

**А. Бобкова, О. С. Кропотухина**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## **О ВРЕДЕ РЕЗКОГО ПОХУДЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Очень многие люди хотят похудеть, а особенно студенческая молодежь. Существует множество методов, которые обещают практически моментальное избавление от лишнего веса. Основываются все эти методы или на добровольном игнорировании чувства голода, или на его блокировании при помощи различных препаратов. Если студент решил резко сбавить в массе, то ему стоит хорошенько подумать по этому поводу. Ведь резкое похудение может принести непоправимый вред здоровью.

Резкое похудение — это огромный стресс для организма. Организм работает в определенном режиме, и если за короткий срок студент сумеет сильно похудеть, то этот режим начнет ломаться, что неминуемо скажется на организме самым негативным образом. Так же оно может привести к истощению организма, нарушению функций органов, обмена веществ, водного обмена.

При резком снижении веса человек становится вялым, его работоспособность неуклонно падает. Развивается зябкость, мышечная слабость, начинают возникать мучительные запоры, изменяются функции желез внутренней секреции, уменьшаются размеры сердца, появляются сбои в дыхательной системе, разрушается печень. Организму грозит витаминная недостаточность. Кроме того, тут есть еще и эстетический аспект. Предположим, человек очень быстро похудел, лишний жир из организма выведен. А что делать с кожей, которая покрывала проблемные участки тела? «Лишняя» кожа будет очень некрасиво свисать во всех тех местах, где раньше был целлюлит. Гормональный сбой, вызванный резким похудением, станет причиной проблем с кожей, зубами, волосами, ногтями. Да и к тому

же, резкое похудение может приводить и к психологическим аспектам. С потерей веса человек становится более агрессивным, озлобленным. А уж про анорексию сейчас знает каждый. Анорексия — это отказ от приема пищи. Люди, которые в ходе голодания или жесткой диеты сумели быстро похудеть, частенько приобретают в качестве своеобразного «бонуса» этот психопатологический недуг. Через какое-то время человек превращается в «ходячее пособие по анатомии». Если мозг в процессе резкого похудения перестанет получать глюкозу, то человек может готовиться к понижению своей умственной деятельности. У него появится нарушение концентрации внимания, он не сможет быстро мыслить и четко воспринимать окружающую действительность.

Рассмотрим несколько приемов быстрого похудения:

#### 1. О вреде диет.

Большинству людей не удастся избавиться от лишних килограммов при помощи диет, кроме того, частные колебания веса наносят дополнительный вред их здоровью. К таким выводам пришли авторы масштабного исследования, посвященного эффективности различных стратегий борьбы с избыточной массой тела.

Сотрудники Калифорнийского университета отобрали около 30 больших исследований, посвященных диетам, наблюдение за участниками которых продолжалось от двух до пяти лет. В результате выяснилось, что приблизительно две трети из нескольких тысяч участников так и не смогли похудеть, а около половины из них даже несколько прибавили в весе к концу отчетного периода. По словам ведущего автора исследования, доктора Трэйси Манн, все диеты работают приблизительно одинаково: «Вначале человек действительно может сбросить от 5 до 10 процентов массы тела, находясь на любой диете, однако после окончания этого «медового месяца» вес снова возвращается. Устойчивого снижения удастся добиться только незначительному меньшинству, большинство же лишь прибавляют в весе».

Авторы исследования отмечают также, что безрезультатные попытки похудеть с помощью диет грозят дополнительными проблемами со здоровьем. Дело в том, что частые существенные колебания массы тела связаны с повышенным риском сердечнососудистых заболеваний и инсультов, а также приводят к ослаблению иммунитета, делая организм более подверженным опасным инфекциям.

## 2. О вреде таблеток для похудения.

Любые препараты для похудения имеют побочные эффекты. Тем не менее, «волшебные» таблетки для похудения пользуются все большей популярностью. Такие таблетки вредны для похудения.

Препараты, направленные на снижение аппетита воздействуют, как правило, на центр насыщения в мозге человека. Однако попутно эти средства стимулируют и другие отделы нервной системы. Их прием можно привести к бессоннице, перевозбуждению, головной боли, учащению сердечного ритма, повышению артериального давления. Многие из средств для похудения родственны амфетамину, который причислен к наркотическим веществам. Даже недолгий их прием может вызвать привыкание, и даже зависимость. В этом случае они уже неэффективны.

Препараты, нацеленные на снижение всасывания жира в кишечнике, также обладают рядом побочных эффектов, и к тому же после того, как их перестают принимать, притом же съеданном количестве пищи калорий усвоится на 30% больше.

К сожалению, препараты для похудения сегодня можно приобрести практически на каждом углу. Очень часто человек сам «выписывает» их без консультации специалиста, а зачастую и без здравого смысла. Однако вопреки желанием волшебных таблеток для похудения не существует.

Если человек действительно хочет сбросить лишние килограммы, не нужно пытаться это сделать быстро. Прежде всего, надо подумать о том, какие последствия могут ждать в дальнейшем. И немаловажно худеть под

присмотром врачей. Лучше есть все, но в меру и не пренебрегать физическими упражнениями.

### **Библиографический список**

1. Похудение. Легкий способ похудеть [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pohudenie3000.narod.ru>
2. Активный комплекс снижения веса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.slimcode.ru>
3. Здоровый образ жизни: питание [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://eko-jizn.ru>

**В. В. Буслович, О. А. Созонова, Н. В. Третьякова**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРОВ, ОКАЗЫВАЮЩИХ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА**

Факторы риска определяются как сочетание условий, агентов. Как определенное физиологическое состояние, образ жизни, значительно увеличивающий подверженность той или иной болезни, повышающий вероятность утраты здоровья, возникновения рецидива болезней. В целом механизм их влияния на организм заключается в снижении резистентности, нарушении развития, облегчении возникновения болезней под воздействием причинных агентов.

Проводилось интервьюирование с целью выявления факторов оказывающих негативное влияние на здоровье современного студента, с