

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. – 358-359.

УДК 796.035 (043.2)

Пінчук Т.О.

Національний авіаційний університет, Київ

ВПЛИВ СПОРТУ НА БЕЗПЕЧНЕ СХУДНЕННЯ

Кожного дня мільйони людей прокидаються з думкою про те, як же сильно вони ненавидять своє тіло. Як багато всього хочеться змінити. Більшість хоче досягти результату за дуже короткі строки. І обирають зовсім неправильне рішення – шлях жорстких дієт та голоду. З одного боку це звучить так спокусливо всього за декілька тижнів досягти таких бажаних результатів. Але, як завжди, в таких випадках, є зворотна сторона медалі, а вона не така вже й солодка. Чим більш ефективною здається дієта, тим більше ризиків для здоров'я вона несе – це аксіома, про яку невпинно твердять професійні дієтологи. Це обов'язково призведе до проблем зі здоров'ям: відмова від харчування призводить до збіднення організму необхідними мікро- і макроелементами, вітамінами.

Такий шлях монодієт потягне за собою погіршення самопочуття і видимі зміни в зовнішності. Випадіння волосся, ламкість нігтів, висипи на шкірі і це лише деякі з варіантів можливих наслідків. Жорсткі дієти позбавляють нас не стільки від зайвого жиру, скільки від води і м'язової маси. Такі дієти убивають не тільки наше фізичне здоров'я, але й ментальне також. У більшості таких випадків за втратою ваги приходиться анорексія, а за нею й булімія. Якщо у пошукову строку YouTube ввести «Анорексія. Моя історія» з'являються тисячі відео дівчат та хлопців, які розповідаються свою історію зіткнення з цією невимовно страшною хворобою захворювання мозку, від цього факту хочеться кричати.

Найпопулярнішим безпечним способом, щоб схуднути є правильне харчування та спорт. Такий комплекс заходів допоможе розщепити жири в організмі. Можливо, в цьому випадку схуднення буде не таким швидким, але ми більше не будемо хвилюватись, що наша вага повернеться. Оскільки те, що швидко втрачається, так само швидко повертається. Взагалі, ми вважаємо, що правильне харчування та спорт важливо зробити звичкою всього життя. У такому разі ми зможемо зберегти нашу красу, здоров'я та молодість на довгі роки.

Щодо правильного харчування – для початку слід змінити шкідливі продукти на корисні: білий батон – на цільнозерновий хліб, свинячу відбивну – на запечену рибу, солодощі та шоколад – на низькокалорійні фрукти та овочі. Впоратися з відчуттям голоду допоможе дробове харчування: частий, не рідше п'яти разів на день прийом їжі маленькими порціями. Важливо, щоб інтервал часу між прийомами їжі був приблизно однаковим.

Не варто забувати, що вода також невід'ємна складова на шляху до здорового та гарного тіла, вона допомагає нам зберігати шкіру чистою, нормалізує травлення, очищує організм і підвищує імунітет, запобігає розвитку серцево-судинних захворювань.

Варто пам'ятати, що без спорту, тільки обмежуючи свій раціон, неможливо досягти стійких позитивних результатів. Якщо людина не займалася фізичною активністю раніше – спорт в життя потрібно вводити поступово. Не варто одразу бігти до спортзалу та робити сильні навантаження. Спочатку варто збільшити кількість пройдених кроків за день, перестати користуватися маршрутним транспортом, ліфтом, ескалатором та почати більше ходити пішки. Декілька разів на день робити зарядку. Після декількох тижнів такого режиму, можна сміливо купувати собі абонемент до спортзалу та займатися вже там.

Отже, проблема схуднення є актуальною в наш час. Багато жінок та чоловіків страждають від нервової анорексії, булімії – хвороб, до яких може призвести неправильний підхід та постановка цілей, коли людина прагне позбутися зайвих кілограмів. Важливо, зберігати холодний розум і не піддаватися голосним рекламам про «чарівні пігулки» і швидке схуднення, адже наше здоров'я – найцінніша в світі річ, яку не купиш ні за які гроші. Лікарі-дієтологи стверджують, що для здоров'я людини оптимальної втратою ваги є 3-4 кілограми в місяць. Тому, не варто піддаватися монодієтам, завдяки яким за короткий термін можна втратити 5-7 кг, адже ніщо не проходить без наслідків. Комбінуючи правильне харчування разом з регулярними фізичними навантаженнями, ви закладете основу для красивої фігури без зайвих кілограмів, а також підтягнутого та спортивного тіла.

Список літератури

1. Д.Свааб , «Ми – це наш мозок». WirsindunserGefirn – КСД, 496 ст., 2016
2. <https://moyezdorovya.com.ua>
3. <https://prowomantoday.ru/>

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