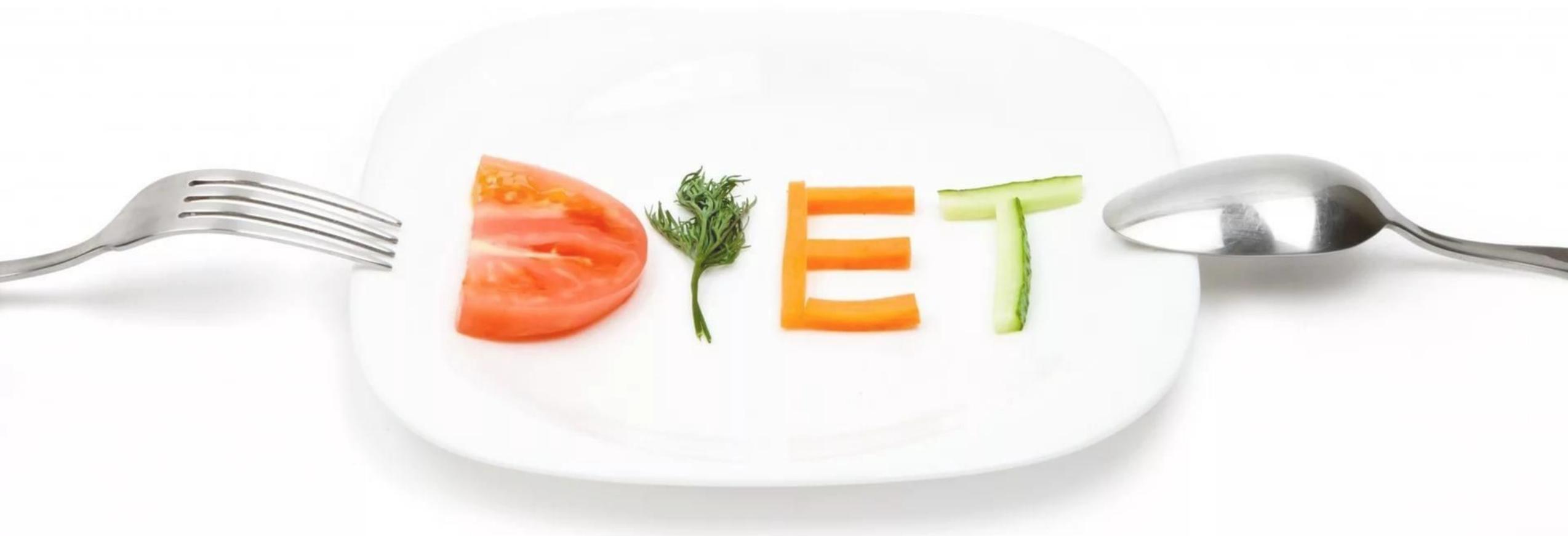


«Модные диеты»



Диеты

Лечебные

Цель:

- щажение поражен. органов и систем
- облегчение их функций,
- нормализация обмена веществ,
- выведение продуктов обмена, Na и жидкости,
- ↓ жировую массу тела

Хар-ка: -неполноценны по энергоценности и хим. составу

- 1) Разгрузочные* (назначают на 1-2 дня, не чаще 1-3 р/нед)
- 2) Специальные** (прим. 1-2 рациона этих диет в теч. 2-3дн, по типу разгрузочных)

«Нетрадиционное питание»
= «МОДНЫЕ ДИЕТЫ»



Разгрузочные диеты*

Чайная диета

Остр. гастрит, энтероколит и тд
стакан чая + 10 г сахара 7 р/день



Сахарная диета

Остр. нефрит, нед-ть почек или печени
стакан чая + 30 г сахара 5 р/день

Яблочная диета

ожирение, ГБ, нед-ть кровообращения/почек, остр. нефрит..

300 г спелых сырых или печеных яблок 5 р/день



Арбузная диета

300-400 г мякоти арбуза 5 р/день

Овсяная диета

ожирение, СД, АТС+ожирен.

140 г овсяной каши на воде 5 р/день
1-2 стакана чая и отвара шиповника



Картофельная диета

Нефриты, ГБ, нед-ть кровообращения

300 г отварного/печеного картофеля без соли, всего 1,5 кг.



Молочная (кефирная) диета

ожирение, ГБ, СД+ожирение, нефриты, подагра и ор
200 — 250 г молока, кефира, простокваши 6 р/день, всего 1,2—1,5 л.

Сметанная (жировая) диета

ожирение, реже — СД+ожирен.

80 г сметаны 20-30% жирности 5 р/день, всего 400 г. 1-2 стакана отвара шиповника.

Мясная (рыбная) диета

ожирение, АТС, СД+ожирен.

80 г нежирного отварного мяса(рыбы) 5 р/день
По 100-150 г овощей 5 р/день, всего 0,6-0.9 кг
1-2 стакана чая без сахара.



Специальные диеты**

Диета Кареля

Нед-ть кровообращения IIБ — III степени

Важный компонент – молоко! (7 р/день)

- резко снижена энергоценность
- исключить NaCl
- ограничить жидкость
- частые приемы пищи



Калиевая диета

ГБ, нед-ть кровообращения

-включены богатые К продукты (мочегон.д., выводят Na)

-исключены NaCl и экстрактивные вещества мяса и рыбы

-ограничена свободная жидкость.

Прием пищи 6 раз в день.

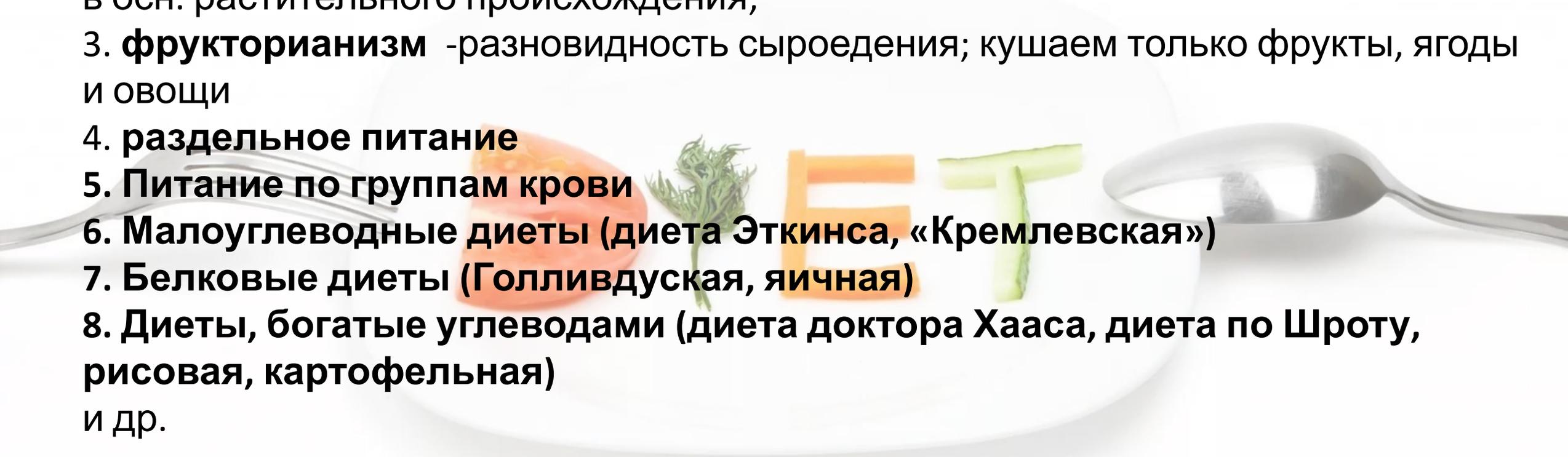
Назначают в виде 4 последовательных рационов (I — II рационы — по 1-2 дня, III — IV — по 2-3 дня).



Меню калиевой диеты на один день

| Наименование блюда | Вес нетто, г |
|---|--------------|
| Первый завтрак | |
| Салат из сырой капусты, моркови и огурцов | 170 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 90 |
| Кофе с молоком | 200 |
| Второй завтрак | |
| Сок из сырой капусты | 100 |
| Изюм размоченный | 100 |
| Обед | |
| Суп картофельный вегетарианский | 500 |
| Отвар шиповника | 200 |
| Курага размоченная | 100 |
| Ужин | |
| Котлеты картофельные | 250 |
| Чай с молоком | 200 |
| На ночь | |
| Кефир | 200 |
| На весь день | |
| Хлеб отрубной | 150 |
| Сахар | 30 |

«Нетрадиционное питание»

1. **вегетарианство** – питание растительной пищей;
 2. **сыроедение** - питание сырой (не подвергнутой тепловой обработке) пищей, в осн. растительного происхождения;
 3. **фрукторианизм** -разновидность сыроедения; кушаем только фрукты, ягоды и овощи
 4. **раздельное питание**
 5. **Питание по группам крови**
 6. **Малоуглеводные диеты (диета Эткинса, «Кремлевская»)**
 7. **Белковые диеты (Голливудская, яичная)**
 8. **Диеты, богатые углеводами (диета доктора Хааса, диета по Шроту, рисовая, картофельная)**
и др.
- 
- A white plate with a tomato, a sprig of dill, the word 'ЕСТЬ' (Eat) in large letters, a cucumber slice, and a silver spoon.

Вегетарианство

Главное: исключить/ограничить продукты животного происхождения
Можно растит. происхождения.



3 вида вегетарианского питания:

– **веганство** – строгое вегетарианство! - в итоге может дисбиоз, гиповитаминоз, белков.нед-ть

исключают любые виды мяса животных, птиц, рыбы, морепродуктов, яйца, молочные продукты, иногда даже мед

– **лактовегетарианство** — молочно-растительное в., можно молочные продукты

– **лактоовегетарианство** — растительная пища + молочн. продукты + яйца

Можно при ряде заболеваний, как разгрузочные

Источники белка: орехи, бобовые (соя, чечевица, фасоль, горох), шпинат, цветная капуста, пшеница.

Ист.жира: растительные масла (оливковое, подсолнечное, льняное и др.)

Рекомендованы следующие пропорции в питании:

По 25 % – сырые овощи по сезону в форме салатов +приготовл.на огне; фрукты

По 10 % – белки (орехи, творог, кисломолочные продукты); углеводы (крупяные и хлебные продукты, сахар)

5% – жиры (масло, маргарин, растительные жиры).

Сыроедение

-питание продуктами без тепловой обработки,

В основном овощи, фрукты и ягоды. +можно сухофрукты, бобовые, орехи и семечки.

Нельзя несваренные крупы, макарон. изделия, сырое мясо, рыбу и сырое куриное яйцо

Сыроовощные и сыроплодные диеты — разновидность вегетарианского лечебно-профилактического питания

Можно назначать на 2—3 дня больным с *СС недостаточностью, подагрой и мочекислым диатезом, ожирением и хрон. почечной нед-тью*

+когда надо активизировать кишечную перистальтику, обеспечить раннее насыщение при малой калорийности рациона



Раздельное питание

-употребление некоторых продуктов в разные приемы пищи и ч/з определенные промежутки времени.

Или: разные группы продуктов (мясные, молочные, овощные и др.) в разные дни.

Суть: есть совместимые и несовместимые продукты, если сочетать несовместимые продукты – может быть вред для организма

Совместимые продукты - оптимизировано их переваривание в желудке, поэтому в кишечник не попадает непереваренная пища.

Основоположники : У. Г. Хей и Г. Шелтон



Уильям Хэй :

нельзя есть одновременно белки и углеводы (для их переваривания нужны разл. условия: кислая среда (белки) и щелочная (угл.)

Правила диеты Хэя:

1. Углеводы нельзя есть вместе с белками и кислыми фруктами.
2. Овощи, салаты и фрукты – основа питания.
3. Б/ж/у необходимо есть в малых кол-вах, от рафинированной пищи (сосиски, колбаса)



Правила раздельного питания по Г. Шелтону:

1. Не ешьте углеводную (хлеб, картофель) и кислую пищу (цитрусы, помидоры) в один прием.
2. Не ешьте конц. белок (орехи, мясо) и конц. углевод (хлеб, злаки) в один прием
3. Не ешьте два конц. белка в один прием пищи.
4. Не ешьте жиры с белками.
5. Не ешьте кислые фрукты с белками.
6. Не ешьте крахмалы (желе, джем) и сахар в один прием пищи.
7. Ешьте лишь один конц. крахмал в один прием пищи.
8. Не ешьте дыню с какой-л. другой пищей.
9. Молоко лучше принимать отдельно или не принимать вообще.

Малоуглеводные диеты

Обоснование: избыток углеводов, которые организм не расходовал на текущие энергетические затраты, преобразуется в жиры -> откладываются про запас

Если мало потребляем углеводов -> их не хватает для текущих энергозатрат -> орг-м «сжигает» свои жировые резервы.

Диета Эткинса

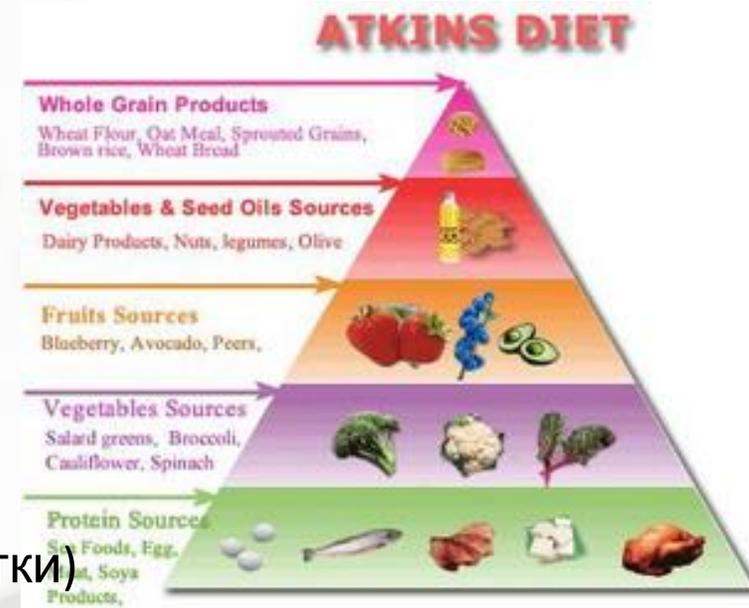
Количество углеводов в сут.рационе – до 20 г

Разрешенные продукты:

любая рыба (и морская и речная)
любая птица
любые морепродукты
в любом виде яйца
любой твердый сыр
все типы овощей (употребление которых можно в сыром виде)
любые свежие грибы

Побочные эффекты:

Запоры (недостаток клетчатки)
Неприят. запах изо рта (повышение кетоновых тел в крови)
+могут быть обострения подагры (избыток мясных продуктов, богатых пуринами)



Кремлевская диета

= «диета американских астронавтов»

Принцип: не употреблять углеводы! б/ж можно в любых количествах

На первой неделе в питании - до 20 грамм углеводов,
а после можно увеличить до 40 грамм

Специальные таблицы!

Каждому продукту – своя «цена», в усл.единицах (баллах)

1балл=1 г углеводов

Первые 2 недели: до 20 г углеводов

Потом: до 40 г

Чтобы увеличить эффективность этой диеты:

не только считать очки, но и придерживаться режима дня и режима сна (напр. не есть за 3-4 часа до сна)

Т.к можно есть много мяса и рыбы, то нужно чтобы они хорошо усваивались. А для этого их лучше всего употреблять с овощами.

Ежедневно употреблять не менее 1,5-2 литров воды.



Белковые диеты

Голливудская диета

Ограничить углеводы, жиры и общую калорийность
предпочтительны продукты с высоким содержанием белков
(яйца, мясо, рыба) и растительной клетчатки

Рекомендации по режиму питания:

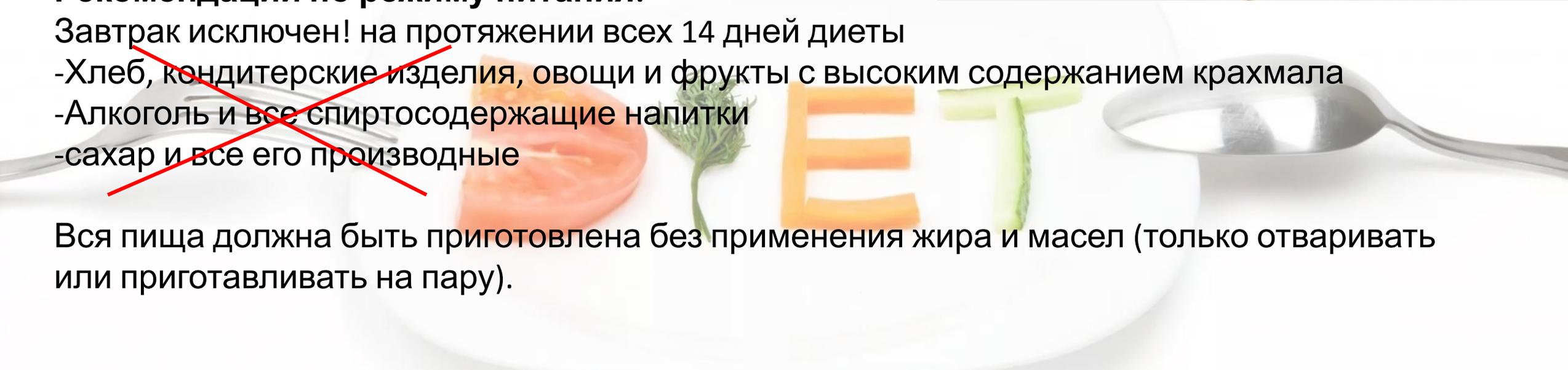
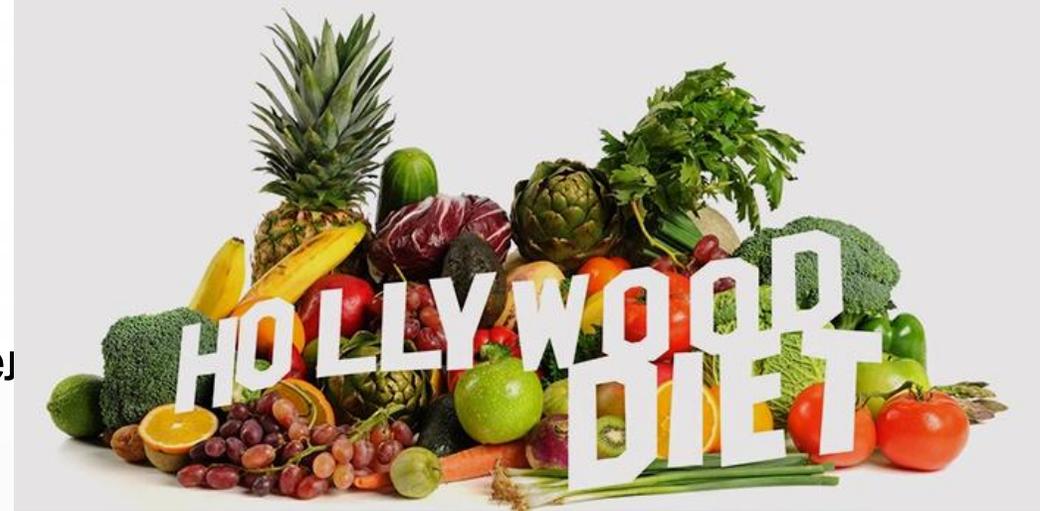
Завтрак исключен! на протяжении всех 14 дней диеты

- Хлеб, кондитерские изделия, овощи и фрукты с высоким содержанием крахмала
- Алкоголь и все спиртосодержащие напитки
- сахар и все его производные

Вся пища должна быть приготовлена без применения жира и масел (только отваривать или приготавливать на пару).

Достоинства: можно быстро похудеть за относительно небольшое время.

Минусы: не является сбалансированной по витаминам (нужен доп.прием витаминно-минеральных комплексов)



Диеты , богатые углеводами

Диета доктора Хааса

В основе диеты: углеводы и нежирные продукты

Большое кол-во пищи растит. происхождения, немного рыбы и м
+доп.вещества - кофермент Q10 и L-карнитин («сжигатели жира»)

Принцип: кушать медленнее обычного, тщательно разжевывая пищу
рацион формировать так, чтобы калорийность блюд не превышала 1000 калорий в день.

Продукты, рекомендуемые к употреблению:

Мед, оливковое и льняное масло, овощи (кроме картофеля), фрукты, мясо, рыба, орехи

Диета по Шроту. *Снижение веса +очищ. организма*

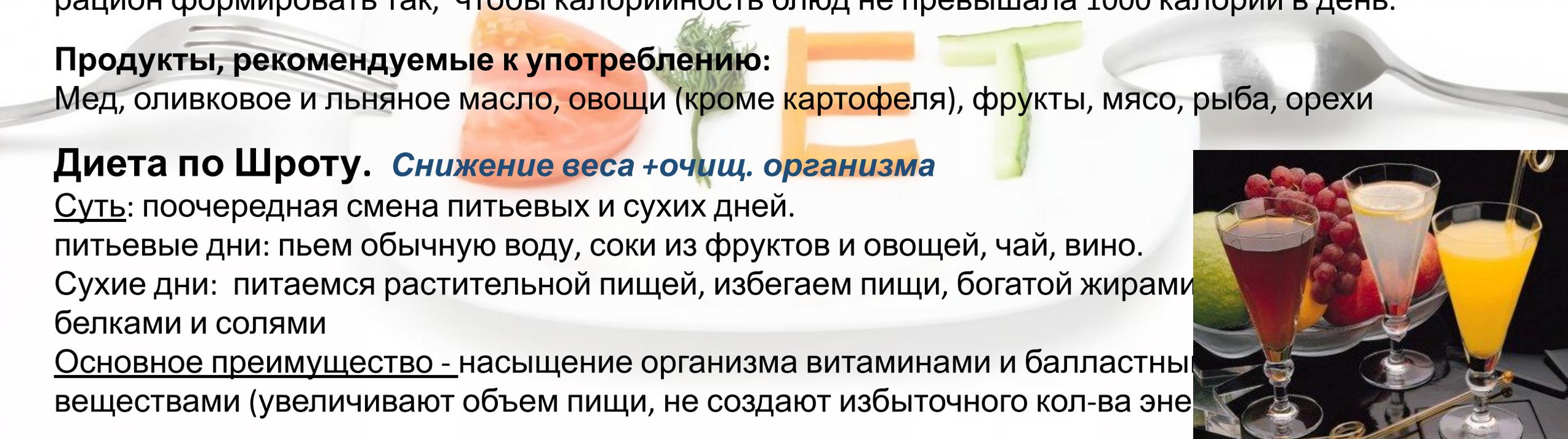
Суть: поочередная смена питьевых и сухих дней.

питьевые дни: пьем обычную воду, соки из фруктов и овощей, чай, вино.

Сухие дни: питаемся растительной пищей, избегаем пищи, богатой жирами
белками и солями

Основное преимущество - насыщение организма витаминами и балластными
веществами (увеличивают объем пищи, не создают избыточного кол-ва эне

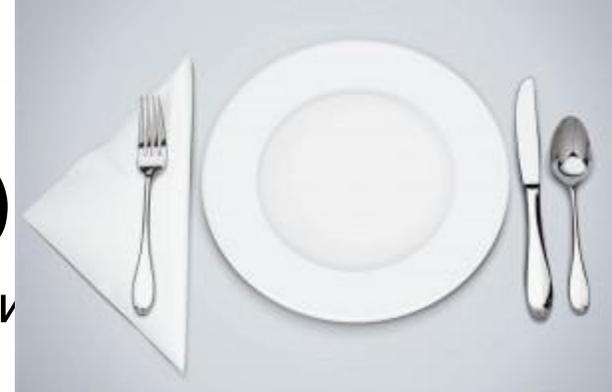
уменьшить жиры до 200 ккал ежедневно (в т.ч «скрытые жиры», в обезжир. продуктах)



Лечебное голодание

= разгрузочно-диетическая терапия (РДТ)

способ лечения , включает голодание (разгрузку) +восстановительный период



РДТ можно считать эффективной при лечении: ожирения, БА, ГБ , псориаза, нейродермита и др. способствует регрессии половых расстройств, нормализации менструального цикла у женщин.

3 периода:

1. Воздержание от пищи

а) ст. пищев.возбуждения 2-3дня

б) нарастающего ацидоза 4-6 дни

в) компенсации(адаптации) – на 7-10день, ацидотический криз

2. Восстановительный

а) астеническая ст. 1-2 дни

б) интенсивного восстановления 3-6дн

в) нормализция



Спасибо за внимание

