

# Характеристика популярных диет

Степушкин А. В.  
**14.03.2019** г.

# ДИЕТА АТКИНСА (пир мясоедов)

***Ешь сколько хочешь и когда хочешь мясо, рыбу, молочные продукты и - худей.***

- ▶ Однако полный отказ от фруктов, овощей, каш, мучного и сладостей.
- ▶ При минимум усилий - 5 килограммов минус за первые две недели.

# МИНУСЫ

- ▶ 97 % диетологов называют диету Аткинса «билетом на тот свет».
- ▶ Полное исключение углеводов из рациона не физиологично.
- ▶ Диета Аткинса способствует образованию камней в почках и желчном пузыре.
- ▶ Значительно повышает риск развития атеросклероза из-за поступления большого количества жиров, холестерина и пуриновых оснований.
- ▶ Нарушает пищеварение, так как не поступает клетчатка, необходимая для работы кишечника.
- ▶ Возникает угроза авитаминоза, из-за несбалансированной диеты в организм не поступает необходимое количество минералов и микроэлементов.

## ПЛЮСЫ

- ▶ Диета Аткинса - одна из самых действенных, позволяет сбросить почти вдвое больше лишних килограммов, в отличие от традиционной диеты с пониженным содержанием жиров и большим количеством углеводов.
- ▶ Диета довольно сытная, не требует небывалой силы воли, так как не придется испытывать чувство голода.
- ▶ Идеально подходит для холодного времени года, легко переносится, можно придерживаться данной системы питания продолжительное время.
- ▶ По словам самого Аткинса, его система питания на всю жизнь, полностью перестраивает обмен веществ и прекращает тягу к сладкому.

**СЫРОЕДЕНИЕ (энергия солнца)** – диета швейцарского врача Бирхера-Беннера, который ввел понятия живая и мертвая пища

### □ МИНУСЫ

- ▶ Белковый дефицит из-за нехватки незаменимых аминокислот.
- ▶ Дефицит витамина B12, которого нет в растительной пище, может привести к развитию злокачественной анемии.

### □ ПЛЮСЫ

- ▶ Диета на основе свежих овощей, фруктов, злаков и орехов – основа современного рационального питания.
- ▶ Человечество обязано доктору Бирхеру-Беннеру за изумительный быстрый завтрак для всей семьи – мюсли.

# ДИЕТА по ШЕЛТОНУ

## (раздельное питание)

### ❑ МИНУСЫ

- ▶ За сто лет существования система раздельного питания так и не нашла научного подтверждения.
- ▶ Организм человека привык к смешанной пищи. К тому же в любом продукте в определенных соотношениях присутствуют и белки и жиры и углеводы.
- ▶ Окончательное расщепление питательных веществ происходит в 12-ти перстной кишке, под действием панкреатического сока, где содержатся все ферменты, поэтому пищеварительной системе совершенно безразлично, вместе или раздельно поступают белки, жиры и углеводы в желудок.
- ▶ Главный вред от раздельного питания - нарушение микрофлоры переваривающих систем. Теряется навык справляться со смешанной пищей, в результате болезненное реагирование на любые отклонения в диете - диарея, несварение желудка.

### ❑ ПЛЮСЫ

- ▶ Поклонники раздельного питания действительно не страдают избыточным весом.
- ▶ Дело в том, что человек начинает питаться дробно и часто, по сути это полноценная низкокалорийная диета, когда вместо обеда из трех блюд можно съесть только одно, отложив второе блюдо на ужин, а гарнир на следующий завтрак, что и помогает достигнуть временной потери веса.
- ▶ Кроме того, сочетать мясо не с макаронами, а с овощами действительно полезнее

# КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА – российский вариант диеты Аткинса

## ▣ МИНУСЫ

- ▶ Выделяя энергию, жиры сгорают неполностью, а с образованием кетоновых тел, очень токсичных соединений.
- ▶ Поступление большого количества белка с мясными продуктами приводит к образованию в нашем организме пуринов, из которых образуется мочевая кислота. Ее избыток приводит к развитию подагры и появлению камней в почках и мочевом пузыре.
- ▶ Жирное мясо богато насыщенными жирными кислотами и холестерином, которые обладают атерогенным эффектом, что приводит к поражению сосудов (атеросклерозу) и печени (жировому гепатозу). Эти же вещества способствуют образованию камней в желчном пузыре.
- ▶ Минимум фруктов и овощей приводит к дефициту витаминов и минералов.
- ▶ Надо много пить воды (до 2 - 2,5 л в сутки), чтобы не накапливались кетоновые тела.
- ▶ Долго на этой диете быть нельзя.

## ▣ ПЛЮСЫ

- ▶ Есть, если придерживаться диеты в таком режиме: 40 очков в день - первый этап (заканчивается через 2 недели независимо от достигнутого результата).
- ▶ На втором этапе добавляются овощи и фрукты, меню становится более сбалансированным.
- ▶ На третьем этапе вспоминаем о хлебе и кашах в разумном количестве и переходим к рациональному питанию

# СИСТЕМА МИШЕЛЯ МОНТИНЬЯКА (гликемический индекс)

## Основа этой системы - отказ от продуктов с гликемическим индексом выше 50

### ▣ ПЛЮСЫ

- ▶ При правильном соблюдении система Монтиньяка работает безупречно.
- ▶ Делает из человека настоящего гурмана, умеющего ценить хорошую кухню.

### ▣ МИНУСЫ

- ▶ Придется уделять приготовлению пищи гораздо больше времени, чем прежде.
- ▶ Рекомендуется делать акцент на завтраках и обедах, а ужинать по минимуму.
- ▶ Человеку, проводящему весь день на работе, соблюдать это правило сложно.
- ▶ Система Монтиньяка - пожизненный приговор. Добавление в меню продуктов с высоким гликемическим индексом влечет за собой немедленный набор веса.



# ДИЕТА ОРНИША (жизнь без жира)

Основанная на продуктах в основном растительного происхождения, с высоким содержанием сложных углеводов.

## □ МИНУСЫ

- ▶ Некоторые жиры не только полезны для организма, а просто необходимы, например омега-3 и омега-6 жирные кислоты.
- ▶ Обезжиренные продукты не насыщают, так как быстро покидают желудок, вызывая чувство голода.
- ▶ Диета Орниша является экстремально вегетарианской.

## □ ПЛЮСЫ

- ▶ Результаты низкожировой диеты не столь быстро ощутимы, зато поглощая углеводы, человек может быть уверен, что сбросив несколько килограммов, не наберет их тут же, как только откажется от диеты.

# ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА

- ▶ *Строгие веганы*
- ▶ *Лактовегетарианцы*
- ▶ *Оволактовегетарианцы*

## □ МИНУСЫ

- ▶ Вегетарианская диета совсем не подходит детям и подросткам. Их организм еще не до конца сформирован, он растет и потому испытывает потребность в незаменимых аминокислотах, больше чем взрослого человека.

## □ ПЛЮСЫ

- ▶ Результат овощной диеты - легкость в теле и хорошее настроение.
- ▶ Вегетарианцы относятся к неприятностям философски - без агрессии, страха, зависти.