**ЭТО ИНТЕРЕСНО**



Более 30% девочек 14-15 лет регулярно отказываются от завтраков. Кроме того, каждая пятая девочка не обедает, а каждая двенадцатая отказывается и от завтрака, и от обеда. Европейские психологи и диетологи констатировали, что многие девочки-подростки являются заложницами стереотипов, когда речь идет о питании и фигуре, и, в результате, становятся врагами собственному подрастающему организму. Исследования, проведенные в странах Западной Европы, показывают, что более 30% девочек 14-15 лет встревожены своей фигурой, из-за чего регулярно отказываются от завтраков. Кроме того, каждая пятая девочка не обедает, а каждая двенадцатая отказывается и от завтрака, и от обеда. Стремление похудеть приводит к истощению организма, в результате чего может произойти задержка полового развития, подчеркивают врачи. А вот высококалорийная диета, напротив, ускоряет половое созревание, доказали ученые из США. При этом в обоих случаях здоровье девочки-подростка страдает.

         Модные диеты, полностью исключающие углеводы или основанные на одном виде пищи, например, грейпфрутах или арбузах, уже на третьи сутки могут стать причиной нарушения концентрации внимания и способности ясно мыслить (дефицит белков и углеводов).

        Резкая потеря веса за счет воды, протеинов и углеводов (с которыми организм расстается быстрее, чем с жиром) вызывает обезвоживание, ослабляет организм, ускоряет процессы старения.

      Что немаловажно, волосы могут стать сухими, ломкими, нездоровый цвет лица гарантирован, глаза станут тусклыми(результат недостатка в организме цинка, кальция, витаминов А, Д и других веществ, содержащихся в продуктах животного происхождения).

       Недостаток в пище жиров способствует застою желчи, что ведет к образованию камней в желчном пузыре.

         После диет, исключающих углеводы, увеличивается содержание холестерина в крови, могут возникнуть проблемы с сердцем, сосудами, почками.

        Нередки и такие случаи, когда у женщин, старающихся достичь идеального веса с помощью той или иной диеты, возникают серьёзные изменения гормонального статуса, что неблагоприятно сказывается на здоровье и самочувствии и конечно внешнем виде.  
  
       Наиболее жесткие диеты способны, в конце концов, стать причиной сердечных заболеваний и рака.

      Люди, приучившие себя к раздельному питанию, уже не могут вернуться к полноценному смешанному питанию без ущерба для здоровья.