



Никогда не сидите на ЭТИХ  
диетах!!!



# Овсяная диета

Приводит к появлению дефицита железа и в итоге - развитию анемии.



# Рисовая диета

Такая диета часто приводит к появлению в желчном пузыре камней и сгущению желчи. В белом рисе содержится очень мало белка, а это обязательно вызовет снижение гемоглобина в крови и опять же к анемии.





# Творожная диета

Перегружает организм белками, а это ведёт к сбоям в работе желудочно-кишечного тракта, что приведёт к сильному нарушению всасывания кальция и белка.



# Кефирная диета

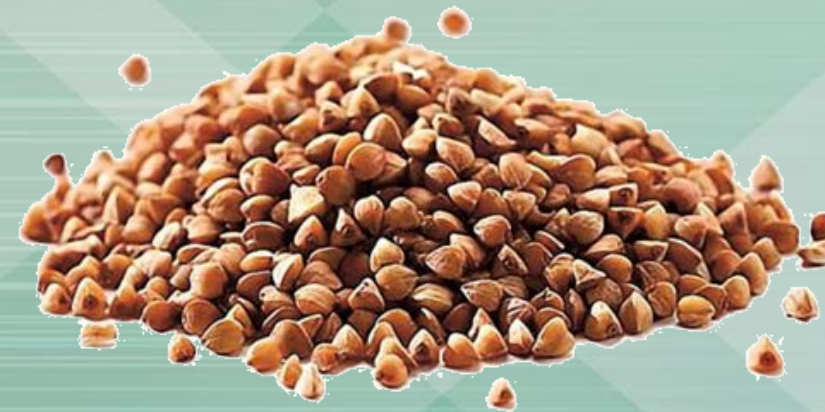
Кефир практически не содержит углеводов. Также, он вызывает либо запор, либо понос, а это не очень приятно.





# Гречневая диета

При такой диете, организм не обеспечивается достаточным количеством питательных веществ, что приводит к головокружению, анемии и прочим "голодным" симптомам.





# Банановая диета



Вызывает нарушения моторики ЖКТ (желудочно-кишечного тракта) увеличивается количество токсинов в организме. Из-за легкоусвояемых углеводов бананов - резко увеличивается содержание глюкозы в крови, что может привести к гипогликемии



# Арбузная диета

Совершенно не содержат жира, а это значит, жирорастворимые витамины не усваиваются. Недостаток жиров в рационе ведёт к нарушению обновления клеток организма.





# Гранатовая диета

Ежедневное употребление более 1 литра гранатового сока, вдвойне повышает риск образования камней в мочевом пузыре, в почках и жёлчном пузыре.



# Морковная диета

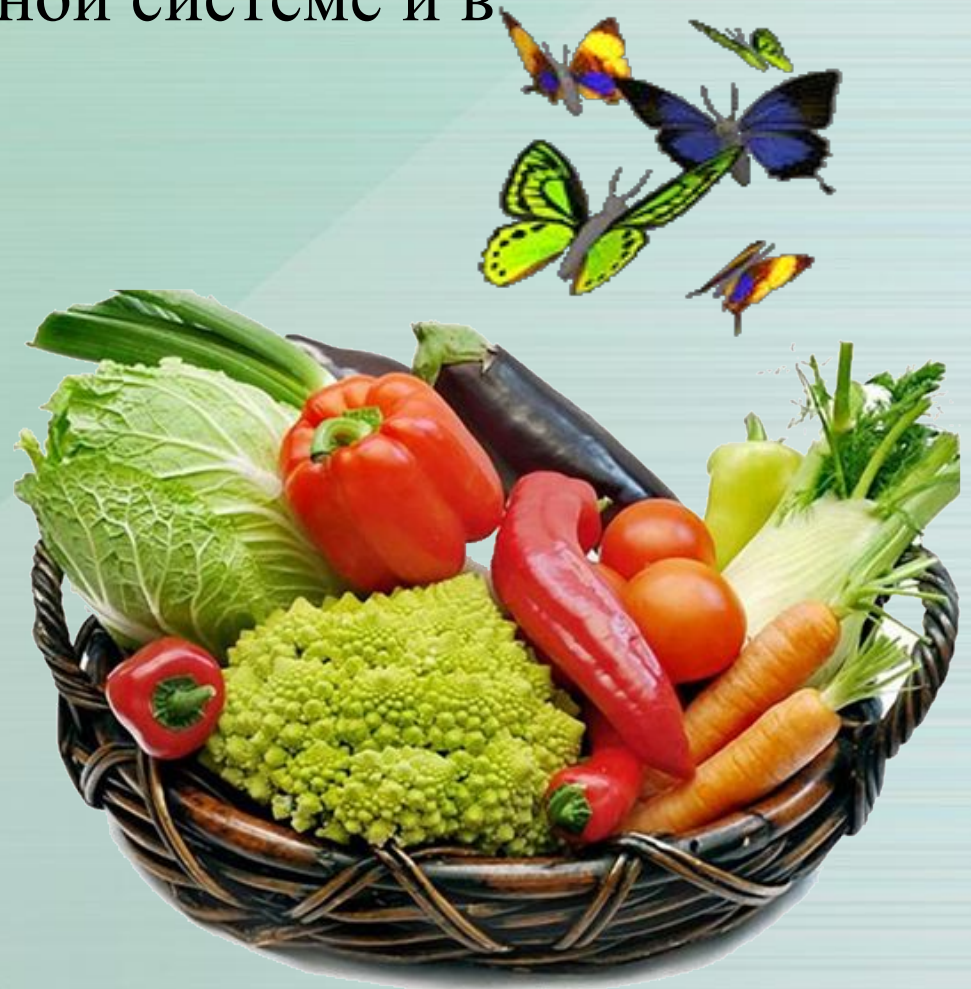
Переизбыток морковки приводит к изменению цвета кожи, к её пожелтению, это называется - «морковный гепатит».



# Овощная диета

Долгий приём бедной белками пищи вызывает изменения в высшей нервной системе и в эндокринной системе.

Сырые овощи могут вызвать истощение поджелудочной железы и печени, а также наносит удар по ферментативным системам организма.





Свежевыжатые соки и сырые овощи стимулируют аппетит, тем самым вызывают чувство голода. В соках совершенно нет клетчатки, а от этого очень страдает наш кишечник. А кислоты, содержащиеся в соках, раздражают слизистую желудка, в итоге гастрит обеспечен.



Кроме того, монодиета, которая подразумевает приём малого количества воды, опасна сгущением крови, а также возникновением тромбов. Недостаток жидкости тормозит вывод из организма продуктов распада.

Так что прежде чем сесть на такую диету, хорошо подумайте о своём здоровье.





Использованные источники:

[http://sreda.forblabla.com/blog/45215146450/Ni-kogda-ne-sidite-na-ETIH-dietah?from=mail&l=bnq\\_bn&bp\\_id\\_click=43700829305&bpid=43700829305](http://sreda.forblabla.com/blog/45215146450/Ni-kogda-ne-sidite-na-ETIH-dietah?from=mail&l=bnq_bn&bp_id_click=43700829305&bpid=43700829305)