Автор: admin
20.01.2013 10:18 -

Есть ли смысл голодать?

Среди поклонников «здорового образа жизни» и просто полных людей, желающих сбросить лишние килограммы, немало последователей идей, высказанных Полем Брэггом в знаменитой книге «Чудо голодания». Пример самого Брэгга, конечно, не может не поражать воображение и не вдохновлять на подвиги в борьбе за «себя любимого».

Активность и подвижность до конца жизни – недоступная для многих привилегия. А Поль Брэгг бегал, плавал и танцевал в очень преклонном возрасте. Даже смерть его вызывает зависть и восхищение. Трагическая гибель в море в возрасте 95 лет во время катания на доске для серфинга, пожалуй, куда более привлекательна, чем тихая кончина в окружении родственников от букета старческих болезней.

Но так ли все просто? Является ли голодание причиной долголетия и такой поразительной сохранности здоровья? Например, Уинстон Черчилль был не просто тучным, а по-настоящему толстым и никогда не голодал. Тем не менее, он благополучно прожил 90 лет, изнуряя себя работой и вредными привычками. Да и подавляющее большинство известных долгожителей тоже не отказывались от еды. Попробуем посмотреть на голодание с несколько иной точки зрения, отличной от рекламируемой книгой.

Что происходит при полном отказе от пищи? В организм перестают поступать не только питательные вещества – источники энергии, но также витамины и антиоксиданты. Разве это может улучшить состояние здоровья? Любой медик знает, что даже кратковременный их недостаток может привести к необратимым повреждениям клеток.

Брэгг утверждает, что в результате голодания организм очищается. Но где научные подтверждения этой теории? Более того, существует мнение, что организм не только не очищается, а наоборот, загрязняется после периода голодания.

Рекомендуя голодание как универсальный способ омоложения и избавления от «жутких отбросов и шлаков» Брэгг не конкретизирует, что такое шлаки. Поразмыслив, можно предположить, что имеются ввиду конечные продукты обмена веществ, например,

мочевина, мочевая кислота, какие-то соли и яды.

Но организм способен выводить «лишнее» и без голодания. Та же мочевина, являясь конечным продуктом распада белков, не накапливается ни в крови, ни в тканях и полностью выводится с мочой. А в процессе голодания содержание ее в крови не уменьшается, а наоборот, увеличивается.

Мочевая кислота тоже полностью выводится организмом. Бич современного человека – различные «отложения солей» в суставах и позвоночнике якобы могут быть уничтожены голоданием. Но где подтверждения этого постулата? Никуда не пропадают также камни из почек или желчного пузыря. Более того, в ходе голодания уменьшается количество мочи, а, следовательно, увеличивается риск проявлений мочекаменной болезни, различных почечных колик.

Отказываясь от пищи, мы заставляем организм приступать к активным поискам глюкозы, основного источника энергии. Если глюкоза не поступает извне, бедный организм вынужден начать ее синтез, для чего необходим белок. Где его взять? Странный вопрос, конечно же, в тканях, прежде всего в мышечных. Дистрофия совсем близко.

Ускоряется распад жиров. Это хорошо? Может быть. Но в результате образуется избыточное количество ацетона, что внешне проявляется в неприятном запахе изо рта. Запах, конечно, не беда, можно и перетерпеть. Но ацетон и другие «кислые» продукты загрязняют кровь порой до смертельно опасных значений. Как вам очищение?

Решайте сами, уважаемые читатели, но личные пробы голодания не убедили меня в его эффективности. Я не думаю, что голод может быть помощником в борьбе за здоровье, которого искренне вам желаю.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник