

Нехватка питательных веществ и другие причины, почему отказ от углеводов не помогает похудеть

Низкоуглеводная диета подходит не всем, и это факт. Сокращение потребления этих питательных веществ может иметь даже обратный эффект: вы будете набирать вес. Вот с чем это связано.

Углеводы – это основной источник энергии для организма, особенно для мозга и мышц. Часто углеводы расщепляются на глюкозу. В сложных углеводах содержатся витамины, клетчатка и другие вещества, необходимые нашему телу.

Низкоуглеводные диеты могут быть эффективными в краткосрочной, но не долгосрочной перспективе. И вот почему.

Вы можете столкнуться с нехваткой питательных веществ. Маккензи Колдуэлл, магистр общественного здравоохранения, сертифицированный диетолог, отмечает, что крахмалистые овощи, цельные зёрна, фрукты, бобовые содержат много углеводов и других питательных веществ. Отказавшись от них, вы можете получать недостаточно клетчатки, антиоксидантов, фолиевой кислоты. Согласно одному исследованию 2025 года, низкоуглеводные диеты связаны с дефицитом витамина С, железа, магния. Другое исследование 2022 года продемонстрировало, что люди, придерживающиеся низкоуглеводного рациона, потребляли много насыщенных жиров, общих жиров и натрия. При этом их не хватало витаминов А, Е, D, иногда витамина С и фолиевой кислоты.

Вы можете ощущать упадок сил. При резком сокращении потребления углеводов вы можете чувствовать себя вялым, раздражительным, вам может быть сложнее сосредоточиться.

Нехватка питательных веществ и другие причины, почему отказ от углеводов не помогает похудеть



Recipe photo: Ali Redmond. EatingWell design

Большинству людей сложно придерживаться низкоуглеводной диеты. Многие в конце концов возвращаются к привычным способам питания.

Вы можете столкнуться с проблемами с кишечником. Об этом предупредила Аманда Сауседа, магистр наук, сертифицированный диетолог. Клетчатка, которая играет ключевую роль в здоровье кишечника, – это тип углеводов. Если вы станете получать меньше углеводов, то заметите, что запоров стало больше. Это может повлиять на баланс бактерий в кишечнике.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.