

Кулакова Нина Ивановна

старший преподаватель

Асланова Евгения Дмитриевна

студентка

Сазанова Елизавета Михайловна

студентка

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический

университет им. К. Минина»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-97172

СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ПИТАНИЯ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

***Аннотация:** в статье рассматриваются современные формы питания, от которых зависит здоровье, улучшение или, наоборот, ухудшение спортивных результатов, поддержание высокой работоспособности, а также их положительное и негативное влияние на человеческий организм. Авторами изучается развитие науки о питании и современные исследования в данной области. Предлагаются рекомендательные физические нагрузки и упражнения в сочетании с рассмотренными формами питания.*

***Ключевые слова:** системы питания, праноедение, моноедение, фрукторианство, вегетарианство, сыроедение, физические нагрузки.*

Цель исследования – изучить современные системы питания и выявить рекомендательные физические нагрузки при каждой форме питания.

Задачи исследования

1. Изучить современные исследования по теме нутрициологии и системам питания.
2. Рассмотреть положительное и отрицательное влияние на организм различных форм питания.
3. Определить рекомендательные физические нагрузки при различных формах питания.

Введение. Каждый человек знает, что пища необходима для нормальной жизнедеятельности организма. На протяжении всей жизни в организме человека постоянно происходит обмен веществ и энергии. Основой необходимых организму строительных материалов и энергии являются питательные вещества, которые поступают из внешней среды в основном с пищей. В случае, если пища не поступает в организм, человек ощущает голод. Тем не менее, голод, увы, не может подсказать человеку, каких питательных веществ ему не хватает и в каком количестве. Мы живем в достаточно высоком темпе, и поэтому часто забываем о здоровом питании, а иногда прибегаем к странным, на первый взгляд, формам питания. Однако у любого рациона есть свои плюсы и минусы, о которых стоит узнать заранее [1, с. 588].

В становление науки о питании важный вклад внесли исследования великого российского физиолога И.М. Сеченова (1829–1905).

И.М. Сеченов славится тем, что он является учредителем русской школы физиологии, создателем популярного труда «Рефлексы головного мозга», а также автор некоторых открытий в сфере физиологии нервной системы. В то же время он уделял большое внимание изучению метаболизма и превращению пищевых веществ в организме [2, с. 27].

Одним из учеников И.М. Сеченова был М.Н. Шатерников. Он занимался изучением вопросов питания и, вследствие чего, стал одним из учредителей русской школы специалистов в области питания.

В развитии науки о питании огромную роль сыграл А.П. Доброславин (1842–1889). Когда он был профессором Военно-медицинской академии в Петербурге, А.П. Доброславин всю свою жизнь связал с становлением науки о питании применительно к особенностям питания солдат во всевозможных условиях их деятельности и особенностям продовольственного обеспечения армии [6, с. 45].

Особо значимый вклад в формирование науки о питании внесли исследования отечественного патофизиолога В.В. Пашутина (1845–1901). Эти исследования внесли несколько новых взглядов на оценивание характера патологических

изменений, которые развиваются при недостаточном потреблении пищи и воды. Команда ученых во главе с В.В. Пашутиным создали главный труд, в котором содержались множество основных и новейших данных о питании. Самая главная роль, внесенная В.В. Пашутиным, заключалась в выявлении сущности патологии скорбута, а также в создании теории геморрагического диатеза [1, с. 245].

Научно-общественные заслуги Ф.Ф. Эрисмана (1842–1915) оказали свое огромное влияние на развитие науки о питании. Во главе с Ф.Ф. Эрисманом были изучены меню питания людей, работающих на фабриках, и санитарное положение рыбных промыслов. Также командой ученых изучались составляющие хлебных суррогатов, которые использовались в период голода 1891–1892 года, и их характер [2, с. 145].

Стоит отметить заслуги еще некоторых русских ученых. В формирование науки о питании в области кисломолочных продуктов внес огромный вклад И.И. Мечников (1845–1916), в исследовании углеводов и сахара А.М. Бутлеров (1828–1886), в сфере изучения витаминов Н.И. Лунин (1854–1937), а П.Н. Лашенков (1865–1925) в исследовании различных интоксикаций, в том числе и стафилококковых.

В нашей статье мы рассмотрим основные современные системы питания: праноедение, моноедение, вегетарианство, сыроедение, фрукторианство.

Таблица 1

Современные системы питания

<i>Система питания</i>	<i>Основные правила системы</i>	<i>Положительное влияние на организм</i>	<i>Негативное влияние на организм</i>	<i>Сочетание с тренировочным процессом</i>
Праноедение	Праноедение, или бретарианство – это принцип жизни, главной частью которого является отказ от пищи и воды. Люди, придерживающиеся праноедения, утверждают, что всё необходимое для нормального	Последователи отказа от пищи считают, что праноедение приносит большую пользу организму: энергичность, отличное самочувствие, полное от-	Несмотря на все положительные стороны праноедения, последствия придерживания данной системы питания могут быть самыми плачевными: обезвоживание, истощение, анорексия	Праноедение совсем не совместимо с занятиями в спортзале. Голодание в совокупности с чрезмерными физическими нагрузками могут убить организм человека.

	жизнеобеспечения содержится в энергии [3, с.56].	сутствие болезней, спокойствие.	или летальный исход.	
Моноедение	Моноедение предполагает употребление в пищу (или в один прием пищи) какого-либо одного вида продукта (в основном фрукта). Такие приемы пищи должны происходить через каждые три часа. Такого типа питания придерживаются как несколько дней, так и целый сезон	Пользой моноедения является избавление от избыточного веса, выведение шлаков и токсинов. При придерживании данной системы питания организм разгружается, а человек учится слушать свой организм и давать ему то, что необходимо [5, с.27].	При моноедении человек может сорваться и набрать вес еще больше. Жесткие ограничения могут повлечь за собой истощение, больничную палату или летальный исход.	Для данной системы питания подойдут легкие и неинтенсивные тренировки по типу пилатеса, йоги или индивидуально подобранных кардиотренировок.
Веганство	Вегетарианцы выступают против эксплуатации животных в пищу, поэтому они отказываются от любых продуктов животного происхождения [3, с. 98]	Положительными результатами вегетарианства может быть снижение веса, отеков, уменьшение уровня холестерина в крови	Отрицательными последствиями является нехватка энергии, заболевания ОДА, дефицит витаминов и микроэлементов	Спортсменам, занимающимся силовыми тренировками, необходимо выбирать вес в соответствии с их рационом, чтобы не было переутомлений [6]
Сыроедение	Сыроеды употребляют в пищу продукты в естественной форме – без обработки при температуре выше 40°C	Плюсами сыроедения являются чистка организма, витаминно-энергетический заряд, отсутствие диарей, укрепление зубов и десен [4, с. 73]	При сыроедении могут возникать гастриты, панкреатиты, аллергии. В некоторых сырых продуктах содержатся яды	Накачать мышцы на сыроедении помогут упражнения с отягощением (жим штанги от груди в положении лёжа, приседания со штангой, а также становая тяга)
Фрукторианство	Эта система основана на употреблении в пищу фруктов [4; 5]	Плюсы питания фруктами: снижение холестерина, разгрузка организма, большая доза витаминов, снижение веса [5, с. 36]	Существенная несбалансированность по белкам, жирам и углеводам, недостаток важных питательных веществ	При фрукторианстве рекомендуются пробежки, езда на велосипеде, плавания, занятия йогой

Темой гигиены питания, диетологии и нутрициологии интересовались большое множество ученых, проводилось не одно исследование, доказывающих

пользу и вред абсолютно всех имеющихся систем питания. Нами были рассмотрены и изучены основные системы питания, пользующиеся популярностью в современном мире. Также нами были определены физические нагрузки рекомендательного характера, которые сочетаются с рассмотренными нами системами питания.

Список литературы

1. Диетология: руководство / под ред. А.Ю. Барановского. – СПб.: Питер, 2008. – 960 с.
2. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А.В. Скальный. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2011. – 258 с.
3. Позняковский В.М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза пищевых продуктов. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2012. – 350 с.
4. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. – М.: Кристина и Ко, 2012. – 234 с.
5. Ренате Цельтнер. Раздельное питание. Справочник здоровья. – Сигма-пресс: Феникс, 2009. – 96 с.
6. Сараев А.С. Особенности подготовки лыжника-гонщика к лыжному спринту / А.С. Сараев, А.Б. Смирнов // Известия Тульского государственного университета. Педагогика. – 2019. – №4. – С. 85–93.
7. Эддар А. Трактат о питании. – М.: Просвещение, 2009. – 157 с.