

Мороз А.А., студент 208 группы
дневной формы обучения
Научный руководитель – Бутько А.В.,
старший преподаватель

ПРОТИВОСТОЯНИЕ: ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ И ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ

В XXI веке известно, что вопрос питания многих волнует особенно остро: поклонники здорового образа жизни экспериментируют с разными типами питания, чтобы сохранить свое здоровье и быть в форме. И если раньше считалось эталоном питаться дробно пять раз в день для ускорения метаболизма, то сейчас лидерами становятся интуитивное питание и интервальное голодание[1].

Интервальное голодание оказалось на пике популярности в сфере здоровья и фитнеса не так давно. Это не диета, а режим питания, который состоит из чередования циклов голодания и питания. При этом не указывается, какие продукты следует или не следует употреблять, а лишь устанавливается режим приема пищи.

Сейчас мы едим 3 – 4 раза в день, а то и чаще, что приводит к тому, что мы никогда не испытываем голод. Из-за этого органы пищеварения никогда не отдыхают и работают на износ. Наши пищевые привычки могут привести к ожирению и проблемам со здоровьем, таким как диабет. При голодании происходит очищение организма, сжигание жира, омоложение и перезапуск внутренних органов. Достигается это всё за счет такого метаболизма, как «аутофагия» – это процесс детоксикации, восстановления и регенерации. Аутофагия уменьшает воспалительные процессы, а также она полезна для предотвращения старения и развития многих заболеваний. Приверженцы интервального голодания, отмечают, что уже через несколько недель человек становится здоровее, энергичнее и появляется некая легкость в теле.

Интервально голодание способствует развитию нового стиля жизни, но есть у него и противопоказания. Людям, которым нет 18 лет, беременным или кормящим грудью, людям с сердечнососудистыми заболеваниями, диабетом и заболеваниями ЖКТ, с недостаточным весом и анемией не следует пробовать данное питание, так как это может лишь навредить. И прежде чем переходить на данное питание, стоит проконсультироваться с врачом [2].

Экспериментировать рекомендуют с плана для начинающих, чтобы позволить организму постепенно приспосабливаться и привыкать к новому образу жизни. Безопасно начинать со схем 16 на 8 или 14 на 10. Вы соблюдаете чередование питания и голодания, при этом стараясь не переесть во время окна для приема пищи. Следует трезво оценивать, что вы поглощаете, даже если у вас нет запретов, так как, если вы в эти 8 или 10 часов будете пить всё время колу и есть чипсы или конфеты, то никакой пользы это не принесет. Также, самое позднее, когда можно есть – это за три-четыре часа до сна. Других ограничений по времени нет.

Диетологи отмечают, что интервальное голодание не стоит воспринимать как очередную временную диету, скорее наоборот: как постоянный тип питания, которого можно (и нужно) придерживаться долгие годы. Только в таком случае оно действительно даст свои результаты.

Второй по популярности тип питания – это интуитивный. По данному типу живут многие звёзды нашего мира, употребляя в пищу все блюда, какие только захочется – в том числе и калорийные. И это вовсе не мешает звездам выглядеть подтянутыми и здоровыми. Фишка интуитивного питания в том, что вы едите то, что хотите, когда и сколько захотите. Звучит довольно-таки странно, ведь тогда за счёт чего идет сброс веса? Все, конечно, не так просто, как кажется. Есть можно все, но для того, чтобы есть в то время, и в том количестве, которое мы захотим, и не переесть, нужно уметь хорошо чувствовать свой организм и останавливаться как только вы почувствуете, что наелись. По такому типу питания абсолютно нет разницы, что вы съедите – стейк или легкий салат. Главное, есть их только тогда, когда вы чувствуете

голод – и прекращать есть, как только голод исчезает. Также, следует научиться правильно отслеживать уровень голода, например, по десятибалльной шкале, где 1 – это «я очень сыта», а 10 – это «я готова съесть всё, что попадется под руку». Интуитивное питание помогает подружиться со своим телом, и, наконец, отказаться от постоянных диет и не ругать себя за съеденную конфету – поэтому оно просто спасает людей с расстройствами пищевого поведения и помогает найти гармонию со своим телом.

Таким образом, ставя вопрос, что же лучше: интервальное голодание или интуитивное питание – мы не найдем однозначного ответа, так как лишь самому человеку суждено выбрать комфортный для себя режим питания, ведь это всегда было индивидуально для каждого[1].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Киселева, А. В. / Александра Киселева / Интервальное голодание и интуитивное питание: в чем разница и что лучше. [Электронный ресурс] – <https://www.thesymbol.ru/beauty/health/intervalnoe-golodanie-i-intuitivnoe-pitanie-v-chem-raznica-i-cto-luchshe/>. Дата доступа: 10.03.2023;
2. Берковская М. А., Гурова О. Ю., Хайкина И. А., Фадеев В. В. / Питание, ограниченное по времени, как новая стратегия терапии ожирения и коморбидных состояний // Пробл. эндокр.. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-ogranichennoe-po-vremeni-kak-novaya-strategiya-terapii-ozhireniya-i-komorbidnyh-sostoyaniy>. Дата доступа: 15.03.2023.