

**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,monoедение, фрукторианство, вегетарианство, сыроеедение, 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. Лащенков (1865–1925) в исследовании различных интоксикаций, в том числе и стафилококковых.

В нашей статье мы рассмотрим основные современные системы питания: праноедение,monoедение, 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 содергится в энергии [3, с.56].	сущствие 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 [5, с.27].	Пользой моноедения является избавление от избыточного веса, выведение шлаков и токсичных. 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. Жестокие 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, отечности, 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 изда-тельство, 2012. – 350 с.
4. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. – М.: Кри-стина 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.