

УДК 616-01/09.

## ЧУДО ГОЛОДАНИЯ. ОПАСНОСТИ И РЕАЛИИ

*Цивилева Т.А., студентка 1 курса ФАЗРиПП,  
Шленкин А.К., студент 4 курса инженерного факультета  
Научный руководитель – Шленкина Т.М., к.б.н., доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** голодание, компоненты, недоедание, первобытное общество, полуфабрикаты, неправильное питание.

*В данной статье рассматриваются вопросы питания. Одним из важнейших компонентов которого является голодание. Так что же такое голодание? Польза или вред для здоровья. Если процесс голодания проходит с консультацией врачей, это считается полезным. Однако голодание не рекомендуется детям и людям пожилого возраста.*

Мы – это то, что мы едим! Так давайте же разбираться, что мы едим? Консервы, колбасы, различные полуфабрикаты. Вышеперечисленные продукты, могут содержать в себе различные виды красителей, стабилизаторов, загустителей и других пищевых добавок, которые способствуют длительному сохранению [1,4,6]. Конечно же в малых дозах они могут быть безвредными. В то же время если систематически принимать продукты питания с подобными компонентами, это даст о себе знать.

Не смотря на развитую экономику мира, необходимо отметить, что еще существуют группы населения, которым присуще недоедание в той или иной степени. Причиной этого может быть в значительной степени разделение населения по социальному и образовательному уровню, т.е. по доходам. Но в то же время необходимо отметить, что большое число людей голодают вполне добровольно.

Во времена первобытного общества старейшины заставляли голодать племя с целью оздоровления.

Все мы грамотные и мы знаем, что в случае неправильного питания будут возникать солевые отложения, а при их накоплении появляются боли и отеки [2,3,5]. С целью избавления от них существуют различные специальные методики голодания.

Голодание, например, на воде делается уже известной среди людей. Если уж говорить о пользе голодания, необходимо иметь в виду физические аспекты.

Ведь правда, иногда результаты лечебного голодания дают положительный эффект [7]. Например, улучшается внешний вид человека, появляется энергия, нормализуется масса тела, а также помогает при гипертонии.

Исследования, которые были проведены на людях, показали, что различного рода формы голодания могут обеспечить действенную стратегию снижения веса, замедлить процесс старения, и оптимизировать здоровье.

Таким образом, голодание имеет ресурс для замедления старения и может быть полезным для профилактики и лечения заболеваний при минимуме побочных эффектов.

В то же время необходимо отметить, что голодание не рекомендуется детям и людям пожилого возраста, а также людям, имеющим пониженную массу тела, больным сахарным диабетом.

Таким образом, периодические циклы голодания не причиняют вред. Напротив, они обеспечивают более жизнеспособную стратегию здоровья и долголетия, чем постоянное ограничение калорийности питания [8], опасное возможностью хронического недоедания и имеющего потенциально неблагоприятные эффекты, связанные с чрезмерным понижением индекса массы тела.

*Библиографический список:*

1. Биология: учебное пособие. Часть 1 / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. - Ульяновск, 2017.
2. Биология: учебное пособие. Часть 2 / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. - Ульяновск, 2017.
3. Конова, Л.Б. Патологическая физиология: учебно-методический комплекс. Часть 1 / Л.Б. Конова, Т.М. Шленкина, С.Б. Васина. - Ульяновск, 2008.
4. Экология в общественном питании: учебное пособие. Часть 1 / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. - Ульяновск, 2016.
5. Конова, Л.Б. Патологическая физиология: учебно-методический комплекс. Часть 2 / Л.Б. Конова, Т.М. Шленкина, С.Б. Васина. - Ульяновск, 2008.
6. Экология в общественном питании: учебное пособие. Часть 2 / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. - Ульяновск, 2016.
7. Экология: учебно-методический комплекс. Том 1 / Т.М. Шленкина, Г.Н. Гусаров, Н.А. Любин, С.Б. Васина. - Ульяновская ГСХА, 2007.
8. Экология в пищевом производстве: учебно – методический комплекс / Е.М.

Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова.  
- Ульяновск, 2015.

## **THE MIRACLE OF FASTING. DANGERS AND REALITIES**

***Civileva T. A., Slinkin A. K.***

**Key words:** *starvation, components, malnutrition, primitive society, semi-finished products, malnutrition.*

*This article discusses nutrition issues. One of the most important components of which is starvation. So what is holographic creation? Benefit or harm to health. If the process of fasting takes place with the advice of doctors, it is considered useful. However, starvation does not affect children and the elderly.*