

Характеристики диет.



- «Диета — специально подобранный по количеству, химическому составу, калорийности и кулинарной обработке рацион питания».



История возникновения.

- Если заглянуть вглубь 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 ещё 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» подчёркивал, 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 определённой 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 её темп, каноны красоты потребовали новых жертв в виде подтянутой, спортивной фигуры активной и самостоятельной женщины. А неустанный подсчёт калорий, коим увлекаются все, кто хоть раз сидел на какой-либо диете, появился немногим ранее – в начале XX века.

Характеристика диет

Название	Хактеристика
Низкокалорийные диеты целом их можно разделить еще на 2 категории: - низкокалорийные сбалансированные диеты; - низкокалорийные несбалансированные диеты.	Оба варианта достаточно эффективны. Только соблюдать такую диету не очень легко, особенно если раньше суточный объем килокалорий в блюдах превышал рекомендуемый в 2, 3, а то и более раз. Сбалансированная низкокалорийная диета предусматривает минимально необходимое количество питательных веществ. Если речь идет о женщине, то нужно составлять свой рацион, исходя из 800-1400 ккал за сутки, и соблюдать правильные пропорции соотношения белков, жиров и углеводов. При таком раскладе диета обеспечивает стабилизацию веса и хорошие результаты без ущерба для здоровья. Несбалансированная низкокалорийная диета – это, по сути, почти голодание. Нередко используется девушками, которые хотят получить практически мгновенный результат к какому-нибудь важному событию, то есть похудеть за 1-2 недели. Эффект, действительно, будет, но кратковременный.
Жесткие диеты	они кратковременны по своей продолжительности и рассчитаны на то, что человек «садится» на какой-то один вид продукта в день. При таком рационе результат – налицо: похудание идет стремительно, килограммы тают на глазах, но вместе с жировыми отложениями снижается и масса жизненно важных органов. Кожа становится дряблой, наступает апатия в результате постоянного чувства голода и отсутствия важных питательных веществ в рационе. Врачи обычно высказываются резко против подобных диет.
лечебные диеты	Они специфичны и назначаются при определенных заболеваниях

Ограничительные диеты

более щадящий вариант, позволяющий сократить в своем рационе питания «вредные» продукты (например, жирное, сладкое) и увеличить потребление полезных; Например, есть безуглеводные, маложировые, белковые диеты. То есть рацион питания составляется так, чтобы ограничить потребление «вредных» углеводов или жиров и повысить объем белков. На первый взгляд, решение кажется удачным. Но лишь при условии, что исключаются действительно вредные углеводы или жиры (например, потребление рафинированного сахара, пирожных, выпечки, блюд во фритюре).

Искусственные диеты

такой вариант выбирают те, кому сложно преодолеть желание перекусить между приемами пищи или вообще отказаться от какого-нибудь «вредного» продукта. Чувство голода подавляется таблетками, а итог вполне предсказуем: такая диета может привести к истощению и анорексии

Модные диеты

стоит только звезде отечественного или западного шоу-бизнеса получить великолепные результаты на базе новой диеты, как она мгновенно входит в ранг модных и популярных. К таким можно отнести кремлевскую диету, диету по группе крови и другие

Оздоровительные диеты

Как правило, такие диеты называют натуропатическими. Пропагандируется употребление в пищу натуральных продуктов при минимальной обработке. Самые популярные виды таких диет – раздельное питание, сыроедение, вегетарианство. Если нет фанатизма, то получается длительный эффект

Примеры диет. Оздоровительные и укрепляющие диеты

- **РАЦИОНАЛЬНАЯ ДИЕТА.** Применяется на основе сбалансированного питания с содержанием всех питательных веществ, необходимых для полноценной жизни и укрепления здоровья.
- **ПИТАТЕЛЬНАЯ (РЕАЛИМЕНТАЦИОННАЯ) ДИЕТА.** Предназначена для восстановления нормального веса на основе сбалансированного и улучшенного питания.
- **РЕДУЦИРОВАННАЯ ДИЕТА.** Способствует восстановлению нормального веса на основе малокалорийного питания.
- **СПЕЦИАЛЬНАЯ («МОЛНИЕНОСНАЯ») ДИЕТА.** Имеет лечебно-оздоровительный характер и рассчитана на кратковременное применение.
- **БЕССОЛЕВАЯ ДИЕТА.** Ограничивает поваренную соль, используя ее естественные заменители.

- **КОНТРАСТНАЯ ДИЕТА.** Основана на чередовании определенных видов продуктов (овощи, фрукты, творог и т. д.).
- **ДИЕТА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ.** Сбалансированное калорийное питание с ограничением некоторых продуктов.
- **ДИЕТА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ.** Основана на сбалансированном лечебно-профилактическом питании с некоторыми ограничениями.
- **ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА.** С ограничением продуктов животного происхождения.
- **СЫРОЕДНАЯ ДИЕТА.** С использованием продуктов в натуральном виде, без кулинарной тепловой обработки.
- **СОКОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ДИЕТА.** Применяется в лечебно-профилактических целях с использованием натуральных соков и их смесей.
- **РАЗГРУЗОЧНАЯ ДИЕТА.** С ограниченным рационом питания в лечебно-профилактических целях.
- **«ЗВЕЗДНАЯ» ДИЕТА.** Питание по расположению звезд в соответствии со знаками Зодиака.
- **ШЕЙПИНГ-ДИЕТА С.КАБОТ.** Специальная система питания, восстанавливающая баланс обменных веществ у женщин с различными типами фигуры.

Строгие лечебные диеты

- Для людей, страдающих различными заболеваниями, официальная медицинская наука разработала целый свод диет, которые получили для ясности определенные цифровые наименования.

Диета	Заболевание
ДИЕТА 5. Она ограничивает химические раздражители, жиры, продукты, содержащие холестерин, рекомендует растительную пищу.	назначают при заболеваниях печени и желчного пузыря
ДИЕТА 6, в которую включают большое количество овощей и фруктов с ограничением мяса и рыбы.	рекомендуют при подагре, мочекишотном диатезе, болезни сердца в компенсации
ДИЕТА 7, исключаящей поваренную соль. При этом также ограничиваются экстрактивные вещества, углеводы и жидкость.	Заболевания почек, хронический нефрит, воспалительные процессы
ДИЕТА 8 с ограничением в рационе жиров, углеводов. Зато рекомендуются малокалорийные продукты, богатые витаминами.	назначают при ожирении в результате переедания и нарушения обмена веществ
ДИЕТА 9. Здесь, в основном, используется ограничение углеводов.	Назначают при аллергии, сахарном диабете, диатезе, ревматических заболеваниях, нарушениях нервной системы

Диета 10 характеризуется ограничением поваренной соли, жидкости, грубой клетчатки, мяса, рыбы.

назначается при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе, гипертонической болезни, а также после перенесенного инфаркта миокарда.

ДИЕТА 11. В меню включаются белки, жиры, витамины, соли кальция.

назначается при туберкулезе легких, а также при общем истощении

ДИЕТА 12 .Здесь ограничиваются экстрактивные вещества, мясо, рыба, исключаются острые приправы.

используется при заболеваниях центральной нервной системы, а также как переходная от **ДИЕТЫ 10** к рациональному питанию

ДИЕТА 13 с ограничением мяса и исключением острых блюд, закусок, приправ, грубой растительной пищи.

Направлена против острых инфекционных заболеваний

Мифы о диетах.

1 МИФ: каллории, потребленные после 8 вечера, превращаются в жир

- Это – городская легенда, которая не более правдивая, чем понятие, что крокодилы блуждают по канализационным трубам Нью-Йорка, говорит Лиз Непорент (Liz Neporent), тренер и автор книги "The Fat-Free Truth". Другое дело, если вы потребляете больше калорий, чем сжигает ваш организм на следующий день: избыточные калории будут запасены как жир. Потребляете вы их утром или вечером - не имеет значения: не существует никакой значительной связи между калориями и часами

2 МИФ: для эффективности диеты вы должны голодать

- Не нужно голодать! Пропускать приемы пищи – самый простой способ испортить диету и навредить себе. Хотя голодание может помочь вам временно терять вес, но это – преимущественно водный вес, говорит Дайн Джексон Блатнер (Dawn Jackson Blatner), RD, of the Northwestern Memorial Wellness Institute. Голодание опасно, так как отсутствие пищи может стать причиной усталости и головокружений. В конечном счете голодовка приводит к двум вещам, говорит Блатнер (Blatner). " Вы становитесь голодными и немощными". Как только вы сильно изголодались, весь здравый смысл теряется - и в таком состоянии можете легко съесть высококалорийную или жирную пищу. Так что, чем дольше вы не едите, тем больше вероятность того, что это приведёт к объеданию.

3 МИФ: низкоуглеводные диеты (с большим содержанием белка) - самый эффективный способ потери веса

- Прежде, чем полностью ограничить себя в хлебе, нужно знать: хотя предварительные исследования говорят, что больше веса тучные люди могут терять, сидя на низкоуглеводных диетах, нежели на обычных обезжиренных, эффект от них может продлиться недолго. Годовое исследование по сравнению двух этих диет показало, что люди, сидевшие на низкоуглеводной диете, через 6 месяцев начинают набирать потерянный вес. А к концу года не имеют никакого преимущества перед сидевшими на обезжиренной диете. Интересно, что количество увольнений среди обеих групп было чрезвычайно высоко. А все из-за слишком нерационального баланса между количеством потребляемых и сжигаемых калорий

4 МИФ: Потребление белых продуктов вредно

- Не судите о еде по её цвету. Некоторые из самых полезных пищевых продуктов имеют белый цвет, говорит Синтия Сасс (Синтия Сасс), представитель Американской диетической ассоциации. Цвет продуктов не имеет никакого отношения к их пищевой ценности, и это - не всегда признак того, как обрабатывалась пища, говорит она. Вместо того, чтобы заикливаться на цвете продукта, обратите внимание на другие параметры - и вы поймете, можно его есть или нет. Выясните то, какие питательные вещества и витамины оно содержит. Посмотрите на список ингредиентов, из которых состоит продукт, а также на способ его приготовления.

5 МИФ: потребление большого количества воды помогает сбросить вес

- Если вы имеете привычку каждый день пить много сладких чаев, соков и спиртных напитков, то замена их водой ведет к меньшему потреблению калорий, а, следовательно, и к потере веса. Но просто увеличение количества потребляемой воды, к сожалению, не будет помогать вам избавляться от лишних килограммов, говорит Сас (Sass). Хотя питьевая вода может заставить ваш живот временно чувствовать себя сытым, вы должны помнить, что голод - не просто функция вашего желудка: ваш организм не может жить без питательных веществ, так что наполнение желудка водой не будет удовлетворять вас долгое время. Конечно, вода важна для поддержания энергии и функционирования организма, но, вопреки популярному убеждению, питье в избытке не будет усиливать ваш метаболизм или истреблять жир.

6 МИФ: Когда вы сидите на диете, сок можно употреблять в неограниченных количествах

- Соки перегружены сахаром и консервантами. Так что проверяйте ярлыки, чтобы убедиться, что вы действительно покупаете 100% сок. Предупреждение! Поскольку сок намного концентрированнее плодов, потреблять его следует в меньших количествах. Ограничьте себя 100 граммами сока, советует Сас (Sass). Конечно, если это возможно, следует отдавать предпочтение фрукту, а не соку, поскольку плод содержит волокна, которые вас насыщают.

7 МИФ: всякий сахар вреден для вас

- Не весь сахар имеет одинаковое происхождение. Продуктовые этикетки не указывают различия между добавленным сахаром и сахаром, который изначально содержится в каком-либо продукте, говорит Сас (Sass). Вместо того, чтобы смотреть на количество сахара, смотрите, прежде всего, на компоненты. Продукты, содержащие большое количество фруктозы, должны потребляться по минимуму

8 МИФ: Физические упражнения на пустой желудок помогают сжигать больше калорий

- Когда вы занимаетесь фитнесом, ваш организм сжигает углеводы, которые вы недавно потребили, говорит Сас (Sass). Так что, если вы пропускаете приемы пищи перед разминкой, то не будете иметь запасов углеводов для сгорания. И это не означает, что будет сжигаться весь жир (физиологически невозможно). Вместо этого ваш организм начинает жечь собственные мышцы. А меньшее количество мышц означает более низкий метаболизм – что не является вашей целью. Не нужно напоминать, что, делая упражнения на пустой желудок, вы будете сильно утомляться, в результате чего сжигать меньше калорий. В идеале необходимо покушать за 3-4 часа или перекусить за 1-2 часа перед разминкой.

9 МИФ: потребление жидких заменителей пищи поможет уменьшить желудок

- Жидкие диеты – только для младенцев! Любое уменьшение, которое случается от жидкой диеты, вероятно, будет в вашем воображении - но не в желудке, говорит Блатнер (Blatner). Почему? "Ваш желудок - мускульный орган, который будет временно растягиваться, когда вы едите, и затем сужаться обратно до своих нормальных размеров". Нет ничего, что бы помогло вам уменьшить желудок, говорит она. Поскольку вы сидите на диете, через какое-то время вы можете привыкнуть к меньшему количеству еды, но это не потому, что ваш желудок на самом деле сжался.

10 МИФ: Поедание грейпфрутов поможет вам скинуть вес

- *Факт:* Что постоянное потребление грейпфрутов помогает сбросить вес – один из наиболее устоявшихся диетических мифов. " Это смешно", - говорит Непорент (Neporent). " Не существует такого продукта, которому свойственно уничтожать жировые ферменты". Если вы хотите есть грейпфрут как часть диеты, то это полезно. Они богаты ликопином (lycopene) – антиоксидантом, который защищает от сердечной болезни и грудного рака, говорит Киша Харрис (Keecha Harris), представитель Американской диетической ассоциации. Включите в свой ежедневный рацион грейпфруты и другие продукты, богатые ликопином (lycopene), такие как помидоры и арбуз, говорит она.

Заключение

- Не стоит изнурять себя диетами.
- Необходимо просто подкорректировать свою обычный рацион в соответствии с идеями рационального питания.
- ДИЕТА (греч.) - ОБРАЗ ЖИЗНИ, поэтому важно выбрать такую систему питания, которой можно будет придерживаться длительное время.
- Такой безопасной системой является РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.