**Влияние диетического питания на организм человека**

**Королёва А.В.,** *Ярославский филиал МФЮА*

*Научный руководитель: Лощилов А.В.*

Проблема лишнего веса всегда актуальна. Средства массовой информации предлагают множество способов похудеть, каждый год появляются множество новых «чудодейственных» диет. А ведь не правильно подобранная диета может привести к плачевному результату. Слово **«диета»** с греческого языка – образ жизни. Предпочтения в питании и выбор диеты влияют на [здоровье](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5) человека.

Похудеть – вот конечный результат, которого все ждут от диет.

Влияние диетического питания на организм человека…

Все существующие на данный момент диеты можно отнести к 2-м видам:   
1.[Медицинские диеты](http://pohudeu.ru/diets/). Это такие диеты, которые определяются специалистами в данной области

2.[Диеты для сброса лишнего веса](http://pohudeu.ru/diets/). Такие диеты дают только временный результат и очень вредны для здоровья.

При выборе диеты не учитываются следующие факторы:

- строгость диеты. Некоторые люди выбирают слишком строгую диету, в результате чего они настолько истощают свой организм.

- продукты, разрешенные диетой, не всегда подходят к употреблению человеку по той или иной причине.

- популярные диеты имеют строгий набор продуктов, от которого нельзя отходить иначе эффекта не будет.

- диета зачастую не имеет поблажек и требует строгого её соблюдения, что зачастую приводит людей с ослабленной силой воли к срыву и необузданному прожорству.  
-любая диета это ограниченное поступление в организм тех или иных веществ. В свою очередь, это бомба замедленного действия и направленности.

- любые нарушения в питании, незамедлительно приводят к нарушению обмена веществ организмом.

В прошлом году звезда модного дома Армани Анна-Каролина Рестон умерла от истощения - у нее отказали почки. При росте 174 см в 21 год она весила 40 кг, питалась помидорами и яблоками. Потом на Неделе моды в Монтевидео скончалась манекенщица Луисель Рамос, ей было 22. Ее коллеги утверждают, что перед показом она долгое время "баловала" себя листьями салата и диетической колой.

Тебе до сих пор кажется, что индустрия моды - с этими маленькими попами, худенькими ручками и тоненькими ножками прекрасна? Так вот: во время длительного жесткого ограничения в пище (фактически голодовки) в твоем организме разрушаются жировые и мышечные ткани. У тебя пропадают месячные, нарушается обмен веществ. Ты становишься рассеянной, память заметно ухудшается, организму не хватает гемоглобина. Живописная картина получилась, не правда ли?

Тем временем сумасшествие по поводу похудания достигло своего апогея. Если раньше идеальный вес человека был довольно спорным вопросом, то теперь мир живет по правилу: чем меньше, тем лучше. Погоня за "обезжиренной" фигурой превратилась в навязчивую идею…

Очень важно:

...следить за временем еды

...соблюдать кратность - лучше есть чаще по чуть-чуть, чем реже и помногу.

...много пить

...сбрасывать не больше 3-4 килограмм в месяц.

...ужинать "балластом" - еду, богатую клетчаткой и бедную углеводами

вред таблеток для похудения…

Таблетки или капсулы, обещающие «эффективное сжигание жира», уменьшат ваш вес незначительно и лишь чуть-чуть сократят объемы, но они не способны сжигать жиры. Производители вводят нас в заблуждение, заведомо предоставляя недостоверную информацию.