

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів : [у 2-х т.] – Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В. М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2019. С. – 377-378.

УДК 613.2 (043.2)

Шикерява Д.С.

Національний авіаційний університет, Київ

ВОДНА ДІЄТА: ЗА/ПРОТИ

В наш час молодь в гонінні за ідеальною фігурою йде на відважні та необдумані кроки – марять себе голодом та страшними дієтами, цим самим калічать свій організм і зменшують шанси дожити до старості. Проте важливо звернути увагу на дієту яка безпечно впливає на організм людини це водна дієта.

Варто зазначити, що без доступу до води, будь-який живий організм загине. Так і людина може прожити без води до 7 днів. У організмі звичайна вода виконує цілий ряд функцій, серед яких: бере участь у терморегуляції, є основним складником крові, кісток, м'язів, поту і т.д., робить повітря, яке ми вдихаємо вологим, допомагає організму самоочищатися. Це не повний список усіх життєво важливих функцій води [1].

Крім того, всім відомо, що людина на 78% складається з води, то ж застосовуючи водну дієту ми просто наповнюємо організм його базовим складником.

Щоб отримати бажаний результат слід знати особливу технологію споживання води. Пити воду за 20-30 хвилин до споживання їжі, а також через годину або дві після цього. Це збільшує секрецію шлункового соку та посилює очищення організму. Як результат – їжа, яка потрапляє у шлунок краще перетравлюється. Також слід пам'ятати, що водна дієта застосовується не більше 3 тижнів, тому що посилений питний режим створює сильне навантаження на сечовий міхур та нирки, тим самим провокує небезпечні хвороби. Повторне використання водної дієти рекомендується лише через 2-3 тижні [1].

Люди, які спробували цю дієту вважають, що це є ефективний спосіб боротьби із зайвою вагою – за місяць безповоротно «спалюються» від 7 до 10 кілограмів. Разом з тим результат водної дієти виявляється у покращенні стану шкіри, нормалізації кров'яного тиску і роботи травної системи, відчутті бадьорості, підвищеної працездатності, а також прилив нових сил [3].

Але разом з тим існує інший кінець палиці: якщо кожен день споживати велику кількість води і одночасно обмежити прийом солі, то разом з водою з організму будуть вимиватися всі корисні солі. Якщо дієту буде застосовувати людина після сорока – сорока п'яти років (у цьому віці кількість кальцію в кістках починає знижуватися), то вимивання кальцію з кісткової тканини може призвести до переломів кісток, порушення стану зубів та інше. У людей, які страждають на захворювання серця також може погіршитися стан через те, що з організму вимиваються солі калію і магнію [2].

Відгуки свідчать, що для того, щоб розмір шлунку зменшився і він навчився насичуватися маленькими порціями їжі, слід дотримуватися водної дієти протягом одного місяця. Не варто довго затягувати цю дієту без перерв, оскільки вона може завдати великої шкоди організму у вигляді набряків, підвищеного артеріального тиску, великого навантаження на нирки і сечовий міхур.

Одним з недоліків такого питного режиму є вимивання з організму великої кількості корисних речовин та мінералів. Це можна виправити прийомом мінерально-вітамінних комплексів, що містять кальцій і натрій, але все ж слід бути обережним [3].

Можемо зробити висновок, що назвати даний вид дієти цілком безпечним та корисним буде помилкою, адже існує ряд факторів, які слід урахувати при переході на таку дієту для того, щоб запобігти розвитку різних захворювань. Але сказати, що водна дієта ми не можемо, тому що вода сама по собі має невичерпну кількість користі. Але якщо грамотно

користуватися дарами природи, то можна не тільки покращити фігуру, а ще й очистити організм від шлаків та забруднення. Це дає велику змогу стати здоровішим та привабливішим.

Список літератури

1. Стаття «Водна дієта» Електронний ресурс.

[Режим доступу]: <https://harchi.info/diet/vodna-diyeta>

2. Стаття «Водна дієта: пити, а не є» Електронний ресурс.

[Режим доступу]: <http://a-yak.com/vodna-diyeta-piti-a-ne-ye/>

3. Стаття «Водна дієта – відгуки, меню, переваги» Електронний ресурс.

[Режим доступу]: <http://vseznai.in.ua/vodna-diyeta-vidguki-menyu-perevagi/>

*Науковий керівний: Старостіна К.В.,
викладач*