



Оказывается, что низкоуглеводные диеты опасны и вредны для нашего организма, который не в состоянии правильно функционировать без углеводов. Кроме того, что использование углеводов в рацион питания жизненно необходимо, это также способствует снижению и поддержанию желаемого веса.



В условиях резкого дефицита поступления в организм углеводов, организм моментально начинает изменять энергетический обмен. Вместо глюкозы — главного «энергетического топлива», в качестве основного источника энергии используется белок, поступающий с пищей. А в условиях дефицита белка, резко замедляются или прекращаются все процессы с его участием: синтез новых клеток и тканей, производство энзимов и гормонов, работа системы иммунитета и нарушение водного баланса в организме.

Нарушается обмен жиров, для которого также необходима глюкоза. Недостаток глюкозы приводит к неправильному сжиганию жиров, что в свою очередь приводит к образованию побочного продукта — кетонových тел. Кетонových тела, накапливаясь в организме в значительном количестве, приводят к интоксикации, вялости и снижению аппетита, хронической усталости. Очень часто, люди длительно находящиеся на низкоуглеводных диетах просто не в состоянии вести активный образ жизни — физическая активность резко снижается. Постоянная тошнота, непрекращающаяся головная боль, хроническая усталость, обезвоживание и запоры, является привычным состоянием таких людей.



Плачевные последствия низкоуглеводных диет не заставят себя ждать. В условиях резкого сокращения углеводов, резко возрастает потребность в белках и жирах, что уже не приводит к снижению веса. После исчезновения из рациона клетчатки, входящей в состав круп, овощей и фруктов резко возрастает риск развития различных онкологических заболеваний. Чрезмерное поступление в рацион белковой пищи, из-за нарушения обмена пуринов, способно привести к подагре. Низкоуглеводные диеты неизбежно приводят к потере кальция, остеопорозу, почечнокаменной болезни. Кроме

Правда о низкоуглеводных диетах - Механика здоровья

Добавил(а) Wobe
03.04.13 00:00

того, из-за пищи, богатой белками, холестерином и жирами значительно возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний.