



*НОВОМОДНЫЕ
ДИЕТЫ:
за и против*





ГБУК «БЕЛГОРОДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ УНИВЕРСАЛЬНАЯ
НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА»

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ИНФОРМАЦИИ ПО КАЧЕСТВУ
ОГАОУ СПО «БЕЛГОРОДСКИЙ ТЕХНИКУМ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ»
ФГАОУ ВПО «БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ОГКУЗ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Новомодные диеты: за и против

***МАТЕРИАЛЫ
СТУДЕНЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
27 ноября 2013 года***

Белгород, 2014

ББК 51.230

Н 74

Ответственный за выпуск С. А. Бражникова

Составитель С. Ю. Потрясова

Н 74 **Новомодные диеты: за и против** : материалы студен. конф., 27 нояб. 2013 г. / Белгор. гос. универс. науч. б-ка ; сост. С. Ю. Потрясова. – Белгород : БИЦ БГУНБ, 2014. – 64 с.

ПРЕДИСЛОВИЕ

27 ноября 2013 года специалистами отдела производственной литературы Белгородской государственной универсальной научной библиотеки совместно с преподавателями и студентами Белгородского техникума общественного питания и Белгородского государственного национального исследовательского университета, специалистами областного центра медицинской профилактики проведена студенческая конференция «Новомодные диеты: за и против». Целью конференции явилось формирование системы взглядов, принципов, норм поведения здорового образа жизни у молодежи и развитие научного потенциала студентов белгородских вузов.

Выбор данной темы не случаен. Сегодня популярны различные диеты. Диет существует великое множество. Причем каждый составитель диетического плана утверждает, что его рацион питания самый эффективный и лучший. Как грамотно худеть, чтобы не наносить вред своему здоровью? Какие последствия могут быть от разрекламированных диет? В этих и других вопросах попытались разобраться участники конференции, представив вниманию присутствующих исследовательские работы в области диетологии.

Издание предназначено для преподавателей и студентов, заинтересованных лиц, занимающихся проблемами здоровья и здорового образа жизни.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

*Нина Ивановна Мячикова,
к. т. н., доцент,
заведующая кафедрой
«Технологии продуктов питания
и сферы услуг»
ФГАОУ ВПО «Белгородский
государственный национальный
исследовательский университет»*

Нет необходимости доказывать, что питание является одной из центральных проблем, решение которой составляет предмет постоянных забот человечества. Питание, являясь обязательным условием существования человека, определяет продолжительность и качество жизни. Рациональное, сбалансированное питание создает условия для оптимального физического и умственного развития, поддерживает высокую работоспособность, повышает способности организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. В основу рационального питания положен принцип сбалансированности потребляемой пищи – наилучшие количественные и качественные соотношения эссенциальных (жизненно необходимых) макро- и микронутриентов. Благодаря этому обеспечивается оптимальная потребность организма в пищевых и биологически активных веществах, способных проявлять в организме максимум своего полезного действия.

В результате всесторонней оценки питания в различных регионах мира и оценки тенденций в питании человека в процессе его эволюции было показано, что в современном цивилизованном обществе произошло резкое (в 2–3 раза) снижение количества потребляемой человеком пищи из-за снижения энерготрат. Следствием этого явилось недополучение человеческим организмом некоторых, так называемых минорных, биологически активных компонентов пищи. Достаточное количество минорных компонентов присутствует в объеме пищи, содержащей 5 000–6 000 ккал [1]. Такое количество пищи человек потреблял в более ранний эволюционный

период. Дефицит минорных компонентов пищи приводит к снижению качества здоровья.

По мнению большинства специалистов, ошибки в структуре питания современного человека стали одним из ведущих факторов риска развития и хронизации большинства неинфекционных заболеваний. Длительное нарушение питания может привести к разнообразным изменениям, в основе которых лежат изменения метаболизма клеток, связанные либо с повреждением генетического аппарата, либо с недостаточностью или избыточностью незаменимых компонентов пищи.

Существующая в настоящее время теория сбалансированного питания вполне современна, то есть отвечает критериям сегодняшнего дня и играет исключительную роль в прогрессе ряда наук и технологий. Ее суть может быть сведена к нескольким фундаментальным постулатам:

1) питание поддерживает молекулярный состав организма и возмещает его энергетические и пластические расходы;

2) идеальным считается питание, при котором поступление пищевых веществ максимально точно (по времени и составу) соответствует их расходу;

3) поступление пищевых веществ в кровь обеспечивается в результате разрушения пищевых структур и всасывания нутриентов, необходимых для метаболизма, энергетических и пластических потребностей организма;

4) пища состоит из нескольких компонентов, различных по физиологическому значению, – нутриентов, балластных веществ (от которых она может быть очищена) и вредных (токсических) веществ;

5) ценность пищевого продукта определяется содержанием и соотношением в нем аминокислот, моносахаридов, жирных кислот, витаминов и некоторых солей;

6) утилизация пищи осуществляется самим организмом [2].

Существуют несомненные доказательства влияния пищи и питания на многие важнейшие биологические характеристики организма, в частности на продолжительность жизни, старение, время оптимального функционирования его физиологических систем. Имеются серьезные основания предполагать, что диета играет важ-

ную роль в поддержании психического статуса лиц пожилого возраста.

Проведенные в различных странах исследования показывают, что само по себе достаточное производство пищевых продуктов не обеспечивает поддержания здоровья человека на оптимальном уровне. Необходима высокая культура питания. Более того, следует обеспечить ту более широкую культуру, которую следует называть трофологической, включающей в себя, кроме культуры питания, культуру производства (в том числе сельское хозяйство, экологию, промышленные технологии), распределения и хранения пищи.

В настоящее время трудно охарактеризовать все особенности культуры питания. Вместе с тем некоторые ее черты очевидны. Культура питания – сознательно организуемое, возможно, более оптимальное (адекватное) удовлетворение пищевых потребностей на основе достижений трофологии, гуманности и в пределах возможностей экономики, экологии и т. д. Необходимо также иметь в виду эволюционные особенности организма человека. В свете этого адекватной является полимерная пища, а не мономерная (элементарная). Совершенно ясно также, что нельзя пренебрежительно относиться к эндоэкологии. С этой точки зрения разрушающие последствия применения антибиотиков и самолечения трагичны, так как подавляют те бактериальные популяции, которые формируются при рождении и с которыми установлены положительные симбионтные взаимодействия.

Выбор меню зависит главным образом от общей культуры и развитого вкуса человека, в частности, от его кулинарной культуры и знаний. Вместе с тем следует развеять заблуждение, что будто бы в выборе хорошего, кулинарно грамотного меню решающую роль играет материальный фактор. Как показывает вся история развития кулинарии, никакое богатство, никакие материальные возможности не спасают человека некультурного от неправильного питания, от полной неспособности определить для себя нормальное, вкусное, полезное меню.

Эффективность питания в значительной степени зависит не только от количества калорий или белков в продуктах, но и от его кулинарного разнообразия. Цель питания человека – в поддержании активной жизнедеятельности, в обеспечении высокого тонуса эмоционального настроения, а всё это создается в значительной мере

«радостью от еды», получаемой вовсе не за счет ее количества или особой питательности, а за счет ее разнообразия, неприедаемости, неожиданности, ее вкуса, аромата и других, не поддающихся количественно-процентному исчислению понятий.

Отсюда ясно, что проблема составления меню, с одной стороны, чрезвычайно индивидуальна, персонально обусловлена и должна решаться каждым сугубо лично для себя, а с другой стороны – любое персональное меню зависит от времени, эпохи, особенностей национальной и международной кухни данного времени, от всей культуры и ее уровня в данный исторический период. Вот почему правильное меню, эффективное по своим пищевым и питательным задачам, должно отвечать и личному вкусу человека, и времени (эпохе), в котором тот живет.

Еще в конце XVII века были выдвинуты два основополагающих принципа, которые сохранили свое значение и до настоящего времени.

Первый можно назвать естественным, или природным. В его основе лежит обязательная сезонная смена пищевых продуктов животного и растительного происхождения, которая должна была неизбежно отражаться в повседневном меню.

Конечно, по мере разработки приемов по сохранению и консервированию (солке, сушке, маринованию) различных пищевых продуктов диапазон их применения в течение года расширялся, преодолевая узкие сезонные рамки. Однако в кулинарном отношении это был все же иной пищевой материал: соленый, квашеный, моченый, маринованный, сушеный, а не свежий, парной. И это было очень важно, т. к. разнообразие пищевого меню характеризуется в первую очередь его кулинарным разнообразием, а не просто продуктовым.

Когда сезонные рамки становились уже недостаточны, чтобы регулировать разнообразие пищи, или теряли свои четкие границы в определенные периоды года, вступал в действие второй принцип составления меню, носящий искусственно формальный характер и также преследовавший последовательное сохранение в меню разнообразия.

Это разнообразие могло (и должно) было быть двух родов.

Во-первых, требовалось сохранять разнообразие пищевого сырья, то есть не повторять одни и те же продукты в разных блюдах

одного обеда или в меню одного дня. Так, за мясным блюдом должно было следовать рыбное или овощное, за блюдом из дичи – тестяное или яичное, грибное и т. д. Во-вторых, требовалось соблюдать чисто формальное разнообразие состава, характера и даже внешнего вида или композиции отдельных блюд в меню.

Знакомство с историей кулинарии позволяет сделать следующие выводы:

1. Каждому народу надо не слишком удаляться от своей национальной кухни, т. к. это первое условие правильного питания. Следует отдавать себе отчет в том, что чем дальше от вашего постоянного места жительства произведен продукт, тем меньше он пригоден для питания именно нам.

2. Состав пищи, и особенно состав меню, сильно меняется в разные исторические периоды даже в одной и той же стране. Причем это обычно проходит незаметно для людей одного поколения. Однако получается, что разные поколения – отцы и дети – питаются по-разному. Именно в этом отчасти и состоит одна из причин разных нарушений в области питания. Отсюда задача – сохранять преемственность в питании разных поколений, следить, чтобы в этой области не допускалось слишком резких расхождений и переходов.

3. Выбор еды, состав блюд, разработка меню и питание каждого человека, в конечном счете, должны быть индивидуально обусловлены.

Итак, вырисовываются три основных, фундаментальных принципа, на основе которых следует выработать для себя наиболее рациональную систему питания, наиболее разумные и вкусные меню:

- блюда национальной кухни (прежде всего своей, но также и «чужих», которые подходят и нравятся);
- блюда знакомые и любимые, традиционные для предшествующих поколений семьи;
- блюда лично ценимые и приятные каждому.

Именно этими линиями следует руководствоваться, избирая для себя лично в разные периоды своей жизни различные меню. Главное, чтобы создавалось многообразие – как продуктово-пищевое, так и вкусовое, кулинарное, связанное в очень большой степени с различием кулинарной обработки. А это значит, что нельзя ограничивать свое питание только сырыми овощами или

только отварными блюдами, а необходимо питаться по возможности разнообразно, то есть употреблять и печеные, и гриллированные, и жареные, и тушеные блюда, варьируя не только сам по себе пищевой материал, но и способы его обработки, разумеется, учитывая свои личные склонности и желания. Вот это в комплексе и будет здоровой, естественной основой подлинно полноценного во всех отношениях питания, в котором не придется искусственно считать калории, витамины, белки и жиры, ибо всё будет верно складываться само собой. Лишь бы это было вкусно и съедалось с аппетитом. «Ешь, пока живот свеж!» – то есть ешь правильно всё, пока здоров, и не допускай, чтобы неправильное питание привело к возникновению разных болезней, которые повлекут строгое соблюдение рациона, навязанного медиками, что и является, пожалуй, самым страшным в жизни.

Важно правильно продумать выбор типа питания, составить для себя и своей семьи индивидуальное меню. Это поможет не только сохранить здоровье и работоспособность, но и продлить вашу активную и полноценную жизнь. При таком подходе идеальное питание – уже не миф, а объективная реальность.

Итак, мы должны есть, поскольку обладаем физическим телом, для поддержания которого нужна физическая же пища. Но обычные продукты поставляют не только всё необходимое для построения и обновления тела, они же влияют на психику. И выбирая соответствующую еду, мы можем на выбор становиться спокойными или возбужденными, деятельными или ленивыми, бодрыми или сонливыми, добрыми или злыми.

Конечно, одна лишь диета не приводит к совершенству, но она способствует или препятствует физическому, интеллектуальному, духовному развитию, помогает или мешает нам становиться такими, какими мы хотели бы быть.

Следовательно, питаться нужно разнообразно, качественными продуктами, приготовленными с умением и любовью к себе, стараясь по максимуму использовать местные продукты.

Едва ли не самое большое заблуждение – убеждение в том, что проблема правильного питания человека может быть решена путем создания достаточного количества необходимых пищевых продуктов. Объективный анализ свидетельствует, что свободный выбор таких продуктов в современном человеческом обществе в боль-

шинстве случаев приводит к нарушениям питания, которые в зависимости от многих генетических и фенотипических характеристик человека провоцируют развитие ряда тяжелых заболеваний: сердечно-сосудистой системы (гипертония, атеросклероз, варикозное расширение вен, тромбоз), хронический бронхит, эмфизема легких, заболевания желудочно-кишечного тракта (язвы, гастрит, энтерит, язвенный колит, геморрой), аппендицит, холецистит, пиелонефрит, холецистит, желчнокаменная болезнь, почечнокаменная болезнь, диабет, гиперлипидемия и др.

Как показывают исследования, элементные диеты дефектны по многим причинам и, в частности, потому, что нарушают свойства и соотношение нутритивного (трофического) и токсического потоков вследствие выпадения защитных функций мембранного пищеварения и изменения эндозоологии. Действительно, у человека питание бактерий построено на использовании преимущественно не утилизируемых или медленно утилизируемых макроорганизмами компонентов пищи. Мембранное пищеварение, реализуемое ферментами, препятствует поглощению ими нутриентов и обеспечивает стерильность процесса. Такую стерильность можно рассматривать как приспособление макроорганизма к сосуществованию с кишечной бактериальной флорой и как фактор, обеспечивающий преимущественное поглощение нутриентов макроорганизмом. Если же пища вводится в организм в виде мономеров, то мембранное пищеварение как защитный механизм не функционирует. В этом случае бактерии оказываются в чрезвычайно благоприятных условиях для их размножения в результате избытка легкоусвояемых элементов в полости тонкой кишки, что приводит к нарушению эндозоологии, к увеличению потока токсических веществ и к потере макроорганизмом ряда веществ, в том числе необходимых. При изучении эффектов мономерного питания зарегистрированы дисбактериозы и дополнительное дезаминирование аминокислот.

Отрицательными последствиями длительного применения мономерных диет является замедление роста и уменьшение массы тела, увеличение выделения аммиака, развитие гемолитической анемии и т. д. Недавно показано также, что при длительном использовании элементных диет происходит трансформация некоторых вводимых в организм лекарственных препаратов в токсические формы. Кроме того, мономерные диеты приводят к снижению функцио-

нальной нагрузки на ферментные системы желудочно-кишечного тракта, что сопровождается нарушением синтеза ряда ферментов, которые необходимы для нормальной деятельности организма. Далее, из-за высокой осмотической активности элементарных диет нарушается распределение жидкости между кровью и энтеральной средой в результате перехода жидкости из крови в кишечник.

В последнее время многие становятся приверженцами потребления растительной пищи. При этом не следует забывать, что растительная пища дает гораздо большую нагрузку на пищеварительный тракт человека, и если она начинает превалировать или даже становится абсолютно доминирующей в питании, то соответственно возрастают нагрузки и на систему кровообращения, на сердечно-сосудистую деятельность. Дело в том, что калорийность ряда растений крайне низка, и их для покрытия потребности в энергии надо перерабатывать много, большие объемы. Так, 4 кг бананов соответствуют 1 кг муки и всего 87 г мяса. Отсюда понятно, сколь многократно возрастает нагрузка желудка, а затем и сердечно-сосудистой системы, если мы захотим эквивалентно восполнять за счет одной лишь растительной пищи громадные энергетические потребности нашего организма. Таким образом, одностороннее питание полезными растениями может спустя определенное время ударить по нашему здоровью с другой стороны: сердечно-сосудистая система пострадает не от холестерина, а от самой банальной изношенности.

Отсюда видно, что главная опасность заключается в однообразном питании, каким бы это однообразие ни было – «полезными» растениями или «неполезным» мясом. Вот почему здоровое меню составляет набор блюд, где ясно и четко проведен и выдержан принцип разнообразия, как кулинарного, так и вкусового, то есть присутствует и мясная, и рыбная, и растительная, и иная пища в ее горячем, холодном, соленом, квашеном, вяленом и ином виде, причем пища, сдобренная пряностями, неодинаковая во вкусовом отношении – и пресная, и сладкая, и острая, и кислая, – словом, предельно разнообразная по продуктам, вкусу, кулинарной обработке. Такая пища и будет самой здоровой и полезной.

Наш организм изначально настроен на отложение небольшого количества жира «на черный день», это продиктовано задачами выживания. И при обильной, сытной еде здоровый человек поне-

много откладывает жирок про запас. А «черные дни» всё не наступают и не наступают... А запасы всё растут и растут...

С возрастом к тому же сильно меняется соотношение между производимыми гормонами, и равновесие еще больше смещается в сторону накопления веса. Некоторые исследователи считают ожирение нормальным следствием старения (но лишь до определенного возраста, после которого уже включаются механизмы «усыхания»).

Имеется ряд наблюдений, демонстрирующих значительный положительный эффект ограничения питания человека. Однако в настоящее время нет доказательств того, что увеличение продолжительности жизни, достигнутое ограничениями в питании, не приводит к снижению некоторых важных функциональных характеристик организма. Более того, наблюдения над животными, подвергнутыми пищевым ограничениям, демонстрируют, что в их поведении имеется ряд отклонений, которые следует охарактеризовать как отрицательные. Необходимо заметить, что множественность эффектов пищи делает затруднительной, а во многих случаях и невозможной, однозначную оценку определенного варианта питания.

Буквально каждый год возникают всё новые и новые «направления» и «школы», авторы которых рекомендуют очередную панацею, призванную якобы «сохранить» или даже «укрепить» здоровье поверивших им людей: вегетарианство, сухоедение, спасительное голодание, фруктово-молочные диеты, раздельное питание и т. д. Нетрудно заметить, что все эти рекомендации, при всем их внешнем различии, строятся по одному и тому же шаблону: они односторонне выбирают что-то одно – ясное и понятное, упрощенное – и требуют беспрекословного выполнения этих предписаний без всякого уклонения на длительный срок, скажем, на год-два. Это прием всех шарлатанов. Они прекрасно сознают, что обстоятельства современной жизни таковы, что любой человек не сможет без малейшего пропуска исполнить всех мелочных предписаний их системы. Значит, провал системы будет отнесен на счет каждого «нерадивого» исполнителя, который, случайно пропустив пару раз диету или не выдержав ее до конца намеченного срока из-за ее неудобоваримости или однообразия, будет винить в неуспехе сам себя, а не тех, кто морочил ему голову своими «системами».

Таким образом, питание может рассматриваться как основополагающий акт живого организма, и управление этими процессами – эффективный способ улучшения качества жизни человека, ее продолжительности, профилактики и лечения заболеваний.

Список литературы

1. Научные основы здорового питания / под ред. В. А. Тутельяна. – Москва : Панорама, 2010. – 816 с.
2. Уголев А. М. Теория адекватного питания и трофология / А. М. Уголев. – Ленинград : Наука, 1991. – 272 с.

МИР СОШЕЛ С УМА, ИЛИ НА ЧЕМ МЫ ТОЛЬКО НЕ СИДЕЛИ...

*Мария Ивановна Харченко,
преподаватель ОГАОУ СПО
«Белгородский техникум
общественного питания»*

На чем мы только не сидели! Ели кастрюлями капустный суп. Впихивали в себя одни лишь белки и углеводы. И даже подсчитывали баллы, содержащиеся в каждом продукте, – по-кремлевски... А на горизонте между тем появляются всё новые и новые диеты. Что делать? Плыть по течению, повинуйсь веяниям моды? И какая диета подойдет именно Вам?

Если есть в мире что-то постоянное, так это то, с какой регулярностью появляются и исчезают различные диеты. В 30–40-х годах было модно курить (считалось, что курение помогает похудеть, поскольку вместо того, чтобы кушать, вы будете курить). В 60-х возникла идея групповой поддержки худеющих, а также диета, основой которой были щи. Таблетки для похудения появились в 70-х. Скарсдейлская диета господствовала в 80-х и была раскритикована в 90-х доктором Аткинсом, диета которого пользуется популярностью и по сей день.

Теперь же мы живем во втором десятилетии XXI века. При последних подсчетах было выявлено более 300 диет, начиная от диеты гликемического воздействия и заканчивая диетой доктора Бист-

ро. Эффективны ли хоть какие-то из них? Возможно. Но большинство из них являются лишь ловким способом набить чей-то кошелек и едва ли помогут тем, кто всерьез настроен сбросить вес и избавиться от жира раз и навсегда.

Простой истиной является то, что различные подходы оказываются эффективны для разных людей в различные периоды их жизни. Спорить о том, что определенная диета является «единственно правильной», совершенно не имеет смысла, поскольку всегда найдется кто-то, кто поставит под сомнение вашу логику.

Жизнь почти каждого человека проходит «в погоне за красотой». Какими способами он только не пытается достичь желаемого эффекта! Это и изнурительные физические тренировки, и самые разные диеты. Человек даже готов «лечь под нож», лишь бы иметь красивую фигуру.

Диета воина является одной из новейших диет, основанных на краткосрочном голодании. Суть диеты в том, что вы недоедаете или голодаете в течение дня, а затем позволяете себе большой ужин.

Считается, что недоедание в течение дня до предела максимизирует реакцию симпатической нервной системы на стресс – «борьба или бегство», тем самым активизируя бдительность, выработку энергии, сжигание жира и способность противостоять стрессу.

Переедая вечером, вы максимизируете восстановительный эффект парасимпатической нервной системы на организм, тем самым способствуя спокойствию, расслаблению, пищеварению и использованию питательных веществ для восстановления и роста.

В течение дня вовсе не обязательно совершенно не притрагиваться к еде. Вы можете перекусить фруктами, овощами и ограниченным количеством белка (орехи, йогурт без добавок, белок молочной сыворотки и т. д.). Идея заключается в том, что вы не должны испытывать сильный голод, так что если вы чувствуете его приступы, можете без проблем перекусить.

Вечером вы приступаете к ужину, начиная с сырых органических овощей (для энзимов), затем можно поесть курицу или рыбу как основное блюдо, далее – немного жиров и углеводов, если вы по-прежнему чувствуете голод. Считается, что таким образом вы минимизируете эффект инсулиновой реакции.

Считать калории не рекомендуется, вместо этого вечером вы должны есть, пока полностью не утолите голод. Употребляя органическую пищу и используя специи, травы и масла, вы осуществляете детоксикацию организма.

Ори Хофмеклер, основатель данной диеты, утверждает, что есть доказательства того, что для людей ночной прием пищи является естественным, люди природой запрограммированы для недоедания и усиленной работы днем и последующего переедания и расслабления вечером.

Другим важным моментом в данной диете является то, что, сочетая физические упражнения с недоеданием, вы усиливаете полезные механизмы обоих процессов – увеличивая способность использовать энергию, развивать силу и противостоять усталости.

Если вы хотите избавиться от жира и увидеть прячущиеся под ним мышцы, нужно ограничить калории. Выбор той или иной диеты не так уж важен. Просто выберите ту, на которой вы не будете умирать от голода, и, что самое важное, ту, которой сможете следовать длительное время.

РЕЙТИНГ ДИЕТ

*Тамара Васильевна Михеева,
преподаватель ОГАОУ СПО
«Белгородский техникум
общественного питания»*

Диету, как и платье, нужно подбирать по фигуре.

Вся наша жизнь – это суета диет!

Мело – багаж, который несешь всю жизнь.

Чем он тяжелее, тем короче путешествие.

Арнольд Глазгоу

Что значит модная диета? Каким образом те или иные диеты становятся модными? Можно ли провести параллель между понятиями «модная диета» и «диета эффективная»? Термин «мода» означает «способ, образ, правило». Понятие «модный», исходя из этого определения, можно понимать как нечто соответствующее данному моменту, наиболее популярное здесь и сейчас. Каким образом понятие «модная» можно отнести к диетам?

Мода, как известно, – дама изменчивая, она никогда не стоит на месте. Меняются вкусы и предпочтения, жизнь и образ мыслей, сменяются сезоны, наконец, и всё это поднимает на волну популяр-

ности что-то новое или хорошо забытое. Моду формируют также и люди, известные, публичные персоны, которым стремится подражать остальная часть человечества.

Если заглянуть в глубь веков и тысячелетий, оказывается, история возникновения диет начинается одновременно с зарождением... геометрии. Пифагор – прародитель многих аксиом и теорем, знакомых каждому из нас со школьной скамьи, прославился еще одним изобретением – собственной диетой, которую потомки так и назвали – «Пифагорова диета». Особенностью Пифагоровой диеты является исключение из рациона бобов и животной пищи, а целью данной диеты было отнюдь не похудение, а просто избавление от кишечных газов.

Основоположник медицины Гиппократ в собственном трактате «О диете» подчеркивал, что подбирать продукты для еды необходимо сугубо индивидуально, исходя из возраста, времени года и даже места проживания человека. И, наконец, основатель диетологии как научного течения, врач Асклепиад настаивал на том, что практически любую хворь можно вылечить при помощи соответствующего питания, придерживаясь определенной диеты.

Диеты для похудения появились сравнительно недавно – около 200 лет назад. Первые диеты для похудения были призваны на борьбу с тотальным ожирением, а всеохватывающим увлечением такие диеты стали уже в послевоенное время XX века. Сменилось отношение к жизни, а вместе с ним и ее темп, каноны красоты потребовали новых жертв в виде подтянутой, спортивной фигуры активной и самостоятельной женщины. А неустанный подсчет калорий, коим увлекаются все, кто хоть раз сидел на какой-либо диете, появился немногим ранее – в начале XX века.

Чтобы разобраться в бушующем вокруг нас диетическом море, мы решили распределить диеты по местам в зависимости от их полезности для здоровья.

1 место – Греческая диета

Что обещают?	Минус 1–1,5 кг в неделю и оздоровление организма.
В чем суть?	Есть следует только продукты с низким гликемическим индексом (ГИ), которые не вызывают резкого подъема уровня сахара в крови, благо-

	даря чему не способствуют появлению лишних килограммов, – овсянку, черный и зерновой хлеб, бурый рис, горох, сою, овощи и даже черный шоколад, а также фрукты. В каждую трапезу обязательно должен входить белок: постное мясо, птица, рыба, морепродукты, обезжиренное молоко, бобовые. Жиры допустимы только в виде авокадо, орехов и, конечно же, оливкового масла первого отжима. А вот соль на вашем столе – persona non grata. Для достижения лучшего результата необходимо не только правильно питаться, но и заниматься аэробикой каждый день по 20 минут.
Сложно ли сидеть на ней?	Довольно легко. Блюда, входящие в меню, вкусны и разнообразны, а ограничений очень мало.
Эффективна ли?	Да, в качестве долговременного плана питания. Однако минус 1,5 кг за неделю – это, пожалуй, преувеличение, столь свойственное южанам. Чтобы дождаться видимых результатов, придется запастись терпением.
Полезна ли для здоровья?	Несомненно. Средиземноморский тип питания – один из самых здоровых в мире.
Кому подходит?	Всем.

2 место – Диета для богатых

Что обещают?	За три дня вы похудеете на размер (!), а за два месяца станете обладательницей стройного, красивого и здорового тела.
В чем суть?	Питаться нужно исключительно органической, богатой белками пищей, приготовленной на пару. Следует включать в свой рацион как можно больше натуральных продуктов, содержащих кальций, – молоко, творог, сыр, особенно пармезан, рыбу (лосось, семга), зеленые листовые овощи, а также минеральные добавки. Придется отказаться от сахара (синтетические заменители допускаются), изделий из пшеничной муки, кофеина, алкоголя. Еже-

	дневно необходимо 40–60 минут посвящать физическим упражнениям. Состоит диета из трех частей: ультрарадикальной высокобелковой – в течение трех дней, просто радикальной – последующие одна-две недели, щадящая – на всю оставшуюся жизнь.
Сложно ли сидеть на ней?	В общем нет, были бы деньги, свободное время, возможность покупать все необходимые продукты и правильным образом их готовить. В плане питания детально расписаны рецепты блюд.
Эффективна ли?	Похоже, что да. Первые три дня отличаются такой строгостью, что похудение на размер вполне реально.
Полезна ли для здоровья?	В целом да. Единственное, что смущает, – слишком большое количество молочных продуктов и минеральных добавок с кальцием, переизбыток которого может привести к нарушению обмена веществ.
Кому подходит?	Естественно, богатым.

3 место – Сонная диета

Что обещают?	Вы будете терять от 0,5 кг в неделю, а также лучше спать; увеличится продолжительность жизни.
В чем суть?	Диета основана на последних научных данных, подтверждающих связь между недостатком сна и полнотой. Главное в методе – полноценный отдых. Для этого необходимо соблюдать золотые правила: в спальне только спать и ни в коем случае не смотреть телевизор, не есть и не работать; отказаться от кофе, алкоголя, никотина; учиться справляться со стрессом; больше гулять на свежем воздухе; ежедневно как минимум по полчаса заниматься гимнастикой. И, конечно, придерживаться тщательно разработанного трехнедельного плана питания. В меню – супы, обезжиренные мо-

	лочные продукты, овощи и фрукты.
Сложно ли сидеть на ней?	Нет, если вы человек дисциплинированный. От плана питания нельзя уклоняться, а все блюда нужно готовить, соблюдая инструкции. Однако рецепты довольно простые, с небольшим набором ингредиентов.
Эффективна ли?	Да. И пусть вас не смущают низкие темпы похудения. Это свидетельство того, что теряете вы жир, а не воду и мышечную массу.
Полезна ли для здоровья?	Безусловно. Хороший сон еще никому не вредил, так же как и отказ от курения и спиртного.
Кому подходит?	Тем, кто страдает бессонницей или, наоборот, любит поспать. Но гурманам эта диета наверняка не понравится: в меню есть блюда полезные, но не очень вкусные, например, отварная брюссельская капуста и овощные супы-пюре.

4 место – Ореховая диета

Что обещают?	Можно сбросить 0,5 кг за неделю, то есть 25 кг за год.
В чем суть?	Диета включает разнообразные блюда с арахисовым маслом, а во всем остальном она низкокалорийная. Секрет заключается в том, что арахисовое масло прекрасно утоляет голод, поэтому отказывать себе в жирных, сладких и прочих вредных для фигуры продуктах будет гораздо проще.
Сложно ли сидеть на ней?	Нет, если вы любите арахисовое масло. В крайнем случае, его можно заменить измельченными орехами, оливковым или кокосовым маслом, авокадо. Главное – создать альтернативу диете с низким содержанием жиров и перестать испытывать постоянное чувство голода и «пищевой тоски».
Эффективна ли?	Если постоянно и тщательно считать калории, то да. А вот если забыть об этом, есть риск очень быстро располнеть: столовая ложка ара-

	хисового масла содержит 8 г жира и равноценна 85 ккал.
Полезна ли для здоровья?	В целом да, ведь орехи очень полезны.
Кому подходит?	Тем, кому трудно сдерживать свой аппетит, но зато не лень вести постоянный подсчет калорий. Противопоказана людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

5 место – Диета Шангри-Ла

Что обещают?	Вы будете терять вес и контролировать аппетит, ни в чем себе не отказывая, не подсчитывая калорий и не придерживаясь никакого определенного режима питания.
В чем суть?	Вы едите всё, что хотите, главное – качественное и свежее. За час до каждого приема пищи принимаете либо чайную ложку оливкового масла, либо стакан воды с чайной ложкой сахара. Это снизит ваш аппетит и поможет быстрее насытиться.
Сложно ли сидеть на ней?	Проще простого, до тех пор пока вас не начнет тошнить от означенных жидкостей.
Эффективна ли?	Пока никаких научно подтвержденных фактов нет. Не забывайте: страна Шангри-Ла никогда не существовала в действительности.
Полезна ли для здоровья?	Нет. Подобный режим питания не способствует выработке здоровых привычек и может привести к перепадам уровня сахара в крови.
Кому подходит?	Доверчивым людям, склонным к лени и авантюрам.

6 место – Джинсовая диета

Что обещают?	За две недели вы похудеете на 2 кг, а за пять месяцев распрощаетесь аж с 20 кг и сможете с легкостью надеть приглянувшиеся вам джинсы!
В чем суть?	Диета очень низкокалорийная. Состоит из двух циклов: двухнедельного интенсивного (1 200 ккал в день плюс любое количество чая

	и кофе) и полуугодового шадящего (1 500 ккал в день). В меню – продукты с низким гликемическим индексом: овощи, бобовые, цельные злаки. Чтобы мечтающие о джинсах совсем не впали в уныние, им каждую неделю предлагается небольшое утешение, например кусочек торта.
Сложно ли сидеть на ней?	Невероятно.
Эффективна ли?	Безусловно. Ведь 1 200–1 500 ккал в день – не шутка. Однако слишком быстрое снижение веса всегда внушает опасение, что организм теряет не жир, а преимущественно воду и мышечную массу. Прекратив питаться согласно «джинсовому» плану, вы очень скоро вернете потерю, но уже в виде жира.
Полезна ли для здоровья?	Нет. Акцент в диете сделан исключительно на похудение, а не на здоровье. Такой режим питания способен снизить скорость обмена веществ.
Кому подходит?	Любительницам скрупулезно подсчитывать калории и процентное содержание жира. Всем остальным лучше найти другой способ влезть в джинсы своей мечты.

7 место – Бутербродная диета

Что обещают?	Минус 3 кг за десять дней плюс стабильное похудение и поддержание отличной формы.
В чем суть?	Диета состоит из двух частей. Первые десять дней – собственно диета (1 300–1 800 ккал в день), а в дальнейшем – режим питания, придерживаться которого нужно до конца своих дней, периодически возвращаясь к основной части. Сама диета подразумевает питание... бутербродами (до 12 кусочков зернового хлеба в день, намазанных тонким слоем горчицы, кетчупа, творога, пасты из авокадо, оливок, чеснока, овощного пюре и т. д.), а также

	овощами и супом из них. Жирное и сладкое исключаются навсегда. Во второй части в меню добавляют бобы, бурый рис, макароны из муки твердых сортов пшеницы, постное мясо, рыбу и птицу.
Сложно ли сидеть на ней?	Не очень. Ассортимент разрешенных бутербродов и салатов довольно велик, а обилие сложных углеводов способно избавить от непреодолимой тяги к сладкому.
Эффективна ли?	Конечно, так как диета низкокалорийная за счет исключения сахара и жира.
Полезна ли для здоровья?	Частично. Она включает в себя полезные продукты и, что особенно важно, незаменимые для желудка супчики. В то же время злоупотребление бутербродами может негативно сказаться на состоянии кишечника.
Кому подходит?	Тем, кто любит перекусывать на ходу, но при этом достаточно дисциплинирован.

Всегда помните о том, что ваше здоровье – в ваших руках, а правильное питание – залог вашего долголетия. Будьте здоровы!

«МОДНЫЕ» ДИЕТЫ. КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

*Эмма Николаевна Кравчук,
врач по гигиеническому воспитанию
ОГКУЗ особого типа
«Областной центр медицинской
профилактики»*

В России, как, впрочем, и во всем мире, женщин с ожирением от 40 до 60 лет – 60 %, мужчин – 30 %. В связи с этим постоянно появляются и распространяются «чудотворные диеты», таблетки, капсулы, чай, сжигающие жир, призывы к голоданию, вегетарианству, разделённому питанию и др.

Вегетарианство (в переводе с англ. – «растительный») – система питания, исключая из пищи продукты животного происхождения, в том числе рыбу и птицу. Последователи вегетарианства считают, что только растительная пища является естественным питанием человека.

Ниже приведены несколько причин, по которым люди становятся вегетарианцами:

– этические (моральные) – ради не причинения страданий животным, во избежание их эксплуатации и убийств;

– медицинские – вегетарианская диета способна снизить риск атеросклероза, рака, ряда сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых болезней желудочно-кишечного тракта;

– религиозные убеждения – буддизм, индуизм, джайнизм, адвентисты седьмого дня, растафарианство;

– экономические – убежденность в том, что вегетарианская диета помогает экономить денежные средства, расходуемые на потребление мясных продуктов;

– естественные – убежденность в том, что растительная пища естественна для человека.

Некоторая часть вегетарианцев – «младовегетарианцы» – наряду с растительной пищей включают в рацион питания яйца и молоко, что с физиологической точки зрения вполне допустимо.

При вегетарианской системе питания для того, чтобы покрыть физиологическую потребность организма в белке растительной пищи, необходимо большое количество ее. Перегрузка растительной пищей органов пищеварения может вызвать ряд нарушений и даже хронических заболеваний. Кроме того, растительный белок усваивается значительно хуже, чем животный. Так, белок черного хлеба усваивается на 48–70 %, картофеля на 60–68 %, гречневой каши на 60–70 %.

Вместе с тем вегетарианское питание с лечебной целью применяют при некоторых заболеваниях (гипертоническая болезнь, атеросклероз, болезни сердца и сосудов, острые и хронические заболевания почек, мочекишный диатез, подагра и др.). Следует знать, что вегетарианская диета способствует снижению риска заболевания диабетом II типа почти вдвое в сравнении с невегетарианской диетой.

Надо помнить, что временный переход на вегетарианское питание осуществляется постепенно, так как быстрый переход может вызвать резкую слабость и угнетенное состояние.

Систему раздельного питания разработал американец Гербер Шелтон, не имеющий медицинского образования, выдающий себя за врача. Суть теории раздельного питания по Г. Шелтону заключается в том, чтобы правильно совмещать в один прием разные продукты, при нарушении этого правила, несовместимые продукты вызывают процесс брожения, приводят к ожирению и «зашлаковке» организма.

Ведущие специалисты института питания РАМН Л. С. Василевская, Е. Ш. Чедия, Ю. П. Попова считают, что гипотезы, лежащие в основе системы раздельного питания, не согласуются с данными, полученными за многие годы медицинской наукой. Попытка объяснить рациональность раздельного питания процессами брожения и гниения, происходящими при совмещении разных типов продуктов, не соответствует реальности. Концепция Г. Шелтона не учитывает выработанные столетием привычки людей употреблять продукты смешанного состава. Пищеварительная система человека устроена так, чтобы переваривать смешанную пищу, а не отдельные ее виды по очереди. При нормальной работе желудочно-кишечного тракта и отсутствии ферментной недостаточности никакое «загнивание» и «брожение» невозможно. Организм в состоянии перерабатывать одновременно и белки, и жиры, и углеводы.

Поэтому теория раздельного питания является антинаучной, вредной, не согласуется с данными, полученными за многие годы медицинской наукой.

Суть **кремлевской диеты** в том, что мяса можно есть неограниченное количество, но жестко ограничить потребление углеводов.

Объяснение кремлевской диеты следующее. Когда резко ограничивается поступление в организм углеводов – источника энергии, то он быстро начинает перерабатывать накопившиеся запасы жира. Поэтому данная диета относится к разряду низкоуглеводных.

Похудение обеспечивается при ограничении рациона до 40 у. е. в день, сохранение веса – при 60 у. е., а увеличение – более 60 у. е. При соблюдении диеты до 40 у. е. можно за 8 дней сбросить 5,5 кг, что нерационально.

Кремлевская диета противопоказана людям с хроническими заболеваниями сердца, сосудов, желудка, а также не рекомендуется беременным женщинам и людям с болезнями почек.

Средиземноморская диета, как и средиземноморская кухня, – идеальный пример сбалансированного и разнообразного питания. Средиземноморская диета ограничивает потребление растительного масла, меда и крахмалосодержащей пищи. При указанной диете снижаются уровень холестерина, на одну треть уменьшается риск сердечно-сосудистых и на четверть – онкологических заболеваний.

Особо следует остановиться на наиболее распространенных в настоящее время диетах, которые определены учеными института питания, как «диеты-дурилки».

«Кровяная» диета Питера Адамо – диета, при которой режим питания организуется согласно группам крови (I, II, III, IV), при этом составляется 2 списка: разрешенных и запрещенных продуктов питания. Эта диета недопустимым образом лишает наш организм жизненно важных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов).

Диета по Яну Квасневскому, или «оптимальное питание», – в настоящее время самая популярная в Европе. По его теории следует питаться яйцами (5–8 штук в день), жирным мясом, салом, субпродуктами (печень, сердце, легкие), а овощи и фрукты почти исключить. По мнению Я. Квасневского, диета способствует приливу энергии, нормализуется вес. Диета, когда белок и жир даются в избытке, а углеводов недостаточно, очень вредна. При обмене веществ из жира синтезируются заменители углеводов, которые опасны для организма и создают большие нагрузки на почки. Кроме того, большое количество жира при такой диете резко повышается уровень холестерина крови.

Супчиковая диета – из овощей, моркови, лука, кабачков, тыквы и др. (картофель категорически не рекомендуется) варится суп, который можно есть сколько угодно – вес не наберешь. В этом диетическом супе – дефицит белка и витаминов. В нем много экстрактивных веществ, которые стимулируют выделение желудочного сока, поэтому появляется постоянное чувство голода, а желудку грозит гастрит.

Голодание в домашних условиях – самая извращенная, вредная, опасная форма нарушения питания.

Потеря веса при полном голодании составляет 10 кг, больше организм физиологически не может. При этом стремительно нарастает белковая, минеральная, витаминная недостаточность, нарушается водно-солевой обмен, резко снижается напряженность иммунитета, сопротивляемость к инфекциям. Неминуемы дистрофические изменения в органах и системах, они почти не восстанавливаются, если не принять срочных мер в условиях стационара.

Жир нельзя «сжечь» с помощью таблетки, его можно только истратить. Причем сначала организм тратит то, что съел «сейчас», потом накопившееся в мышцах и печени и в самую последнюю очередь принимается за жир в «жировых депо».

По статистике института питания РАМН, похудев, только 5 из 100 человек удерживают этот вес хотя бы год. Непременное возвращение веса после его потери способно подвергнуть в отчаяние самых волевых. Это называется эффектом рикошета, когда организм, посаженный в результате диеты на голодный паек, «пугается» умереть с голоду и начинает откладывать жир про запас. Так возвращается прежний вес плюс 2–5 кг сверху. А игра на «гармони», когда талия то сужается, то расширяется, грозит инфарктом, инсультом, целлюлитом.

Врачи-диетологи всего мира едины: волшебных средств для похудения нет. Поэтому для решения вопроса по снижению веса следует знать, что самая здоровая и эффективная диета – это спорт, двигательная активность, физические упражнения и рациональное, сбалансированное питание.

ДИЕТА ПОЛЯ БРЭГГА

*Валентина Азеева, Дарья Латкова,
студентки ФГАОУ ВПО НИУ «БелГУ»*

Нечасто в жизни удается встретить врача, который собственным примером доказал эффективность своей программы лечения. Именно таким редким человеком был Поль Брэгг, своей жизнью показавший важность здорового питания и очищения организма. После его смерти (он умер в 96 лет, катаясь на серфинге!) при вскрытии врачи были поражены тем, что внутри его тело было как у 18-летнего юноши.

Поль Брэгг (или дед Брэгг, как он сам любил называть себя) посвятил свою жизнь физическому и духовному оздоровлению людей. Он считал, что здоровья может достичь каждый, кто осмелится бороться за себя, руководствуясь разумом. Жить долго и оставаться молодым под силу любому человеку. Давайте ознакомимся с его идеями.

Поль Брэгг выделяет следующие девять факторов, обуславливающих здоровье человека, которые он называет «докторами»:

1. Доктор Солнечный Свет

Вкратце панегирик солнцу выглядит примерно так: вся жизнь на земле зависит от солнца; многие болезни возникают лишь оттого, что люди слишком редко и мало бывают на солнце; люди недостаточно употребляют в пищу растительные продукты, непосредственно выросшие с использованием солнечной энергии.

2. Доктор Свежий Воздух

Здоровье человека очень сильно зависит от воздуха. Важно, чтобы воздух, которым дышит человек, был чистым и свежим. Поэтому желательно спать с открытыми окнами и не кутаться ночью. Также важно достаточно много времени проводить на свежем воздухе: гулять, бегать, плавать. Что касается дыхания, то наилучшим он считает медленное глубокое дыхание.

3. Доктор Чистая Вода

Брэгг рассматривает разные аспекты влияния воды на здоровье человека: вода в питании, источники пищевой воды, водные процедуры, минеральные воды, горячие источники. Он рассматривает роль воды для выведения отходов из организма, циркуляции крови, сохранения температурного баланса организма, смазки суставов.

4. Доктор Здоровое Естественное Питание

По Брэггу человек не умирает, а совершает медленное самоубийство своими противоестественными привычками. Противоестественные привычки касаются не только образа жизни, но и питания. Все клетки человеческого организма, даже костные, постоянно обновляются. В принципе это потенциал вечной жизни. Но этот потенциал не реализуется, потому что, с одной стороны, люди сильно страдают от переедания и попадания в организм совершенно чуждых человеку и ненужных ему химикалий, а с другой стороны – от нехватки в их пище витаминов и микроэлементов в результате того, что всё большее количество продуктов он получает не в

натуральном, а в обработанном виде, типа хот-догов, кока-колы, пепси-колы, мороженого.

Поль Брэгг считал, что 60 % рациона питания человека должны составлять свежие сырые овощи и фрукты. Брэгг также категорически не советовал использовать никакой соли, будь то поваренная, каменная или морская. Несмотря на то что Поль Брэгг не был вегетарианцем, он утверждал, что такие продукты, как мясо, рыба или яйца, люди просто не захотят употреблять сами – если, конечно, будут придерживаться принципов здорового питания. Что же касается молока и молочных продуктов, то он советовал исключить их из питания взрослого человека совсем, поскольку молоко природой предназначено для выкармливания младенцев. Он высказывался и против употребления чая, кофе, шоколада, алкогольных напитков, поскольку в них есть стимуляторы. Если коротко, то вот чего следует избегать в питании: ненатуральности, рафинированности, обработанности, присутствия опасных химикалий, консервантов, стимуляторов, красителей, улучшителей вкуса, гормонов роста, ароматизаторов и других неестественных синтетических добавок.

5. Доктор Пост (Голодание)

Поль Брэгг указывает на то, что слово «пост» известно с очень давних времен. Оно 74 раза упоминается в Библии. Постились пророки. Постился Иисус Христос. Оно описано в трудах античных медиков. Брэгг указывает на то, что пост лечит не какой-либо отдельный орган или часть человеческого организма, а оздоравливает его всего в целости, как физически, так и духовно. Оздоровительное действие поста объясняется тем, что во время поста, когда пищеварительная система получает передышку, включается очень древний механизм самоочищения и самооздоровления, заложенный в каждом человеке. При этом из организма выводятся шлаки, то есть вещества, которые организму не нужны, и становится возможным аутолиз – разложение на составляющие части и самопереваривание неблагоприятных участков организма человека силами самого организма. По его мнению, «пост под разумным наблюдением или обеспеченный глубокими знаниями – это самый безопасный путь к достижению здоровья».

Сам Поль Брэгг обычно предпочитал короткие периодические посты – 24–36 часов в неделю, одну неделю в квартал. Особое внимание он обращал на правильный выход из поста. Это исключи-

тельно важный аспект процедуры, требующий основательных теоретических знаний и строгого соблюдения определенной диеты в течение определенного времени, зависящего от продолжительности воздержания от пищи.

6. Доктор Физическая Активность

Поль Брэгг обращает внимание на то, что физическая активность, деятельность, движение, регулярная нагрузка на мышцы, упражнения – это закон жизни, закон сохранения хорошего самочувствия. Мышцы и органы человеческого тела атрофируются, если они не получают достаточной и регулярной нагрузки. Физические упражнения улучшают циркуляцию крови, что ведет к ускорению снабжения всех клеток человеческого организма необходимыми веществами и ускоряет удаление лишних веществ. При этом часто наблюдается потение, которое также является мощным механизмом вывода из организма ненужных веществ. Упражнения помогают нормализовать кровяное давление и препятствуют образованию тромбов в кровеносных сосудах. По мнению Брэгга, человек, занимающийся физическими упражнениями, может быть менее воздержанным в своем питании, потому что в этом случае часть его пищи восполняет энергию, затраченную на упражнения. Что касается видов физической активности, то Брэгг хвалит садоводство, вообще работу на свежем воздухе, танцы, различные виды спорта, в том числе прямо называя: бег, езду на велосипеде, лыжный спорт, а также высоко отзывается о купании, моржевании, но самого лучшего мнения он о длительных прогулках пешком.

7. Доктор Отдых

Поль Брэгг констатирует, что современный человек живет в безумном мире, пропитанном духом жестокой конкуренции, при которой ему приходится выдерживать огромное напряжение и стресс, из-за чего он склонен употреблять всякие стимуляторы. Однако, по его мнению, отдых несовместим с употреблением таких стимуляторов, как алкоголь, чай, кофе, табак, кока-кола, пепси-кола или любые таблетки, поскольку они не обеспечивают настоящего расслабления или полноценного отдыха. Он акцентирует внимание на том обстоятельстве, что отдых нужно заработать физической и умственной работой. Брэгг обращает внимание на то, что засоренность человеческого организма отходами жизнедеятельности служит постоянным фактором раздражения нервной системы, лишая ее

нормального отдыха. Поэтому для наслаждения полноценным отдыхом нужно очистить организм от всего, что является для него обузой. Средствами же для этого являются уже названные ранее факторы: солнце, воздух, вода, питание, пощение и активность.

8. Доктор Осанка

По мнению Поля Брэгга, если человек правильно питается и заботливо относится к своему организму, то хорошая осанка – не проблема. В противном случае часто образуется неправильная осанка. Тогда приходится прибегать к исправительным мерам, таким, например, как специальные упражнения. Его советы по осанке сводятся к тому, чтобы позвоночник был всегда прямым, живот подтянут, плечи разведены, голова поднята. При ходьбе шаг должен быть размеренным и пружинистым. В сидячем положении не рекомендуется класть одну ногу на другую, поскольку это нарушает кровообращение. Когда человек стоит, ходит и сидит прямо, правильная осанка вырабатывается сама собой, и все жизненно важные органы приходят в нормальное положение и нормально функционируют.

9. Доктор Человеческий Дух (Разум)

По словам доктора, душа – первое начало в человеке, обуславливающее его «я», индивидуальность и личность, и делающее каждого из нас уникальным и неповторимым. Дух (разум) – второе начало, через которое душа, собственно, и выражается. Тело (плоть) – третье начало человека; это его физическая, видимая часть, средство, при помощи которого выражается человеческий дух (разум). Эти три начала составляют единое целое, именуемое человеком. Один из излюбленных тезисов Поля Брэгга, повторяющийся много раз в его знаменитой книге «Чудо голодания», заключается в том, что плоть глупа и управлять ею должен разум – только усилием разума человек может преодолеть свои дурные привычки, за которые держится глупое тело. При этом, по его мнению, неправильное питание может во многом обуславливать порабощение человека плотью. Освобождению же человека из этого унижительного рабства могут способствовать пощение и конструктивная программа жизни.

Система питания Поля Брэгга имеет своих сторонников по всему миру. Чем же она так привлекает людей, стремящихся жить долгой и активной жизнью?

Большей частью сырые и натуральные продукты, периодические голодания, минимум соли, исключение рафинированной пищи и поваренной соли из рациона, дистиллированная или талая вода – всё это базисы, на которых построена система питания Поля Брэгга. Попробуем теперь подробнее рассмотреть основные принципы системы основоположника американского движения здорового питания.

Итак, основные принципы системы питания Поля Брэгга:

1) 60 % пищевого рациона человека должны составлять фрукты и овощи – либо в сыром виде, либо подвергнутые правильной тепловой обработке.

Овощи и фрукты – не только основной источник витаминов, микро- и макроэлементов, но и поставщики клетчатки, тем самым они помогают работе пищеварительной системы. Овощи и фрукты – естественная и полезная пища. Необходимо включать в рацион салаты из сырых овощей и фруктов.

Не употребляйте консервированных или замороженных фруктов и овощей, если только вы их сами не законсервировали или заморозили. Продукты, прошедшие промышленную обработку, теряют большую часть своих полезных свойств, а к тому же часто содержат в себе большие дозы различных консервантов и других химических веществ.

2) 20 % рациона должна приходиться на белковую пищу. Белок является важнейшим пищевым элементом, строительным материалом для нашего тела. Организм расходует белки, которые в результате пищевых процессов расщепляются на составные аминокислоты. Затем из пищеварительного тракта аминокислоты попадают в кровь и разносятся по всему организму.

Полю Брэггу считал, что мясо (любое постное) и яйца можно употреблять не чаще 3–4 раз в неделю. А лучший источник белков – рыба.

Прекрасным источником белка являются соя и другие бобовые, коричневый рис, орехи, семечки, кунжут и пивные дрожжи.

3. Оставшиеся 20 % рациона приходятся на 3 равные части:

– растительные масла, из которых организм получает необходимые жирные кислоты. Жиры служат одним из источников энергии, кроме того защищают тело от переохлаждения и внутренние

органы от ушибов. Жиры обеспечивают усвоение жирорастворимых витаминов и отвечают за хорошее состояние кожи и волос;

– натуральные источники сладкого, такие как мед, сухофрукты и другие сладости растительного происхождения;

– натуральные крахмалы, содержащиеся в картофеле и злаках.

Углеводы из крахмалов и сладостей служат источниками энергии, а кроме того регулируют работу желез внутренней секреции.

4. Необходимо практиковать периодические голодания.

Сам Брэгг отмечал, что голодание – это не метод лечения, а скорее способ пробудить дремлющие в организме целительные силы и его стремление к здоровью.

Голодания продолжительностью один день раз в неделю, в 7–10 дней раз в квартал и двух-трехнедельные раз в год очень полезны для организма. Во время голоданий выводятся шлаки и задействуются скрытые резервы организма, что приводит к очистке и обновлению всех тканей и органов человека.

Конечно, не стоит забывать, что голодание имеет определенные показания и противопоказания к применению. Поэтому в любом случае перед ним необходимо проконсультироваться с лечащим врачом, а длительные голодания проводить только в специальных учреждениях под постоянным наблюдением специалистов.

5. Следует избегать употребления поваренной соли.

Соль не содержит в своем составе никаких витаминов и минералов, за исключением неорганических – натрия и хлора. Но по системе питания Поля Брэгга нам достаточно того количества органического натрия и хлора, что мы получаем из продуктов питания. А регулярное употребление поваренной соли только отравляет организм и может спровоцировать многие серьезные заболевания, к примеру: болезни мочеполовой, сердечно-сосудистой и других систем.

6. Замена обычной воды дистиллированной или талой.

Вода из водопровода слишком загрязнена промышленными соединениями и солями и поэтому очень вредна. Согласно системе Брэгга, идеальной заменой водопроводной выступают талая или дистиллированная вода.

Талая вода, благодаря способу получения, содержит минимум вредных примесей и солей, она уже структурирована, что облегчает ее усвоение.

Дистиллированная вода, по мнению многих ученых, разлагивает работу организма, так как вымывает из него соли, что приводит к серьезным последствиям для здоровья. Но Поль Брэгг считал, что если вы употребляете в пищу большое количество овощей и фруктов и пьете при этом дистиллированную воду, то из организма будут выводиться только излишки солей.

Важнейшие правила системы питания Поля Брэгга

Поль Брэгг, посвятив жизнь изучению оздоровительных методик и систем, продлевающих длительность жизнь и ее активный период, вывел следующие правила питания:

- Ешьте в меру, никогда не пере едайте.
- Принимайте пищу не спеша, тщательно пережевывая ее до исчезновения какого-либо вкуса пищи.
- Разнообразьте свой рацион, делайте его оптимальным по содержанию полезных веществ.
- Соблюдайте баланс питательных веществ.
- Сочетайте приемы пищи и физическую активность, не впадайте в крайности.
- Придерживайтесь рекомендованных вам норм калорийности пищи.

Несмотря на некоторые спорные моменты (употребление дистиллированной воды, полный отказ от соли и др.), система Брэгга в целом хорошо сбалансирована и ее применение благотворно скажется на здоровье и длительности жизни человека.

Система питания Поля Брэгга тем хороша, что ее автор сам придерживался высказанных им принципов и смог преодолеть недуги детства. И, несмотря на то, что история его смерти в возрасте 95 лет в результате несчастного случая во время катания на доске для серфинга – не более чем красивая легенда. Правда всё же недалеко ушла от истины: его смерть наступила в результате сердечного приступа после несчастного случая при катании на серфинге. Согласно официальным документам, на момент смерти возраст Брэгга составлял 81 год. Согласитесь, не каждый доживает до столь почтенного возраста, не говоря уже о возможности кататься на доске по волнам.

Поль Брэгг утверждал, что человек сможет прожить 120 лет и даже более. И, без преувеличения, своим примером он вдохновил и продолжает вдохновлять миллионы людей во всем мире.

ДИЕТА ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

*Ирина Боровец,
студентка ОГАОУ СПО
«Белгородский техникум
общественного питания»*

Несмотря на непризнанность астрологии официальной наукой, ничто не мешает диетологам использовать многовековой багаж ее знаний. Результатом взаимодействия астрологии и диетологии стала диета по знаку зодиака. Она не предполагает жестких ограничений, а скорее рекомендует разным знакам зодиака придерживаться тех или иных продуктов.

В основу **диеты по знаку зодиака** легли ритмы и движения планет Солнечной системы. При построении рекомендаций астро-диетологи учитывают уязвимые органы и системы организма. В итоге, диета по знаку зодиака помогает не только скорректировать вес, но и избавиться от многих заболеваний. Эти диеты едва ли позволят быстро потерять вес, но общее улучшение самочувствия, рост двигательной активности, а значит и стабильное снижение веса – гарантированы. Первое, на что нужно обратить внимание: все знаки зодиака можно разделить на женские (Дева, Телец, Скорпион, Рак, Рыбы, Козерог) и мужские (Весы, Водолей, Близнецы, Лев, Овен, Стрелец).

Для мужских знаков свойственен быстрый обмен веществ и высокая скорость переработки пищи в пищеварительном тракте, поэтому эти знаки быстрее начинают испытывать чувство голода. Совет диеты по гороскопу для этих знаков: составьте режим питания.

Представители женских знаков начинают испытывать голод за более длительный временной промежуток, это объясняется тем, что у них замедленный обмен веществ и удлиненный срок переработки пищи. Совет диеты по гороскопу для этих зодиакальных знаков: ешьте только когда почувствуете голод. Другой аспект, который учитывает диета по гороскопу, – энергия. В зависимости от стихии, под которой рожден человек, количество необходимой ему энергии может быть разным.

Рекомендации диет по гороскопу:

– *ОВНАМ* необходимы продукты, в которых много железа и калия: шпинат, петрушка, картофель, бананы, морковь, редис, свекла и салат, сельдерей и цветная капуста, яблоки, финики и лимоны, нежирное мясо и бобы, а также красная смородина и грецкие орехи.

– *ТЕЛЬЦАМ* стоит каждый день есть суп, лучше овощной, а также употреблять как можно больше лесных ягод. А вот о копченостях лучше забыть или баловать ими себя только по праздникам. Тельцам необходимо чаще есть печень: свиную, говяжью или тресковую. Чтобы не было отеков, присущих этому астрознаку, стоит употреблять цветную капусту, шпинат, лук, редис, тыкву. Обязательны продукты с витамином Е и морепродукты с йодом.

– Организм *БЛИЗНЕЦОВ* постоянно требует фосфора, который содержится в овсянке, рыбе, грибах. Идеально подойдет меню, состоящее из салатов, винегретов, овощных закусок. Чтобы побороть заболевания нервной системы, Близнецам нужны молочные продукты, капуста и другая пища с содержанием кальция. Не стоит забывать о цветной капусте, сливах, ананасах, персиках, финиках, зеленом горошке, сельдерее и кукурузе.

– *РАКУ* нужны креветки, морская капуста. Они богаты йодом, а он полезен щитовидной железе. Из фруктов: виноград, дыня, персики, абрикосы. Ракам желательно отказаться от переедания и любых продуктов с большим содержанием сахара, крахмала, жиров. Полезно употреблять молоко, йогурты, сыр, ржаной хлеб, апельсины, лук, тыкву и капусту.

– Чтобы *ЛЬВЫ* чувствовали себя отлично, им придется запастись инжиром и финиками, а также миндалем, капустой, петрушкой и черной редькой. Именно эти продукты – кладезь магния, необходимого Львам. Чтобы поддерживать в норме нервную систему, Львы должны есть яблоки, лимоны, огурцы, лук, сливы, грецкие орехи.

– В меню *ДЕВЫ* должны быть включены молочные продукты и много зелени. Дело в том, что их организму не хватает кальция и витаминов. Девам стоит отказаться от «тяжелой» еды в пользу бобов, рыбы и нежирного мяса. Полезны отруби, миндаль, яйца, сыр.

– Спокойным, рассудительным *ВЕСАМ* необходим фосфор. Поэтому они могут устраивать себе рыбный день как можно чаще.

Весам полезно есть картофель, морковь, спаржу, редис, каши, абрикосы, груши, морепродукты.

– Шпинат, брюква, репчатый лук, печень и яйца – вот главный набор продуктов для *СКОРПИОНА*. Представителям этого знака Зодиака не хватает железа и магния. Скорпионам нельзя налегать на жирную пищу, вместо нее лучше выбрать свежие овощи, фрукты, птицу и рыбу.

– Конечно, такие ягоды, как клубника, малина, черника, полезны всем, но *СТРЕЛЬЦАМ* особенно, причем как свежие, так и в виде варенья. Стрельцы поправят свое здоровье с помощью продуктов, содержащих витамины С и В, например, томаты и рыба.

– Каждый день на столе у *КОЗЕРОГОВ* должны быть овощи и фрукты. Они нормализуют работу желудка. Козерогам полезны витамины А (морковь, щавель, облепиха), С и Е (салат, оливковое масло). Между приемами пищи хорошо пить минеральную воду. Капуста, огурцы, спаржа и чернослив укрепят кости и зубы.

– Основа диеты *ВОДОЛЕЕВ* – различные крупы. Смело можете готовить себе каши. Злаки в сочетании с молоком нормализуют обмен веществ. Для Водолеев хороши продукты с витаминами В (бобовые, рыба и морепродукты) и Е (салат, проросшая пшеница).

– *РЫБАМ*, как и Ракам, полезны морепродукты, нежирное мясо, орехи, соя, земляника. На первом месте у них – треска. Она содержит витамины А и Д.

ЯПОНСКАЯ ДИЕТА

Яна Василевская, Татьяна Попова,
студентки ФГАОУ ВПО НИУ «БелГУ»

Для многих женщин диета является оптимальным способом быстро привести фигуру в порядок. В настоящее время существует огромное количество методик похудения, в основе которых лежит избавление от лишних килограммов с помощью ограничений в потреблении пищи.

Одна из популярных современных диет – японская малокалорийная низкоуглеводная бессолевая белковая диета. Многие интернет-источники утверждают, что данная методика похудения была

разработана в одной известной клинике в Японии, однако подтверждений этому не найдено.

Для соблюдения меню Японской диеты необходимо убрать из рациона такие продукты, как соль, сахар, алкоголь, мучные и кондитерские изделия. Меню диеты состоит из овощных салатов (капуста, морковь), яиц, говядины, куриного мяса, рыбы, кефира. Для достижения результатов, следует в течение 13 дней строго соблюдать меню, не изменяя его. Отзывы и описания диеты обещают избавление от 5–7 кг за две недели.

На завтрак практически каждый день следует выпивать чашку черного кофе без сахара. Каждодневный прием кофе может привести к проблемам с сердцем, поэтому диета противопоказана людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, страдающим бессонницей и повышенной возбудимостью. Завтрак диеты противоречит основам рационального питания, ведь прием пищи по утрам должен быть наиболее сытным, т. к. именно с утра организм получает энергию на целый день для нормального функционирования.

Одна из причин огромной популярности Японской диеты – ее сильная белковая направленность. При соблюдении диеты предлагается каждый второй день есть вареное куриное мясо или вареную говядину. Содержащийся в мясе белок, расщепляясь, приводит к повышенной нагрузке на почки, что следует учитывать, придерживаясь этой диеты. Для устранения нагрузки на выводящие органы рекомендуется пить большое количество воды.

Можно сделать вывод, что данная методика похудения была придумана для людей с идеальным здоровьем. Некоторые пробовавшие Японскую диету жаловались на слабость, головные боли, быструю утомляемость, привкус ацетона во рту, что является следствием перегруженности почек.

В продуктах, которые разрешено использовать, не содержится достаточного количества витаминов и полезных веществ. Итогом диеты станет не только избавление от лишних килограммов, но и ухудшение состояния ногтей, кожи, волос. Диетологи советуют в течение всей диеты принимать комплексы витаминов, содержащие витамины С, Е, кальций, магний, железо, калий и фолиевую кислоту.

Диета придется по вкусу тем, кто не может представить свое меню без мяса, также приятным моментом является присутствие в списке рыбы, которую можно варить либо жарить. Много спорных

вопросов возникает при обработке результатов, полученных из отзывов тех, кто испытал на себе действие Японской диеты. Порой они абсолютно противоположные: кто-то действительно сбрасывает вес и объемы тела, которые впоследствии не возвращаются, и чувствует себя при этом хорошо. У кого-то же ухудшается самочувствие, но желаемые результаты не появляются. Можно сказать, что действие на организм данной диеты индивидуально, и нельзя заранее утверждать, сможет она помочь или нет.

Японская диета является сильным стрессом для организма человека, ее не следует придерживаться в тот период, когда организм подвержен большим физическим, эмоциональным или умственным нагрузкам. Применение этой диеты необходимо проводить под контролем специалиста. Поэтому перед тем, как выбрать диету, необходимо проконсультироваться с врачом-диетологом, который подберет диетический рацион исходя из медицинских показаний.

МАКРОДИЕТА

*Павел Гордеев,
студент ОГАОУ СПО «Белгородский
техникум общественного питания»*

Термин «макробиотика» происходит от греческих слов «макро» – большой и «био» – жизнь. Это значит, что макробиотическая диета способствует тому, чтобы человек прожил долгую, здоровую и счастливую жизнь. Диета основана на употреблении в пищу продуктов питания, традиционных для того климатического пояса, в котором живет человек. Чтобы следовать такой диете, нужен восточный аскетизм, ведь именно на Востоке возникла макробиотика.

Согласно восточной философии мир подчинен двум противоположным и вместе с тем взаимодополняющим силам – инь и ян. У всех продуктов в соответствии с макробиотикой разная энергетическая направленность – какие-то больше инь, какие-то ян, и задача человека – стремиться к достижению равновесия этих двух сил. Инь характеризует женское начало и имеет тенденцию к расширению. Ян – начало мужское и имеет тенденцию к сжатию. Автор со-

временной концепции макробиотики Джордж Осава характеризует кислотную реакцию продукта как инь, а щелочную – как ян. Вкус продуктов инь – острый, кислый и сладкий, а ян – соленый и горький. В отличие от общепринятого питания, макробиотическая диета формирует слегка щелочную среду в кровеносной системе, что обеспечивает более высокий энергетический уровень организма, иммунитет против простуд, хорошее пищеварение, укрепляет костную ткань, – так утверждают приверженцы этого способа питания.

Современное питание включает в себя слишком много продуктов, дающих человеку инь, то есть общепринятое питание благоприятствует увеличению внешних размеров тела человека. Наиболее очевидный признак состояния инь – избыточный вес. Макробиотическое питание придает внешности человека черты, более характерные для ян, – стройность, мускулистость. Когда в макробиотическом питании инь и ян сбалансированы, желания поесть «нездоровых» продуктов (мороженое, пирожное, кока-кола) не возникает.

Перейдем к тем продуктам питания в макробиотической диете, которые помогут нам сбросить лишний вес и обрести здоровье, причем к продуктам «хорошим», пригодным в пищу. Во-первых, это цельное зерно (в нем не преобладают ни инь, ни ян): гречиха, рис, пшеница, кукуруза, ячмень, пшено. Их можно есть в любом виде: варить, жарить, запекать. Во-вторых, это овощи – минеральные вещества и витамины, необходимые человеку для жизни и роста. А самый лучший и наиболее питательный из них – это капуста. В ней содержится больше витаминов, протеинов и минеральных веществ на килограмм веса, чем в мясе. Хороший источник минеральных веществ и сложных углеводов – это корнеплоды: морковь, тыква, брюква. Но употреблять в пищу следует только продукты, выращенные в тех же условиях, где живет человек. Поэтому американцу нужно есть сладкую кукурузу, которая выращивается в США, а русскому – гречку, которая выращивается в России. Съесть африканский банан для тех и других – «смерть», а на самом деле это значит игнорировать тесную связь между организмом и тем, что его окружает, провоцируя различные заболевания. Также следует избегать овощей инь, таких как картофель, баклажаны, щавель, томаты и свекольная ботва, поскольку они содержат щавелевую кис-

лоту, которая замедляет усвоение кальция. Наиболее часто в макробиотической кухне употребляют соевый сыр тофу. Он содержит более высокий процент протеина, чем мясо цыпленка. К сожалению, в нашей стране люди не привыкли есть сою и зачастую косо смотрят на тех, кто ее восхваляет. Хотя соевые продукты недороги, вкусны и легкоусвояемы, их следует употреблять в небольших количествах, как и остальные, насыщенные протеином продукты. Опять же, согласно макробиотике полезными для употребления в пищу считаются морские водоросли и рыба. Однако и то и другое обязательно должно быть свежим.

Важную роль в диете играют приправы. Из них можно использовать морскую соль, соевый соус, натуральную горчицу, хрен, лук и петрушку, нерафинированные масла и гомашо – смесь из перемолотых вместе морской соли и обжаренных кунжутных семян. Однако приправами не стоит злоупотреблять, так же как и натуральными подсластителями. Последние рекомендованы только для нерегулярного потребления в пищу и представляют собой сухофрукты, изюм и свежие фрукты. Сахар, шоколад и мед в макробиотической системе питания исключены. Также в неделю можно съесть не больше двух горсточек «закуски», но не картошки с селедкой, а миндаля, арахиса, тыквенных семечек, семян подсолнуха и грецких орехов. Употреблять в пищу можно только натуральные продукты без добавок, консервантов, химических красителей и т. д. Каждую порцию пищи пережевывайте, по меньшей мере, 50 раз. С точки зрения макробиотики формула «пейте, сколько хотите» или даже «пейте как можно больше, ведь все вредные вещества выводятся из организма с водой» – очень плохая рекомендация. Согласно макробиотике человек получает достаточно воды с пищей. Кроме того, для питья можно использовать только воду, слабозаваренный настоящий черный чай без добавок или напитков на основе цикория.

Макробиотика – древняя восточная философия, ставшая основой определенного образа жизни, включая питание, систему физических упражнений и духовное развитие. Макробиотика для каждого индивидуальна. Это очень гибкая система, позволяющая учитывать индивидуальные вкусы, склонности и возраст.

ДИЕТА БАНТИНГА

Анна Кочергина,

студентка

ФГАОУ ВПО НИУ «БелГУ»

По данным многочисленных исследований, посвященных влиянию избыточного веса на здоровье человека, было установлено, что более 90 % известных заболеваний возникали на фоне ожирения. Проблема ожирения и лишнего веса на сегодня является одной из глобальных проблем XXI века. Появление новых технологий привело к изменению образа жизни и питания человечества.

Развитие ожирения происходит в результате дисбаланса между поглощением и затратами энергии в организме. Регуляция массы тела осуществляется путем сложного взаимодействия систем, осуществляющих контроль за энергетической системой организма: поглощенная энергия (калории) = затраченная энергия. Развитию ожирения способствует положительный энергетический баланс (гиподинамия) и источник легко доступных углеводов, избыток которых аккумулируется (запасается) в организме в виде триглицеридов в жировой ткани. Отрицательный энергетический баланс между поглощенной и затраченной энергией (даже на протяжении короткого промежутка времени) является угрозой для жизни организма. Поэтому для поддержания энергетического равновесия организм должен отрегулировать уровень гормонов, уменьшить затраты энергии, повысить эффективность усвоения питательных веществ, скорректировать пищевое поведение (повысить аппетит), мобилизовать недостающую энергию из жировых энергетических депо. Каждое из перечисленных звеньев регулируется определенными генами.

В борьбе с ожирением человечество разрабатывает различные методики лечения: медикаментозная, фитотерапия, хирургическое лечение, физиотерапия, диетотерапия и т. д.

Самый распространенный метод похудения на сегодняшний день – диета. Диета – совокупность правил употребления пищи человеком или другим живым организмом. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время и интервалы приема пищи. Диеты различных культур могут иметь существен-

ные различия и включать или исключать конкретные продукты питания. Предпочтения в питании и выбор диеты влияют на здоровье человека.

В данной статье мы рассмотрим диету Вильяма Бантинга. Вильям Бантинг – основоположник популярной диеты для снижения веса. К 60 годам он стал прибавлять в весе, кроме лишних килограммов появились проблемы со сном, дыханием и полноценным движением. По рекомендациям врача Вильям исключил из своего рациона сахар, пиво, картофель и мучные изделия. В 1864 году Вильям Бантинг написал и издал брошюру под названием «Письмо о тучности», в которой описал низкоуглеводную диету с ограничением жиров. Меню диеты исключает пиво, молоко и продукты, содержащие крахмал, сахар, жирные масла. Продукты, рекомендованные для диеты: нежирные сорта мяса и рыбы, разнообразные фрукты с пониженным содержанием сахара и некрахмальные овощи, ржаной хлеб и хлеб из муки грубого помола, несладкий чай или кофе.

Примерное меню:

Завтрак: постная говядина, чашка чая, небольшой сухарик.

Обед: нежирная рыба, любое мясо или птица, овощи (за исключением картофеля), стакан сухого вина (шампанское запрещено).

Полдник: фрукт (кроме бананов и винограда), небольшой сухарик и чашка чая (без сахара и молока).

Ужин: 100 г мяса или рыбы, стакан красного вина.

Из 30 опрошенных женщин, которые желают сбросить вес, в возрасте от 18 до 35 лет, 20 заинтересовались диетой и хотели бы воспользоваться ею, 7 желают придерживаться ее, 3 ответили, что не смогут отказаться от продуктов, запрещенных этой диетой.

В результате применения данной диеты добровольцы через 6 месяцев уменьшают свой вес на 10 %. Также уровень холестерина в крови у пациентов возвращается в норму.

Применение диеты может стать причиной плохого настроения и стресса для всего организма. Также отрицательным моментом диеты является то, что мозг не получает для нормального функционирования глюкозы. В результате нарушается мыслительный процесс. Поэтому диеты нежелательны для студентов во время сессии, подготовки дипломной работы и т. д. Директор клиники питания

Хьюстона (США) доктор Дж. Форейт пишет в своих публикациях: «Модные диеты, полностью исключаящие углеводы или основанные на одном виде пищи, например, грейпфрутах или арбузах, уже на третьи сутки могут стать причиной нарушения концентрации внимания и способности ясно мыслить».

По мнению большинства врачей (97 %), широко рекламируемые диеты и системы похудения опасны для здоровья, так как исключение каких-либо продуктов приводит к дефициту отдельных питательных веществ, что может стать причиной повышенной хрупкости костей или значительного ослабления иммунитета. К диетам следует осторожно относиться подросткам, так как в период созревания организм требует много энергии и витаминов.

Таким образом, похудение должно проходить под наблюдением врача. Для лучшего результата к диете добавляют физические нагрузки. Диета должна улучшать здоровье, а не быть причиной болезней.

ДИЕТА – ШАГ БОРЬБЫ СО СТАРЕНИЕМ

*Инна Краснокутская,
студентка
ОГАОУ СПО «Борисовский
агротехнический техникум»*

Каждый человек стремится как можно дольше быть молодым, красивым, здоровым и энергичным. Для этого приходится каждый день противостоять постоянно ухудшающимся внешним факторам.

Не секрет, что человеческое тело состоит из клеток, которые постоянно обновляются за счет поступления в организм разнообразных биологических элементов, таких как витамины, белки и т. д. Все эти макроэлементы поступают в организм с пищей. Поэтому правильное питание – залог здоровья всего организма и гарантия долголетия.

Ученые всего мира, заботясь о здоровье человека, поднимают вопросы о питании, о его пользе и вреде. Разрабатываются рационы питания, а также диетическое питание.

Существует огромное количество самых разнообразных диет, направленных на омоложение организма. Конечно, эти диеты по-

могут сбросить вес, но основное их предназначение – замедлить процессы старения в организме.

Омоложивающая диета против старения основана на новейших мировых достижениях и открытиях в геронтологии – науки о старении. Она также включает в себя последние разработки кардиологов, диетологов, онкологов. Ее разработчики – известные ученые-геронтологи: доктор Ульрих Штрунц, доктор Майкл Ройзен и врач-кардиолог О. З. Мехмет, швейцарский врач-диетолог Бихнер-Боннер, дерматолог Николас Перрикон.

Основа диеты – это продукты, которые замедляют старение. Эти продукты содержат все самые необходимые вещества, препятствующие старению организма: незаменимые аминокислоты, антиоксиданты, флавоноиды, каротиноиды, ненасыщенные жирные кислоты и различные эфирные масла. Доказано, что употребление таких продуктов омолаживает организм, замедляет процессы старения и развитие возрастных заболеваний. Кроме всего прочего диета против старения помогает в профилактике рака и предотвращении сердечно-сосудистых заболеваний.

Многие исследования показали, что с помощью правильной диеты можно отодвинуть срок наступления старости и отсрочить появление морщин на коже. Диета против морщин состоит из простых продуктов и не требует больших затрат.

Продукты, которые разглаживают морщины:

1. Ягоды. Черника, ежевика, клубника и малина – это прекрасные источники флавоноидов. Эти мощные антиоксиданты помогают защищать кожу от атак свободных радикалов и старения.

2. Авокадо. Это лучшая защита от морщин. Авокадо богаты витамином Е, который помогает коже оставаться упругой и увлажненной. Кроме того, употребление авокадо не только разглаживает морщины, но и помогает вывести из организма токсины.

3. Брокколи. Богата антиоксидантами. Причем побеги брокколи содержат в 30 раз больше антиоксидантов, чем сама капуста.

4. Крестоцветные овощи. Редис, репа, цветная капуста – прекрасные источники антиоксидантов, клетчатки и витаминов. Они помогают в борьбе с раком и морщинами. Эти овощи богаты витамином С, который помогает выработке в коже коллагена и эластина.

5. Бобы. Черная фасоль и черные соевые бобы содержат значительное количество антиоксидантов. Они борются с неврологическими расстройствами и старением кожи.

6. Чеснок. Очень полезен для здоровья в целом. Помогает выводить тяжелые металлы из организма и помогает коже оставаться чистой и светящейся.

7. Орехи. Содержат большое количество минералов, жиров и антиоксидантов. Орехи буквально сотрут с лица морщины, заставят кожу светиться. Кроме того, орехи укрепляют иммунную систему.

8. Зеленый чай. Это лучшее средство от морщин. Несколько чашек зеленого чая в день – и от морщин не останется и следа.

9. Корнеплоды. Оранжевые и желтые овощи, такие как кабачки, морковь и картофель богаты бета-каротином. Бета-каротин – это суперантиоксидант. Он очень полезен для кожи и глаз.

10. Помидоры. Содержат много ликопена, который является мощным оружием в борьбе с морщинами и свободными радикалами. Причем ликопена больше в помидорах, прошедших термическую обработку.

11. Вода – один из самых важных компонентов в диете от морщин. Воды надо пить не меньше двух литров в сутки.

12. Вино. Красное сухое вино – это богатейший источник антиоксидантов. Полезно для кожи, сердца и сосудов.

Кроме употребления этих продуктов необходимо сократить потребление сахара и ненасыщенных жиров. Это значительно задержит появление морщин и позволит дольше оставаться молодым и привлекательным без косметических средств.

Процесс старения организма можно также замедлить:

– за счет снижения калорийности пищи: калории – это враги молодости, потому что превращение их в энергию требует кислорода, а это создает новые свободные радикалы;

– за счет защиты организма от вредных внешних воздействий: радиации, токсических веществ, образующихся при курении, приеме алкоголя.

В результате этого повышается упругость кожи, увеличивается темп роста здоровых клеток, сокращается риск воспалений, замедляются темпы преждевременного старения организма, кожа наполняется влагой и жизненно важными питательными веществами.

Проведенные нами исследования научной литературы, интернет-сайтов позволили определить продукты, от которых необходимо отказаться с целью сохранения молодости: красное жирное мясо, сосиски, колбаса, зерновые, мучные изделия, макароны, рис, бананы, апельсины, манго, арбуз, виноград, папайя, сухофрукты, маргарин, сливочное масло, молоко, майонез, сыр, алкоголь, газированные напитки, фруктовые соки, сладости, маринады, кукуруза, горох, морковь, картофель и крахмал.

Особенно осторожно употреблять продукты, содержащие пищевые добавки. Большое количество ненатуральных компонентов в пище приводит к нарушению обновления клеток. Это, в свою очередь ведет к целому комплексу следствий: нарушение деятельности иммунной и эндокринной системы, изменение пищеварения в худшую сторону. Результатом является появление различных хронических заболеваний, старение организма.

Однако не всегда диетическое питание оказывает благоприятное воздействие на организм человека. Существуют его противоположные стороны:

- строгость диеты. Некоторые люди выбирают слишком строгую диету, в результате чего они настолько истощают свой организм, что не в состоянии выполнять даже легкую физическую работу;

- недостаточная гибкость диеты. Человек в современных условиях редко может придерживаться одного и того же меню каждый день на протяжении долгого времени. Подобная негибкость диеты создает дискомфорт и проблемы;

- продукты, разрешенные диетой, не всегда подходят к употреблению человеку по той или иной причине. Многие превращают свою жизнь в самопожертвование модной диете, даже не предполагая, к каким последствиям это может привести;

- любая диета – это ограниченное поступление в организм тех или иных веществ. В свою очередь, это бомба замедленного действия и направленности. Никто не даст ответ, когда она взорвется и какие органы могут пострадать.

Конечно, оставаться вечно молодым невозможно, но можно попытаться замедлить процесс старения посредством правильного питания и здорового образа жизни.

Таким образом, здоровый рацион питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями станет хорошим решением против старения. От того, что мы едим сегодня, зависит, как мы будем выглядеть завтра.

ВИННАЯ ДИЕТА

Юлия Куликова,
студентка ОГАОУ СПО
«Белгородский техникум
общественного питания»

*Вино напитоком вечности играет,
Успей того, что радость в мир являет,
Хоть, как огонь, вино нас обжигает,
Но, как вода живая, воскрешает!*
Омар Хайям

Всем известно, насколько полезно натуральное вино, если его пить в малых дозах. Но особенно полезно красное сухое вино для женщин после 30 и 40 лет, так как, оказывается, от вина можно похудеть. Исходя из этих фактов, была специально разработана винная диета, которая рассчитана на четыре дня. Если в точности всё соблюдать, то можно сбросить 5 кг веса. Но стоит заметить, что диета должна соблюдаться с красным сухим вином, которое должно быть хорошего качества, так как в хорошем красном сухом вине содержатся энзимы, которые помогают организму усваивать жирную пищу. Поэтому бокал красного вина после сытного и калорийного обеда благотворно воздействует на пищеварительные органы и обмен веществ. Благодаря этому вы сохраните свои идеальные формы, так как вино будет препятствовать накоплению жира в тканях. Красное вино во время диеты не только способствует похуже-

нию, но и нормализует работу сердца и сердечно-сосудистой системы.

По мнению медиков, именно красное сухое вино предпочтительно для похудения, так как в нем содержится большое количество антиоксидантов, которые разжижают кровь и препятствуют образованию тромбов. Но красное вино положительно влияет на организм только в малых дозах. Поэтому женщинам рекомендуют выпивать до 150 г сухого вина крепостью 10 %, а если вы предпочитаете полусухое вино, то 120 г крепостью 12,5 %. Мужчинам вино можно пить в больших дозах – от 250 до 300 мл.

Диета предусматривает красное вино для похудения, но кроме этого в меню диеты также входят: яблоки, помидоры, огурцы и яйца.

Стоит заметить, что винная диета соблюдается от 3 до 5 суток, так как ваш организм будет ограничен в питательных веществах. Диета на красном вине противопоказана людям, у которых проблемы с желудком. При соблюдении диеты очень важно, чтобы между приемами пищи был перерыв не меньше чем два часа, а между обедом и ужином – 3 часа. Поэтому завтракать вы можете в любое удобное время, но с соблюдением интервалов. Например, если ваш завтрак начинается в 10 часов утра, то ужинать вы должны не раньше чем в 17 часов вечера.

Винная диета должна соблюдаться без сахара, соли, к тому же вы должны отказаться от всех жидкостей, кроме воды и красного вина. Вместо соков разрешается пить сок из лимона, а если вы не можете без сахара, то его можно заменить натуральным медом или использовать заменители сахара: сахарозу или фруктозу. Если вы не можете определиться с выбором сухого вина, то для диеты подойдут такие вина, как: «изабелла», «каберне», «мускат», «мерло». Конечно, худеть с вином можно не только на овощах, но вино также очень хорошо подходит к сыру. На основе этого были разработаны всевозможные сырные диеты с вином.

Необходимо помнить, что диета с вином относится к монодиетам, поэтому ее можно соблюдать не более трех дней, так как организму будут нужны питательные вещества.

ШОКОЛАДНАЯ ДИЕТА

*Елена Марынчук,
студентка ОГАОУ СПО
«Белгородский техникум
общественного питания»*

Сегодня мы поговорим о весьма жесткой монодиете, которая наверняка понравится всем любителям шоколада. Мы будем говорить о шоколадной диете для похудения. Сразу необходимо отметить, что данная методика избавления от лишнего веса подойдет только людям, не имеющим существенных проблем со здоровьем. Придерживаться этой диеты нельзя тем, кто имеет заболевания почек и желудка. Также держаться подальше от диеты на шоколаде рекомендуется людям с нарушенным обменом веществ. Всем же остальным мы говорим добро пожаловать в мир похудения при помощи специфической шоколадной диеты, которая подходит под современный стремительный темп жизни.

Шоколадная диета основана не столько на потреблении в пищу шоколада, сколько в составлении рационального ежедневного меню с преобладанием продуктов с высоким содержанием так называемых медленных углеводов и продуктов, в которых много клетчатки. Шоколадная диета наглядно показывает, что можно составить такой диетический рацион питания, в который органично впишется шоколад, и это совсем не мешает терять вам вес.

Во время диеты запрещается употреблять:

- алкогольные и газированные напитки;
- кофе и черный чай;
- соль;
- сахар в чистом виде;
- сливочное масло и любые растительные масла;
- жирные фрукты (авокадо, оливки, кокос);
- сухофрукты, кроме яблочных;
- жареную пищу в любом виде;
- консервы и любые замороженные продукты;

- кисломолочные продукты;
- жирное мясо и рыбу;
- любые орехи и семена.

Плюсы диеты

Несомненное достоинство шоколадной диеты – получение быстрого результата за небольшое время. Шоколадная диета поможет быстро привести себя в порядок перед круизом или путешествием. Второй плюс шоколадной диеты состоит в том, что она эффективно разгружает организм за счет отсутствия в рационе питания мяса и любых мясных продуктов.

Минусы диеты

Главный минус шоколадной диеты – большое число противопоказаний, поэтому перед началом этой диеты необходимо проконсультироваться с диетологом или проводить диету под наблюдением врача. Второй минус шоколадной диеты обусловлен тем, что она не нормализует ни обмен веществ, ни режим. Третий недостаток шоколадной диеты – большая вероятность отката без перехода к правильному режиму питания. Всю неделю организм будет привыкать к максимальной экономии калорий – и питание после диеты в том же режиме, как и до диеты, очень быстро вернет вес к первоначальному.

Повторюсь, что перед использованием этой методики избавления от лишнего веса необходимо обязательно проконсультироваться у профессионального медика, так как эта диета имеет множество противопоказаний. Итак, шоколадная диета противопоказана людям, которые страдают: как врожденным, так и приобретенным диабетом, аллергией, заболеваниями печени, желчнокаменной болезнью, артериальной гипертонией. И это далеко не полный список противопоказаний к шоколадной диете.

КЕФИРНАЯ ДИЕТА

*Екатерина Маслюченко,
студентка ОГАОУ СПО
«Белгородский техникум
общественного питания»*

*Забудь о калориях:
любая еда делает худощавых
еще более худощавыми,
а толстых – еще более толстыми.
Миньон Маклофлин*

О полезных свойствах кефира написана не одна книга. Даже ученые посвящали этому напитку свои диссертации. Кстати, некоторые из них полагают, что именно в регулярном употреблении кисломолочных продуктов кроется секрет долгожительства горцев. А еще кефир входит в список «Самые полезные продукты в мире», который в свое время распространяла ФДА США. Кстати, в Штатах найти приличный кефир – большая проблема.

Чем полезен кефир для организма? Прежде всего, полезные свойства кефира обусловлены содержанием лактокультур – пребиотиков. Полезные бактерии проживают в нашем кишечнике и помогают усваивать богатые клетчаткой продукты. Именно от состояния микрофлоры кишечника часто зависит качество пищеварения. Некоторые физиологи всерьез полагают, что чем «крепче» флора, тем лучше у человека иммунитет. Так что профилактикой гриппа можно заниматься не только с модным сладким йогуртом, но и со стаканом обычного кефира. Благо, из него лактокультуры усваиваются более качественно. Медики рекомендуют кефир при заболеваниях печени, поджелудочной железы, желудочно-кишечного тракта, ожирении. Кефир – универсальный продукт для регуляции скорости пищеварения. Свежий кефир слабит, а вот «старый» – старше трех дней – наоборот, крепит. А еще кефир обладает легкими мочегонными свойствами, поэтому рекомендуется всем, у кого есть склонность к отекам и даже повышенное давление. Этот кисломолочный напиток хорошо сочетается со всеми

зерновыми и изделиями из муки. А еще он позволяет нашему организму добрать полноценного белка. Если вы хотите получить больше протеина, ищите кефир минимальной жирности и употребляйте около полулитра в день.

Полезен ли обезжиренный кефир? Польза обезжиренного кефира часто отрицается. На эту тему говорят, что сепарированное молоко содержит меньше белка, а сам обезжиренный кефир часто гомогенизируют. Проще говоря, чтобы придать напитку более-менее густую консистенцию, в него добавляют крахмал, агар или другие загустители. На самом же деле обезжиренный кефир, больше напоминающий по виду сыворотку или очень жидкий кефир, содержит те же самые лактокультуры и протеины, только меньше жиров и калорий.

Когда нужно пить кефир? Пить нужно тогда, когда ваш желудок максимально пуст. Причем употребляйте продукт с минимумом добавок. Если же вы просто употребляете кефир для удовольствия, то ему есть место и в утреннем, и в дневном, и даже в вечернем меню.

Чем полезен кефир на ночь? Кефир на ночь полезен так же, как и в любое другое время. Кроме того выпитый на ночь кефир улучшает флору кишечника и укрепляет сон. Молочные белки, которые в нем содержатся, богаты аминокислотой триптофаном – ключевым продуктом для качественного и спокойного сна. Если вы худеете или просто поддерживаете свой вес, стакан кефира поможет перебить аппетит в самое тяжелое вечернее время.

Польза разгрузочного дня на кефире. Разгрузочные дни на кефире, вопреки всеобщему мнению, более полезны не для похудения, а для ускорения пищеварения. В силу перечисленных выше причин кефир нормализует работу желудочно-кишечного тракта. А вот для тех, кто имеет проблемы с перееданием, кефирные дни чаще всего оказываются слишком «жесткими» и провоцируют усиление аппетита на следующий день. Чтобы этого избежать, после разгрузки на кефире следует позавтракать блюдом, которое будет богато животными жирами и протеином. Идеальны для этой цели обычные куриные или перепелиные яйца.

Вред от кефира. Особого вреда от питья качественного кефира не будет. Однако некоторые люди «не в ладах» с искусственно при-

внесенной извне микрофлорой и могут мучиться расстройством желудка после употребления этого напитка.

Недельная кефирная диета

1 день – 1,5 л кефира и 5 отварных картофелин.

2 день – 1,5 л кефира и 100 г отварного куриного (лучше белого) мяса.

3 день – 1,5 л кефира и 100 г отварного нежирного мяса (лучше телятина или говядина).

4 день – 1,5 л кефира и 100 г отварной нежирной рыбы.

5 день – 1,5 л кефира и овощи с фруктами (кроме винограда и бананов, которые слишком высококалорийны).

6 день – 1,5–2 л кефира.

7 день – минеральная, лучше негазированная вода в любом количестве. Все продукты должны быть приготовлены без сахара и соли.

Количество сброшенных килограммов зависит от индивидуальных особенностей организма. Диету следует повторять не чаще 1 раза в 2–3 месяца. Дневная норма кефира должна выпиваться по стакану с интервалом в 3–4 часа. Кефир не обязательно должен быть одинаковым: можно, например, утром выпить обычный нежирный кефир, затем бифидокефир, а к вечеру – фруктовый. Можно выпить воды. Лучше купить в магазине бутылку минеральной или обычной питьевой воды, также можно пить родниковую воду. Нельзя употреблять чай и кофе.

Диет, в состав которых входит кефир, достаточно много. И это не случайно: кефир – диетический продукт, который может помочь сбросить лишние килограммы без больших усилий. Но кроме этого, регулярное употребление кефира – путь к здоровью.

МУЖСКАЯ ДИЕТА

*Сергей Найдено,
студент ОГАОУ СПО
«Белгородский техникум
общественного питания»*

*Мужчина, который
может есть всё, не толстая,
не должен этого делать
в присутствии женщины.
Рита Руднер*

Среди обилия диет, предназначенных в основном для представительниц прекрасного пола, мужская диета стоит особняком. Учитывая, что мужчины не славятся своей любовью к ограничениям в еде, одной диеты для возвращения веса к желаемым показателям им вполне достаточно. Среди немногочисленных отличий диеты мужской от диет, предназначенных для женщин, – более высокий суточный каллораж и менее строгие запреты. Большие цифры калорийности пищевого рациона объясняются более высокими физическими нагрузками в течение дня, а также тем фактом, что основной обмен у мужчин более интенсивный, чем у женщин в силу анатомо-физиологических особенностей их организма. Благодаря мужской диете удастся избавиться от лишних килограммов, перейти на более здоровый рацион питания и начать вести здоровый образ жизни, особенно если дополнить диету регулярными физическими нагрузками, которые самым благоприятным образом влияют на здоровье и физическую форму мужчин.

Плюсы диеты

1. Диета не сопровождается чувством голода, что особенно важно, так как мужчины, в отличие от женщин, голод переносят гораздо тяжелее.
2. Во время диеты можно позволить себе употреблять алкоголь.
3. Перечень запрещенных продуктов минимальный.

4. Пищевой рацион достаточно разнообразный.
5. Диета сбалансирована по основным пищевым ингредиентам.

Минусы диеты

1. Жареные продукты полностью исключаются из пищевого рациона.
2. Приходится переходить на четырехкратный режим приема пищи.

План питания (меню)

Во время мужской диеты из пищевого рациона исключаются газированные напитки, мучные изделия, сладкие десерты, жирные сорта мяса и сало, майонез.

Один раз в день можно позволить себе бокал сухого вина или маленький бокал пива (250 мл).

На завтрак рекомендуется употреблять отварное куриное яйцо с подрумяненным тостом или порцию овсяных хлопьев с несладким йогуртом или фруктами. Допустимо употребление свежеприготовленного кофе с нежирным молоком и без сахара.

В качестве обеда можно съесть порцию приготовленного на открытом огне мяса с тарелкой салата из свежих или отваренных овощей. По желанию мясо может быть заменено рыбой.

Полдник во время диеты может состоять из горячего бутерброда с ветчиной или твердым сыром.

На ужин можно приготовить спагетти из твердых сортов пшеницы или мясо с салатом из свежей зелени.

Количество употребляемых свежих фруктов и ягод не ограничивается. В качестве перекусов при возникновении чувства голода подойдут различные виды орешков.

Физическая активность

Поскольку в мужской диете не предусматривается значительное урезание калорийности суточного рациона, умеренные физические нагрузки являются обязательными. Именно благодаря правильно подобранным упражнениям на основные группы мышц удастся повысить их тонус и улучшить физическую форму.

Противопоказания

- сахарный диабет,
- заболевания почек,

– повышенные физические нагрузки.

Мужская диета является эффективной системой питания, позволяющей за 2 недели потерять до 8 кг лишнего веса. Придерживаясь этой диеты, мужчинам не приходится полностью перестраивать свой пищевой рацион, часто достаточно заменить вредные для фигуры продукты на более безопасные. Залогом успеха во время этой диеты является соблюдение четырехразового режима питания, а также ограниченное употребление алкоголя.

В идеале предложенная диета способна стать системой питания на многие годы, так как предполагает рациональное, хорошо сбалансированное питание с исключением опасных для сердечно-сосудистой системы и органов желудочно-кишечного тракта продуктов.

ДИЕТА ШАНГРИ-ЛА

*Татьяна Попова, Наталья Толмачева,
студентки ФГАОУ ВПО НИУ «БелГУ»*

*Чем вкуснее еда,
тем толще мы становимся.
С. Робертс*

В настоящее время всё большее число людей стремится к правильному и рациональному питанию, так как оно способствует сохранению здоровья, предупреждению многих заболеваний, сохранению хорошего внешнего вида, состояния и, что немаловажно, поддержанию оптимального веса. К сожалению, эта проблема присутствует у многих людей, и существует множество способов борьбы с лишним весом. Поэтому мы хотим рассказать о диете, которая практически не ограничивает потребление пищи и ее рацион, – диете Шангри-Ла.

Родоначальником данной диеты стал профессор психологии Сет Робертс. Название диете дала фантастическая новелла 1933 года «Потерянный горизонт», где под именем Шангри-Ла выписана мифическая страна в Тибете. Доктор Сет Робертс, психолог, в интервью прессе заявил, что рай на Земле – это, по его мнению, то

место, где люди спокойно относятся ко всему, в том числе к пище, где никого не касается смертный грех чревоугодия. И если Шангри-Ла – это синоним идеального места для жизни, то одноименная диета – ничто иное, как идеальный способ питания. Прежде чем прийти к нему, доктор Робертс больше десяти лет экспериментировал на самом себе.

Характерная особенность диеты Шангри-Ла, о которой впервые написали и заговорили в 2006 году, – ее сходство с методами Аллена Карра, который учил, что бросить курить, пить и переесть возможно лишь при потере интереса к выпивке, сигаретам и нездоровой пище. В книге «Диета Шангри-Ла» изложена психологическая теория о человеческом аппетите, построенная на предположении автора о том, что люди набирают вес из-за существующей связи между едой и ее вкусом и ароматом.

Сет Робертс уверен, что вкусная и ароматная еда способствует усилению аппетита и становится причиной переедания. Диета Шангри-Ла призывает есть безвкусные продукты, а также продукты с непривычным вкусом, подавляющие желание наесться.

Однажды, будучи во Франции, доктор Робертс напился местных высококалорийных напитков с незнакомым для его организма вкусом и не поправился из-за этого ни на грамм. Экспериментатор понял, что телу свойственно накапливать калории из той пищи, которая кажется вкусной, и наоборот. То есть когда еда приятна и изобильна, то и аппетит усиливается. А при наличии скудных запасов невкусной пищи метаболизм замедляется и желание перекусить «лишнего» возникает гораздо реже.

Диета Шангри-Ла базируется на том, что нужно 3 раза в день съедать порцию неинтересной, но калорийной пищи: либо немного воды, в которой растворен дисахарид, либо сильно рафинированное, лишённое ароматов постное масло (1–2 ст. л. в день, т. е. 120–240 калорий). Сладкий раствор готовится из шести столовых ложек фруктозы (275 ккал), растворенных в 250 мл чистой воды.

Энергетически мощные углеводы и жиры в составе неинтересных «блюд» для психического аппетита постепенно разбивают ассоциацию «вкусное – хорошо, невкусное – плохо». В результате аппетит «ухудшается в лучшую сторону» и человек худеет, без непреодолимой тяги что-то есть.

Лучше пить раствор фруктозы и рафинированное масло утром. В остальном не стоит кардинально менять привычный рацион. Вскоре после старта диеты порции традиционных блюд сами собой станут меньше, то есть человек прекратит переедать.

Чтобы гарантировать избавление от иллюзий, автор диеты Шангри-Ла советует перестать смотреть рекламу продовольствия, кулинарные шоу и прочие визуальные возбудители ложного голода.

Следует выбирать продукты с низким гликемическим индексом, которые не вызывают резкого скачка глюкозы в крови. Порции масла можно заменять невкусной едой – отварным рисом, яичными белками и т. п. Забыть о привлекательном вкусе некоторых блюд помогает перебивание его специями. Для этого в пищу стоит добавить 10–20 приправ, подобранных совершенно хаотично.

Люди, сидящие на диете, могут наслаждаться любимыми продуктами, но следует избегать обработанных, очищенных зерен и продуктов, содержащих кукурузный сироп, а отдавать предпочтение более полезным, таким как фрукты, овощи, цельные зерна, продукты с высоким содержанием волокна.

Подобный рацион питания вызывает бурные споры среди диетологов разных стран мира.

Несмотря на это, диета Шангри-Ла имеет свои плюсы:

1. Можно продолжать есть любимые блюда.
2. Не надо взвешиваться каждый день и/или считать калории.
3. Не надо готовить для себя отдельно от семьи.
4. Растительное масло и подслащенная вода – доступные продукты, с низкой ценой.

Сам Робертс расстался с 20 кг, которые больше «не вернулись».

Диета имеет также и минусы:

1. Из-за индивидуального строения каждого организма требуется различное время для его перестройки после приема масла.

2. Диетику придется отказаться от сахарозы и душистых растительных масел. Многим это будет трудно сделать.

3. Диета Шангри-Ла противопоказана людям с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Большое количество клетчатки в рационе может обострить гастрит и язву.

4. Диета может привести к достаточно резким перепадам титра сахара крови.

5. Эффективность диеты не подтверждена клинически.

6. Не подходит в качестве долгосрочной системы питания.

Мы провели опрос среди мужчин и женщин в возрасте от двадцати до сорока лет. Опрашиваемые люди чаще всего отвечали: «Диета помогла», «Замечены ухудшения пищеварения», «Замечены ухудшения самочувствия (сонливость, раздражительность, головные боли)», «Обострение или появление серьезных заболеваний (гастрит, язва)», «Впервые слышу» и др.

Анализируя отзывы в социальных сетях и результаты опроса, мы разделили ответы по возрастным группам. В зависимости от возраста ответы различны. Результаты отражены в диаграммах 1 и 2.

Диаграмма 1

Анализ отзывов (20–30 лет)

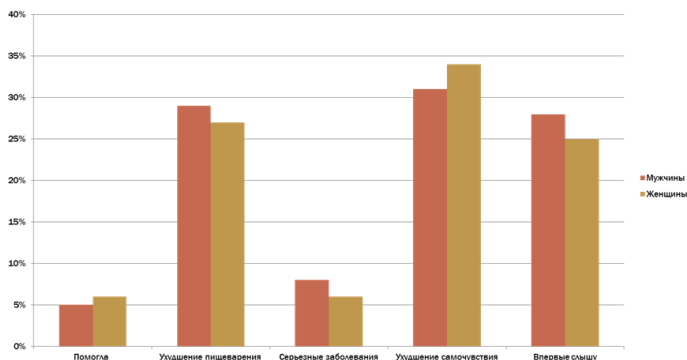
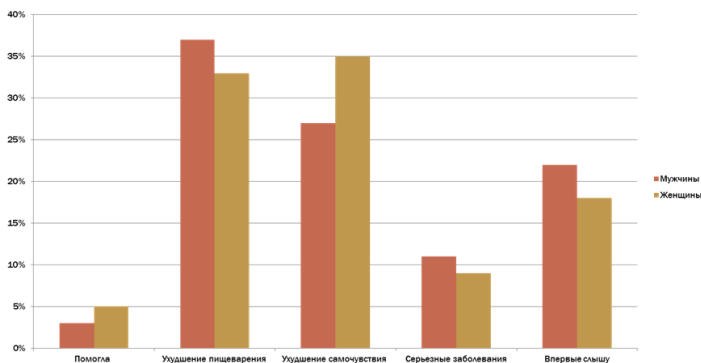


Диаграмма 2

Анализ отзывов (30–40 лет)



Замечено, что диета не пользуется большим спросом среди диетиков, так как не помогла достичь желаемого результата. Ухудшение пищеварения объясняется тем, что оливковое масло обладает очень сильным желчегонным действием, следовательно, становится ясным, что похудение происходит из-за быстрого опорожнения кишечника. Также за счет обволакивающих свойств масла затруднено всасывание части питательных веществ.

Таким образом, можно сделать вывод, что диета не рекомендуется, так как не подтверждена ее эффективность, она неблагоприятно сказывается на состоянии организма, к тому же ухудшает пищеварение.

Список литературы

1. Глебов М. Н. Всё о диетах [Текст] / М. Н. Глебов. – Санкт-Петербург : Невский проспект, 2004. – 325 с.
2. Карр А. Легкий способ сбросить вес [Текст] / А. Карр. – Москва : Добрая книга, 2006. – 118 с.
3. Roberts S. The Shangri – la Diet [Текст] / S. Roberts. – Hodder Headline, 2008. – 194 с.
4. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье [Текст] / Н. Ф. Сорока. – Минск : Беларусь, 2002. – 219 с.
5. Тутельян В. А. Научные основы здорового питания [Текст] / под ред. В. А. Тутельяна. – Москва : Панорама, 2010. – 816 с.

ГРЕЧНЕВАЯ ДИЕТА

*Дарья Столяренко,
студентка ОГАОУ СПО
«Белгородский техникум
общественного питания»*

Для того чтобы выглядеть стройными и привлекательными, женщины прибегают к различным способам и испытывают действие всевозможных диет. Популярной и очень эффективной на сегодняшний день является гречневая диета. Ни для кого не секрет,

что у этой диеты есть множество поклонников, потому как она является одной из самых эффективных и легко переносимых диет. Гречневая диета позволяет за довольно короткий промежуток времени привести в порядок свой вес, при этом питаться вкусно и полезно, что очень важно для организма.

Полезные свойства гречневой крупы знакомы нам с раннего детства. Гречка – вкусная, сытная и очень питательная крупа, которая часто используется в качестве гарнира. Гречка богата витаминами группы В, которые повышают стрессоустойчивость организма, оказывают положительное влияние на состояние ногтей, кожи и волос. Кальций, молибден, йод, цинк, кобальт, медь, никель, фосфор, яблочная кислота и другие полезные элементы также хорошо усваиваются организмом, много в ней витаминов Р и РР. Вареная гречка содержит большое количество белка и очень мало углеводов, которые трудно усваиваются благодаря структуре гречневых волокон.

Гречневая диета очень простая, быстрая и, к тому же, не составит лишних затрат. Она позволяет избавиться от 5 кг веса в неделю. Но использовать ее длительное время не рекомендуется, желательно делать перерыв через неделю ее соблюдения. Как и другие монодиеты, гречневая диета предполагает употребление только одного продукта – гречки, в неограниченном количестве. Во время соблюдения диеты рекомендуется выпивать ежедневно литр кефира в течение дня, можно пить минеральную воду без газа, зеленый чай (не сладкий). При соблюдении менее строгой диеты можно употреблять небольшое количество фруктов (кроме винограда и бананов) и около 150 г йогурта (обезжиренного). Эффективность такой диеты меньше, но и переносится она легче благодаря поступлению через фрукты в организм глюкозы.

Каким образом гречка помогает нам худеть?

Во-первых, гречка благодаря своим питательным свойствам обеспечивает чувство сытости надолго, что избавляет нас от ненужных «перекусов» не всегда полезными продуктами.

Во-вторых, гречневая крупа отлично выводит из организма лишнюю жидкость, шлаки и токсины, что обеспечивает потерю веса.

В-третьих, так как гречневая крупа является продуктом с низким содержанием калорий, то это приводит к снижению избыточного веса за счет устранения внутренних отеков, усиления работы

кишечника и нормализации обмена веществ. Более того, используя гречневую диету, можно не только похудеть, но и избавиться от дерматологических проблем. Поэтому для женского здоровья такая диета является наиболее эффективным вариантом похудения.

Плюсы и минусы гречневой диеты

Гречневая диета имеет один несомненный плюс: очень высокую эффективность. Согласитесь, мало какая диета гарантирует вам потерю в 8–10 кг максимум за две недели. Вдобавок при соблюдении гречневой диеты часто отмечается значительное улучшение внешнего вида кожи (за счет выведения из организма шлаков).

Минусов у гречневой диеты много. Начнем с того, что в течение одной-двух недель ваш организм будет значительно недополучать питательных веществ, включая все группы – и белки, и жиры, и углеводы, и витамины с микроэлементами. Безусловно, отчасти скомпенсировать нехватку необходимых веществ можно приемом мультивитаминов.

Психологически гречневая диета – одна из самых суровых. Легче всего ее соблюдать тем, кто живет в одиночестве, даже без животных.

Гречневая диета – одна из самых несбалансированных, поэтому прием мультивитаминов во время ее соблюдения считается почти что обязательным. Гречневая диета в ее гречнево-кефирном варианте может вызвать нежелательные побочные эффекты вроде повышенного газообразования.

Следует помнить о том, что, как и любая монодиета, гречневая диета быстро выводит из организма лишнюю воду. Значит, пить при гречневой диете нужно много – не менее 1,5 л в сутки.

Не стоит и сомневаться, что такое питание в течение недели или даже двух каждый может стойко переносить. Самое главное – поставить цель и определиться с мотивацией. Чтобы достичь цели, у вас должны быть достаточные основания для того, чтобы выдержать диету. Достаточно просидеть 24 часа на гречке. Голодными вы не останетесь, но несколько неприятных моментов перетерпеть всё же придется. Потеряете немного – минус 1 кг. Но зато вы почувствуете легкость во всем теле и энергию. А еще – уверенность в том, что гречневая диета работает! А это уже половина дела. Собирайтесь с силами и приступайте к настоящей диете.

Содержание

Предисловие	3
Мячикова Н. И. Рациональное питание – залог здоровья и красоты.....	4
Харченко М. И. Мир сошел с ума, или На чем мы только не сидели.....	13
Михеева Т. В. Рейтинг диет.....	15
Кравчук Э. Н. «Модные» диеты. Критический анализ их применения.....	22
Агеева В., Латкова Д. Диета Поля Брэгга.....	26
Боровец И. Диета по знакам зодиака.....	34
Василевская Я., Попова Т. Японская диета.....	36
Гордеев П. Макродиета.....	38
Кочергина А. Диета Бантинга.....	41
Краснокутская И. Диета – шаг борьбы со старением	43
Куликова Ю. Винная диета.....	47
Марынчук Е. Шоколадная диета.....	49
Маслюченко Е. Кефирная диета.....	51
Найденко С. Мужская диета.....	54
Попова Т., Толмачева Н. Диета Шангри-Ла.....	56
Столяренко Д. Гречневая диета.....	60

***НОВОМОДНЫЕ ДИЕТЫ:
за и против***

***Материалы студенческой конференции
27 ноября 2013 года***

Редактор **И. А. Егорова**

Компьютерная верстка **Н. И. Матвеевко**

Сдано в набор 28.04.2014. Подписано в печать 19.05.2014.
Формат 60x84 ¹/₁₆. Тираж 20. Усл. печ. л. 4. Заказ 6.

**БИЦ БЕЛГОРОДСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ УНИВЕРСАЛЬНОЙ
НАУЧНОЙ БИБЛИОТЕКИ**
308000, г. Белгород, ул. Попова, 39а
Тел. 31-23-82
e-mail: izdat@bgunb.ru