



# Диета





## Рациональная диета

Режим питания здорового человека, соответствующий профессии, полу, возрасту и др., составляет предмет изучения гигиены питания. Примечательно, что рациональная, научно обоснованная диета будет разной для людей разного происхождения. К примеру, молоко подходит многим людям европеоидной расы, но не усваивается организмом некоторых уроженцев Азии (большинство китайцев и некоторые другие народы). Как правило, рациональная диета содержит все незаменимые элементы пищи — это такие элементы, которые пища должна включать для того, чтобы обеспечить нормальное функционирование организма человека. Последний совершенно не синтезирует незаменимый элемент, или синтезирует его в количествах, недостаточных для поддержания здоровья организма, а потому должен получать с пищей.



## Лечебные диеты

Разработкой и рекомендациями диеты для больного занимается диетология — наука о лечебном питании. При назначении диеты исходят из функциональных, патоморфологических, обменных, энзимных и др. нарушений в организме человека. Правильно подобранная диета обуславливает наиболее выгодный фон для применения различных терапевтических средств, усиливает действие этих средств или оказывает лечебное воздействие. Профилактическое значение диеты состоит в том, что она задерживает переход острых заболеваний в хронические.

# Наиболее распространённые специфические виды питания

В некоторых сообществах сложился определённый традиционный характер питания, имеющий те или иные ограничения. В таблице приведены типичные варианты запретов или ограничений на те или иные продукты.

| Тип питания   | Плотно-ядность | Всеядность | Веганская пища | Вегетарианская пища | Халяль (ислам) | Кошерная пища (иудаизм) |
|---|----------------|------------|----------------|---------------------|----------------|-------------------------|
| Растительное питание — овощи и фрукты, орехи, злаки |                | ●          | ●              | ●                   | ●              | ●                       |
| Мясо птицы  | ●              | ●          |                |                     | ●              | ●                       |
| Рыба (имеющая чешую)                                | ●              | ●          |                |                     | ●              | ●                       |
| Морепродукты (кроме рыбы)                           | ●              | ●          |                |                     | ●              |                         |
| Говядина  | ●              | ●          |                |                     | ●              | ●                       |
| Свинина   | ●              | ●          |                |                     |                |                         |
| Молочные продукты                                   | ●              | ●          |                | ●                   | ●              | ●                       |

# Обоснование и описание

Все эти диеты объединяет резкое снижение уровня содержания углеводов в рационе до 150 г и менее (вплоть до полного исключения углеводов). В особенности — за счёт практически полного устранения так называемых «быстрых» углеводов (сахар, хлеб и мучные изделия, крупы, картофель, фрукты) и замены их «медленными», малоусвояемыми, преимущественно в форме пищевых волокон. Обоснованием применения безуглеводных диет является то, что основная причина развития ожирения у человека — избыточное потребление калорий, преимущественно из-за углеводов. Все малоуглеводные диеты подразделяются на некетогенные и кетогенные.

Некетогенные диеты подразумевают умеренное ограничение углеводов до 50-150 г в день по сравнению с рекомендуемым уровнем потребления, составляющим для взрослого человека 350 г. Такие диеты не сопровождаются глубокой биохимической перестройкой организма, и их эффект объясняется уменьшением общей калорийности пищи и особенно снижением вероятности резких колебаний сахара в крови, что в основном и вызывает аппетит. Кетогенные диеты подразумевают очень резкое ограничение углеводов - 50 г в день и менее. При таком питании основным источником энергии становятся жиры, и в процессе их сжигания образуются кетоны - ацетоацетат (ацетоуксусная кислота), D- $\beta$ -оксибутират (бета-оксимасляная кислота) и ацетон. Кетоны начинают играть важную роль в процессах снижения массы тела и энергообеспечения организма.