, особенно легкоусвояемых, создаёт в организме ребёнка с ожирением энергетический дефицит и стимулирует использование собственных жировых запасов. Поэтому, в зависимости от степени ожирения, общее количество углеводов в суточном рационе ребёнка уменьшают по сравнению с возрастной нормой на 25–40%.

Снижение доли углеводов осуществляется за счёт значительного ограничения в рационе сахара, сладостей, кондитерских изделий, частичного уменьшения количества круп, макаронных изделий, а также хлеба, в первую очередь пшеничного.

Однако чрезмерное ограничение углеводов в питании не оправдано, поскольку недостаток углеводов в рационе может привести к образованию кетоновых тел в крови.

**Крупы, овощи и фрукты**

Крупы, овощи и фрукты составляют важную часть субкалорийной диеты. Содержащиеся в них пищевые волокна практически не усваиваются организмом человека: они формируют каловые массы, стимулируют перистальтику кишечника, способствуют выведению холестерина, являются субстратом для роста нормальной кишечной микрофлоры. Продукты, богатые пищевыми волокнами, создают чувство наполнения желудка и насыщения, влияют на регуляцию углеводного и жирового обмена.

Фрукты и овощи обеспечивают организм ребёнка рядом минеральных веществ и витаминов, оказывают мочегонное действие, удаляя из организма лишнюю жидкость.

В рацион ребёнка с ожирением следует включать: огурцы, капусту (белокочанную, цветную, брюссельскую, кольраби), кабачки, помидоры, тыкву, редис, морковь, репу, спаржу, листовую зелень, несладкие фрукты и ягоды.

Количество картофеля, содержащего большой процент крахмала, следует ограничивать до рекомендуемой возрастной нормы, заменяя его другими овощами.

В субкалорийной диете предпочтительно использовать хлеб из муки грубого помола, а также гречневую, овсяную, перловую, пшенную и ячневую крупы, содержащие значительное количество пищевых волокон. Для дополнительного обогащения рациона пищевыми волокнами целесообразно использовать ржаные и пшеничные отруби – 15–20 г. в день.

**Жидкость**

Важно изменить качество питьевого режима: заменить привычно используемые сладкие напитки (соки, компоты, газированная вода) на дегазированные щелочные минеральные воды, послабляющие и мочегонные травяные чаи, компоты из яблок и груш. В питании детей с ожирением не следует использовать кисели, а также консервированные компоты, фруктовые пюре и соки промышленного и домашнего приготовления, содержащие большое количество сахара. Предпочтение отдаётся натуральным свежевыжатым кисло-сладким сокам, свежим и сухим (размоченным) фруктам и ягодам без добавления сахара.

**Разгрузочные дни**

У детей школьного возраста с ожирением III–IV степени, а также при отсутствии эффекта от субкалорийной диеты (в течение 1 месяца) можно применять разгрузочные дни (не чаще 1–2 раз в неделю). Резкий непродолжительный переход на диету с малой энергетической ценностью (около 1000 ккал) вызывает перестройку обмена веществ и стимулирует мобилизацию и использование энергетических ресурсов запасного жира.

В разгрузочные дни используют нежирные сорта мяса в отварном виде с капустой или нежирный творог с 1% кефиром. Обычная питьевая вода при этом не ограничивается.

Разгрузочная терапия как активный метод лечения требует чёткого соблюдения распорядка дня, диетических назначений и общего режима.

При назначении разгрузочных дней необходимо убедить ребёнка в целесообразности и необходимости этого лечебного мероприятия, т.к. дети с неустойчивой психикой могут легко нарушить разгрузочный рацион.

**Подавить аппетит**

Одним из главных факторов лечения ожирения у детей является подавление повышенного аппетита путем потребления больших объёмов малокалорийной, преимущественно белково-растительной однообразной пищи. Целесообразно увеличить число приёмов пищи до 5–6 раз в сутки, объём разовых порций при этом уменьшается. Дробное питание «перебивает» аппетит и усиливает насыщение.

Для снижения аппетита и притупления чувства голода исключают продукты с выраженным сокогонным эффектом (бульоны и жареные блюда, содержащие экстрактивные вещества, вкусовые приправы, пряности, острые, кислые, солёные и копчёные продукты и др.).

На завтраки, обеды и ужины следует давать блюда из сырых и варёных овощей (салаты, винегреты с растительным маслом, отварные и тушеные овощи, овощные рагу и т.д.).

В качестве закусок детям с ожирением можно употреблять овощные салаты, неострые нежирные сорта сыра в небольших количествах.

Первые блюда должны быть вегетарианскими. Мясные, куриные, рыбные и грибные бульоны полностью исключаются.

Блюда из мяса и рыбы дают в виде отварных порционных кусков или паровых котлет, биточков, тефтелей. В качестве гарниров для вторых блюд рекомендуется использовать разнообразные овощи. В ограниченном количестве допускаются рассыпчатые гречневая, перловая, рисовая и пшенная каши.

Яйца можно употреблять сваренными вкрутую или в составе приготовленных блюд, но не более 1 яйца в день.

Суточный рацион ребёнка следует распределять таким образом, чтобы основная его часть приходилась на первую половину дня, т.е. на часы наибольшей двигательной активности. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2–3 часа до сна.

**Поддерживающий рацион**

После достижения массы тела, соответствующей гармоничному физическому развитию ребёнка, можно переходить на поддерживающий рацион, продолжительность которого не ограничивается. В этот период возможно осторожное постепенное расширение ассортимента продуктов и повышение энергетической ценности рациона до величин, при которых ребёнок будет стабильно удерживать должную массу тела. На фоне указанной диеты могут также применяться разгрузочные дни.

При всех видах ожирения детям рекомендуются ежедневные длительные пешие прогулки, при отсутствии противопоказаний – занятие плаванием. Эффективны общий массаж, контрастные ванны. Лечебная физкультура является важнейшей составной частью комплексной терапии при ожирении. Она показана при всех видах и степенях ожирения, если общее состояние здоровья позволяет повысить физическую активность. Лечебное действие физических упражнений основано на увеличении энергозатрат, нормализации всех видов обмена, усилении утилизации жира. Однако физические нагрузки не должны быть чрезмерными.

Критериями адекватности назначенной гипокалорийной диеты должны служить равномерное, не очень быстрое снижение массы тела при сохраняющихся ростовых прибавках и правильном развитии ребёнка, его хорошее самочувствие и трудоспособность [2, с. 89–92].

1. **Диетическое питание**

Диетическое питание – это лечебное и профилактическое питание, сочетающее в себе комплекс сбалансированных витаминов, минералов, белков, жиров и углеводов. Если вы соберетесь придерживаться принципов диетического питания, то вам следует заранее знать, что это процесс длительный и очень трудоемкий. Главное – добиться в своем рационе полной гармонии и сбалансированности. Будьте готовы, что употребление определенных продуктов питания придется полностью исключить из своего рациона, других – существенно ограничить. Главное при корректировании рациона не исключить жизненно необходимые продукты, отсутствие которых может привести вас не к хорошему результату, а прямиком к врачу.

Сперва следует разобраться, чем отличается простое диетическое питание от лечебного. Последний вид диеты предписан людям в случае острой необходимости – когда сокращение количества тех или иных продуктов является жизненно важным. В свою очередь, простое диетическое питание подразумевает под собой – процесс, направленный, на борьбу с лишними килограммами, а также на улучшение общего состояния организма.

Простое диетическое питание имеет массу разновидностей: диеты, составленные медиками, советы квалифицированных специалистов, секреты звезд, а также масса других полезных рекомендаций. Однако при выборе своих диетических блюд нужно ориентироваться, в первую очередь на собственное здоровье, а не на отзывы и рекомендации незнакомых, пусть даже и весьма авторитетных людей. Подбор диетического меню – это процесс сугубо индивидуальный, и, если что-то подошло вашей кому-либо из ваших знакомых, еще не значит, что оно так же идеально подойдет и вам. Поэтому прежде чем вы соберетесь лишить себя тех или иных продуктов питания, не лишним будет тщательно проверить свое состояние здоровья и проконсультироваться с диетологом. Ведь если есть проблемы с гормональным фоном и обменом веществ, любая диета будет бесполезной и даже вредной.

Формируя рацион диетического питания, следует учитывать что все продукты различны по своему химическому составу, а следовательно, и по характеру воздействия на наш организм. Все продукты питания характеризуются пищевой и биологической ценностью. Пищевая ценность включает калорийность продукта, содержание в нем пищевых веществ и степень их усвоения организмом и органолептические свойства. Эти показатели значительно более высокие у продуктов, химический состав которых в большей степени соответствует принципам правильного сбалансированного питания, продуктов – источников незаменимых пищевых веществ. Биологическая ценность отражает качество белков в продукте, их аминокислотный состав, переваримость и способность к усвоению организмом.

Различные продукты отличаются по своей пищевой ценности, однако среди них нет абсолютно вредных или исключительно полезных. Ведь в зависимости от того, чего мы хотим добиться от своей диеты, нам приходится отдавать предпочтение одним продуктам, а другие – приходится исключить или ограничить. Но все-таки не стоит забывать, что только широкий продуктовый набор обеспечивает организм всеми пищевыми веществами. Расстройства питания часто связаны с недостатком или избытком одних продуктов в ущерб другим. Учет этого важен при составлении меню диетического питания. Можно сравнивать различные продукты по пищевой ценности, но не противопоставлять их. Некоторые люди избыточно потребляют отдельные «модные» диетические продукты, считая их «чудодейственными». Такие увлечения чаще бесполезны, ведь многие продукты, обозначенные как «диабетические» или «диетические», незначительно отличаются от продуктов, предназначенных для питания здоровых людей. Диетическое питание, прежде всего, предусматривает питание натуральными продуктами. Также оно исключает продукты острые, жирные, чрезмерно соленые.

В меню человека, не страдающего заболеваниями, налагающими ограничения на продукты и придерживающегося диетического питания, должны входить любые овощи и фрукты, в разумных количествах, а также хлеб из муки грубого помола, ну и, конечно, каши и молочная продукция.

Кроме того, можно и нужно в умеренных количествах употреблять мясо, такое как нежирная говядина, птица: индейка, курица, и т.д. В рационе обязательно должна присутствовать и рыба, причем, как жирная, так и не жирная. Периодически стоит есть и морепродукты. А также семечки, орехи.

Существуют также диетически сладости. Это, прежде всего, сушеные и маринованные фрукты, например, финики и бананы, фрукты в собственном соку, ягоды, а также ограниченное количество темного шоколада. Разумеется, стоит не переедать и стараться не принимать пищу незадолго до сна.

Некоторые правила здорового диетического питания:

* ешьте медленно, в спокойной атмосфере;
* ешьте примерно на ¾ ваших возможностей, не выходите из-за стола очень голодным или очень сытым;
* перерыв между приемами пищи должен быть от 3 до 6 часов;
* полезно пить во время еды маленькими глотками воду или другие напитки комнатной температуры;
* не пейте много жидкости до еды и после нее;
* тщательно пережевывайте пищу;
* во время стресса или проявления сильных эмоций, лучше не есть, а прежде успокойтесь [4, с. 77].

**Заключение**

Голодание – полное или частичное воздержание от пищи или воды по какой-либо причине.

Голодание бывает:

* фруктовое – это воздержание от фруктов;
* овощное – воздержание от овощей;
* молочное – воздержание от молока;
* водное – воздержание от воды.

Понятие «голодание» означает добровольный отказ человека от приема какой-либо пищи, а в отдельных случаях и воды, на определенный период времени с целью очищения организма, избавления от болезни или духовного совершенствования. При этом предельные сроки голода не должны приводить к истощению организма и наступлению в нем необратимых изменений.

Когда человек голодает, то его организм за счет жизненной энергии самоочищается, самоисцеляется и самовосстанавливается.

В субкалорийном рационе снижение энергетической ценности обеспечивается за счёт уменьшения содержания углеводов и частично жиров, квота белка должна соответствовать физиологическим потребностям ребёнка, с учётом необходимости обеспечения его полноценного роста и развития.

Сливочное и растительное масло при невысокой степени ожирения может быть в пределах возрастной нормы.

Фрукты и овощи обеспечивают организм ребёнка рядом минеральных веществ и витаминов, оказывают мочегонное действие, удаляя из организма лишнюю жидкость.

Количество картофеля, содержащего большой процент крахмала, следует ограничивать до рекомендуемой возрастной нормы, заменяя его другими овощами.

В субкалорийной диете предпочтительно использовать хлеб из муки грубого помола, а также гречневую, овсяную, перловую, пшенную и ячневую крупы, содержащие значительное количество пищевых волокон.

Важно изменить качество питьевого режима: заменить привычно используемые сладкие напитки (соки, компоты, газированная вода) на дегазированные щелочные минеральные воды, послабляющие и мочегонные травяные чаи, компоты из яблок и груш.

**Список литературы**

1. Ильичев А.А. «Большая энциклопедия субкалорийного питания и голодания». – 2001 г. – с. 558.
2. В.М. Губанов, Л.А. Михайлов, В.П. Соломин. Процессы, происходящие в организме человека при субкалорийном питании и полном голодании. – 1995 г. – 302 с.
3. Исаенко В.Н. «О проблемах субкалорийного питания» – 2000 г.
4. Колесников В.В., Степашин С.В. – «Диетическое питание» 1999 г.