



Увы, но, к сожалению, многие вкусные блюда, которые мы очень любим, кроме удовольствия приносят массу вреда – они оседают на наших бедрах в виде жировых подушечек и не дают осуществиться нашей мечте – быть худенькими и изящными. И что же делаем мы в такие моменты? Диета – самый легкий и проверенный способ. Но, нам давно пора запомнить, что наши постоянные попытки испробовать различные диеты наносят вред здоровью и ведут к увеличению веса.

Многочисленные исследования доказали взаимосвязь диет с возникновением различных патологий, снижением тонуса мышц, повышенной хрупкостью костей и разрушением клеток мозга, малокровием, появлением жалоб на сердце, высоким кровяным давлением, образованием камней в желчном пузыре, выпадением волос, головокружением, снижением иммунитета и т. п. А в 90% случаев обещанный результат – похудение – не наступает вообще. Причины неудач уже давно известны. Если мы голодаем или питаемся неправильно, организм использует свои резервы и снижает скорость обмена веществ. По окончании диеты он не спешит наращивать скорость обменных процессов, чтобы накопить побольше жира на тот случай, если снова придется голодать. Говоря нормальным языком: как только мы снова возвращаемся к привычному режиму питания, мы набираем вес.

В худшем случае борьба за идеальную фигуру и постоянные диеты могут привести к нарушению пищевого поведения, – такой вывод делают эксперты-нутриционисты. Сотни тысяч женщин разного возраста в Германии болеют *анорексией* (заболевание, характеризующееся потерей веса, чрезмерным страхом полноты, искаженным представлением о своем внешнем виде и глубокими обменными и гормональными нарушениями. Возможны также утрата аппетита, прекращение менструаций, повышенная физическая активность, а иногда и усиление аппетита с искусственно вызываемой после еды рвотой, излишняя озабоченность пищей и ее приготовлением, приступы обжорства и стремление к похудению),

булимией

(нарушение пищевого поведения, характеризующееся в основном повторяющимися приступами обжорства, пищевыми «кутежами». Чтобы избежать ожирения, большинство больных булимией по окончании «кутежей» прибегает к тому или иному способу очищения желудка, искусственно вызывая у себя рвоту или принимая слабительные и мочегонные средства. Другие используют чрезмерные физические нагрузки или периодическое голодание) и

ожирением

Пора бить тревогу

Автор: Валерия Филиппова
02.01.2012 12:21

Угрожает ли вам опасность пополнить их ряды, покажет тест с Упражнения 10. Если вы согласны с одним или несколькими утверждениями, ваше здоровье в опасности. Вам необходимо предпринять меры!