



С.Ж.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ

Нутрициология кафедрасы

Проект на тему: Ақуызды диета. Дюкан диетасы.

Орындаған: Ермек Д.Е

Қабылдаған:

Топ: СТ 12-002-02

Алматы - 2018

Жоспар:

- Дюкан диетасы;
- Диетаның ерекшеліктері;
- Диетаның принциптері;
- Диета кезеңдері;
- Тұтынуға болатын және болмайтын азық түліктер;
- Артықшылықтары және кемшіліктері;

Дюкан диетасы

1. Пьер Дюкан — француздық диетолог дәрігер. Жасы 73 те болсада, жас көрінеді, өте белсенді энергиясы жоғары екені байқалады. Бұның сыры Дюканның айтуы бойынша дұрыс тамақтануында деп санайды. Көптеген атақты адамдар осы диетаны ұстанады. Бүгінгі таңда ақуыз диетасы семіздікпен күресуде ең тиімді диета болып табылады. Аталмыш диета төрт кезеңнен тұрады. Екеуі – салмақ тастау үшін (шабуыл және чередование араластыру), екеуі – қайтадан салмақ қосып алмас үшін (бекіту және тұрақтылық).



Диетаның ерекшеліктері

- ▶ 2000 жылы «Я не умею худеть» кітабы шыққан сәттен бастап диета атақты бола бастады.
- ▶ Дюканның сөзіне қарасақ адам ағзасында майды қорға ұстап тұра алатын жасушалар қоры бар. Әр адамда олардың саны әртүрлі болып келеді. Аталған жасушалары көп дамдар артық салмақ жинау проценті жоғары болып табылады. Жәнеде май жасушалары жиналған майды сиғыза алмаса олар ағзаға бөліне бастайды.
Дюканның ұсынған диета принципі бойынша алдымен ағза тек қана ақуызбен қоректенеді. Протеиндерді қорыту үшін көп күш пен энергия қажет болғандықтан ағза қорда тұрған майды жұмсайды. Ары қарай рационға клетчаткамен витаминдерге бай көкөністер енгізіледі. Пьер Дюкан ағзаға керекті 100 азық түлік тізімін дайындады.

Диетаның принциптері

- ▶ Колорийді төмендетіп семіздікті жоюға болмайды.
- ▶ Белгілі бір азық түліктерді шектеуге болмайды.
- ▶ Рұқсат етілгеннің шекарасынан шығу қауіпті.
- ▶ Кебектерсіз болмайды.
- ▶ Физикалық белсенділік маңызды!

Диета кезеңдері;

- ▶ 1 этап – «Шабуыл» зат алмасуды жақсартуға және артық салмақтан арылуды жылдамдатуға бағытталған;
- ▶ 2 этап – «Чередование» («Круиз»), артық салмақтан арылатын негізгі кезең;
- ▶ 3 этап – «Закрепление» («Консолидация»), ағзаның бейімделу кезеңі, алынған нәтиже бекітілетін кезең;
- ▶ 4 этап – «Стабилизация», Дюкан диетасының соңғы кезеңі, алынған нәтижені өмір бойы сақтап қалуға бағытталған кезең.



«Шабуыл»



- Шабуыл кезеңінде ағза тек қана ақуызбен қоректенеді. Бұл кезеңде адам ағзасы бірден 2–6 кг салмақ тастай алады.
- Жалпы ережелер:
 - ▶ Тек қана ақуызды өнімдерді тұтыну.
 - ▶ Тағамды әр түрлі әдіспен тек майсыз даярлау;
 - ▶ Тұзды азайту немесе мүлдем тоқтату, оны әр түрлі дәмдеуіштермен лимон соғымен алмастыру;
 - ▶ Тәулігіне 2- л кем емес су ішу;
 - ▶ Сұлы кебегін күніне 1,5 ст. л. пайдалану;
 - ▶ Ауыр физикалық жүктемені азайту, күніне 20 минут жаяу жүру;



Тұтынуға болатын азық түліктер:

+ тауық, үндік, сиыр еті және бауыр;

+ кез келген балық түрі:- қайнатылған, гриль немесе буда піскен, және кез келген теңіз өнімдері;

+ майсыз табиғи йогурты;

+ күніне бір жарым ас қасық сұлы кебегін пайдалану;

Рұқсат етілген:

+күніне екі жұмыртқа. Сізде холестерин жоғары болса аптасына екі жұмыртқа болады. Ақуызды шексіз пайдалануға болады.

+Кокос қосылған, ваниль немесе лимон қосылған йогурттар,
+ Тағам әзірлегенде қант алмастырғыштар, сірке қышқылы, дәмдеуіштер, чеснок, пияз, лимон шырыны, горчица қосуға болады.

Тыйым салынады:

- Қант мүлдем болмайды. Тұзды аз мөлшерде ғана тұтынуға болады.



- ▶ Осы кезеңде негізгі массадан арылу жүреді. Ұзақтығы өлшенбейді, салмақ тастағанға байланысты.
- ▶ Кезеңнің принциптері:
- ▶ **Көкөністер.**
- ▶ **Ақуызды күндер мен аралас күндерді алмастыру.**
- ▶ **Кебектер көп жейміз.**
- ▶ **Сұйықтық көп ішеміз.**



«Круз» («Чередование»)

- ▶ 2–6 айға созылады. Тек ақуызды және ақуызды көкөністі күндермен алмастырады.
- ▶ «Кезектестіру»: кезеңінің принциптері:
- ▶ Сұлы кебектерін күнделікті 2 ст. л. Қолдануға болады.
- ▶ Іш қату кезінде бидай кебектерін күніне – 1 ст. л.
- ▶ Сұйықтық көлемі – күніне 2 л.
- ▶ Сүт өнімдері күніне 1 кг аспау қажет.



Рұқсат етілген:

Артишоктың кез келген түрі, спаржа, баклажан, брокколи, қырыққабат, сельдерей, цикорий, кабачки, қияр, фасоль, пияз, қозықұйрық, перец, асқабақ, редька, щавель, соя, шпинат, қызанақ.

Тыйым салынады:

Крахмалы көп көкөністер, күріш, горох, дәнділер, чечевица және авокадо



Үшінші кезең — Бекіту

- ▶ Крахмал өнімдерін қосамыз.
- ▶ Кебекті заттарды көбейтеміз.
- ▶ Бал.
- ▶ «Мерекелік күндер» ұйымдастырамыз!
- ▶ Қайтадан шабуылға ораламыз. Ақуызды күн.Бейсенбі



- ▶ Рұқсат етіледі:
- ▶ Бұл кезеңнің әр аптасы төрт рационнан тұрады:
- ▶ Ақуыздар
- ▶ Ақуыз +көкөніс.
- ▶ Ақуыз + көкөніс + крахмал өнімдері.
- ▶ Мерекелік күндер:
- ▶ 1 ақуызды күн;
- ▶ 1 күн ақуызды-көкөністі крахмалмен бірге;
- ▶ 1 күн мерекелік күн.(екінші фазасында).
- ▶ Қалған күндер—ақуызды көкөністі.



Төртінші кезең — тұрақтану

- ▶ **Кезең ережелері:**
- ▶ **Рационға кез келген тағамды қосыңыз. Бекіту кезеңіндегі азық түліктерді пайдаланыңыз.**
- ▶ **Аптасына бір рет Шабуыл жасаңыз.**
- ▶ **Суды көп пайдаланып кебекті өнімдерді көп пайдалануды жалғастырыңыз.**
- ▶ **Физикалық белсенділік**

- ▶ **Рұқсат етіледі:**
- ▶ Кез келген көлемде көкөністер;
- ▶ жемістер – күніне бір;
- ▶ Ірімшік;
- ▶ Майсыз ет;
- ▶ Тауық еті;
- ▶ Сүт өнімдері
- ▶ Тұз, аз көлемде;
- ▶ Нан – ржаной, тұтас дәнді 100 г көп емес;
- ▶ Крахмалды өнімдер– екеуден көп емес;
- ▶ Кебектердің тәуліктік нормасы– 3 ст. л.





Артықшылықтары:



Кемшіліктері;

Әдебиеттер тізімі:

- ▶ <http://pohudejkina.ru/dieta-dyukana.html>
- ▶ <http://woman365.ru/dieta-dyukana/>
- ▶ <https://www.kp.ru/putevoditel/krasota/dieta-dyukana/>

Назарларыңызға рахмет