Лекція 11

Дієти та дієтичне харчування

Часто дієта асоціюється у людей з обмеженням, свідомою або вимушеною відмовою від радості смачного та різноманітного столу. Але ще давньогрецьке тлумачення поняття «Дієта» мало інший зміст. «Diaita» - це спосіб життя, погляд на реальність поточного часу. І в такому сенсі до дієти треба відноситись як до мистецтва управління своїми потребами, дотримання розумного режиму харчування, розуміння особливостей свого організму та узгодження свого життя з природою.

Ві існуючі підходи до дієтичного харчування можна розділити, в залежності від кінцевої мети, на 3 групи:

1. **Медичні дієти (столи).**

В цьому розумінні дієтичне харчування — це спеціальне харчування хворої людини, що є обов'язковою частиною комплексного лікування.

Воно ґрунтується на принципі максимальної збалансованості основних харчових речовин у добовому раціоні з урахуванням механізмів перебігу хвороби та стану ферментативних систем хворого.

Лікувальна дія дієтичного харчування забезпечується: 1) спеціальним підбором харчових продуктів;2) визначеними співвідношеннями між основними харчовими речовинами; 3) відповідною технологією приготування дієтичних страв. Наприклад, виключенням з дієти окремих харчових продуктів можна значно знизити в ній вміст холестеролу, жирів, натрію, цукру, а відварюванням м'яса та риби — вміст пуринів та екстрактивних речовин.

Нині існує 16 основних дієт: № 0 — рідка дієта, № 1— 14 — дієти при різних захворюваннях, № 15 — загальний стіл раціонального харчування в умовах лікувально-профілактичних закладів. У рамках однієї дієти існують піддієти (наприклад, дієта № 1а, №1б), тому загальна кількість дієт досягає 60.

2. **Оздоровчі та зміцнюючи дієти (раціональні дієти).**

Багато дієт є по суті пропозицією зміни способу життя і повсякденного харчування, а не лише короткотривалим «курсом». Розраховані такі дієти на відносно здорових людей.

Дієта для вагітних і матерів. Збалансоване калорійне харчування з обмеженням деяких продуктів.

«Зіркова» дієта. Харчування за розташуванням зірок у відповідності зі знаками Зодіаку.

Шейпінг-дієта С.Кабот. Спеціальна система харчування, що відновлює баланс обміннних речовин у жінок з різними типами фігури.

Роздільне харчування по Г.Шелтону. На основі роздільного харчування продуктів з метою нормалізації діяльності органів травлення.

Харчування по системі П.Брегга. Харчування з використанням, в основному, продуктів рослинного походження та застосуванням методів голодування.

Малокалорійна дієта Г. Шаталової. Система оздоровлення організму, заснована на малокалорійному харчуванні із застосуванням комплексу дихальних і фізичних вправ.

Дієта Д.С. Джарвіса. Заснована на використанні у великих кількостях яблучного оцту і меду.

Дієта О.А.Аркемана. Заснована на сполученнях лимонної кислоти, настою мяти, дикорослих трав. При цій дієті рекомендується короткочасне голодування.

3. Дієти для корекції маси тіла (поживні дієти, зредуковані дієти).

Дієта трьох годин. Полягає у споживанні загальної кількості калорій в розмірі не більше 1500 за добу при прийомах їжі що три години. Триває 2 тижні і забезпечує втрату 2-5 кг ваги. Але якщо енерговитрати значно більші за 1500 ккал/добу, можливі голодні запаморочення та зниження працездатності.

Дієта Міркіна. Полягає у споживанні бульйонів, салатів та фруктів. Мінімізувати слід картоплю, каші, цукор і випічку. Однозначно не підійде людям з підвищеною кислотністю шлункового соку, оскільки екстрактивні речовини бульйонів посилюють шлункову секрецію.

Дієта Аткінса – безвуглеводна, зі збільшеним споживанням білка та жирів.

Дієта Аткінса представляє собою систему харчування, яка привчає організм використовувати в якості головного джерела енергії свої власні жири, а не вуглеводи з їжі. Тому використовується в такому процесі як сушка.

За рахунок рівномірного надходження вуглеводів і компенсації їх нестачі із запасів організму, рівень глюкози в крові стає стабільним, що призводить до зникнення нападів голоду, які ускладнюють більшість відомих дієт.

Можна їсти будь-які обсяги їжі і в будь-який час доби.

Щоб їжа була збалансованою, потрібно ретельно стежити за вітамінно-мінеральним балансом, щоб не завдати шкоди організму. Також під час дієти вже в перший тиждень сильно збільшується навантаження на нирки, про це потрібно пам’ятати людям з нирковими захворюваннями.

Аткінс радить уникати смажених продуктів, так ви швидко витратите належні 20 г вуглеводів в день. Краще їсти відварені або запечені страви.

Вуглеводні продукти (заборонені):

- Хліб і борошняні продукти
- Будь-які макарони
- Будь-яка випічка
- Картопля
- Білий шліфований рис
- Фрукти і фруктові соки
- Солодкі газовані напої
- Шоколад, цукерки, варення і мед
- Морозиво

Среднеуглеводные продукти (припустимі в помірній кількості):

- Молоко (як звичайне, так і знежирене)
- Горіхи
- Сир, вершкове масло і сметана
- Квасоля і сочевиця
- Бурий рис
- Гречка і кіноа
- Кукурудза
- Кабачки і помідори
- Газовані напої без цукру

Безуглеводные продукти (припустимі в розумних кількостях):

- Будь-яке м’ясо, птиця та риба
- Яйця
- Рослинні олії
- Зелені овочі
- Листя салату
- Сироватковий протеїн
- Сир
- Знежирений сир
- Вода, кава і чай без цукру
- Приправи, сіль

Безвуглеводна дієта складається з трьох фаз:

Перша фаза триває перший і другий тиждень, її мета – перебудувати обмін речовин. Перша фаза дає найвищі візуальні результати, але і вимагає найбільш ретельного контролю за раціоном. Втрата ваги може досягати 10 кг. Під час першої фази особливо строго контролюється раціон і кількість дозволених вуглеводів в день (не більше 20 г).

З раціону повністю виключаються багаті вуглеводами продукти. До них відносяться в першу чергу кондитерські, хлібобулочні вироби, цукор, солодощі. Не можна їсти овочі з високим вмістом крохмалю – це картопля, бобові, кукурудза. Заборонені до вживання горіхи, насіння, сухофрукти (родзинки, інжир, фініки).

В день потрібно пити якомога більше чистої води, не змішуючи її з основним прийомом їжі. Дозволені овочеві соки, трав’яні чаї та бульйони, а ось споживання кофеїну краще виключити.

Харчуватися потрібно дрібно, кожні 2-3 години. Цікаво, що дієта не обмежує обсяг дозволених продуктів – їх можна їсти скільки завгодно.

Категорично забороняється вживати алкогольні та сильногазовані напої.

Друга фаза безвуглеводної дієти починається через другий тиждень, коли зниження ваги сповільнюється і вага починає стабілізуватися. Під час цієї фази трохи збільшується кількість вуглеводів, в раціон додаються нові дозволені продукти. Друга фаза триває зазвичай кілька місяців, поки вага не досягне оптимального.

Продовжувати відстежувати вживання вуглеводів. У цей час кількість вуглеводів, за бажанням, може досягати 30 г на добу.

Потрібно збільшити фізичну активність. Якщо з якихось причин регулярні заняття спортом неможливі, то потрібно додати піші прогулянки, їзду на велосипеді і підйоми по сходах.

Раціон повинен бути більш різноманітним, щоб забезпечити надходження всіх вітамінів і мінеральних речовин в організм.

Додатково приймати комплекс вітамінів і мінералів, щоб компенсувати можливу шкоду.

В цей час в раціон вводяться волоські горіхи, насіння, мигдаль. Розширюється перелік доступних круп (рис, овес) деяких крохмаловмісних овочів (картопля, морква, горох).

Третя фаза дієти Аткінса власне включає в себе весь інший час життя після другої фази. Мета цього етапу – підтримка результатів дієти. Коригування ваги відбувається за рахунок зміни кількості вуглеводів в меню. Якщо раптом ви трохи розслабилися, невелика слабина не нанесе непоправної шкоди дієті. Потрібно просто скоротити число вуглеводів, повернувшись на кілька днів до раціону першої фази.

Дієта на цьому етапі не вимагає зовсім відмовлятися від булочок або солодощів, адже часом деякі надмірності неминучі. Але контролювати свій раціон потрібно як і раніше і при збільшенні ваги скоротити кількість вуглеводів до його нормалізації.

Як і раніше стежити за денною нормою вуглеводів. Середня норма споживання вуглеводів в день – 40 г, все, що більше відкладається у вигляді жиру.

Не дозволяти своїй вазі перевищувати оптимальний більш, ніж на три кілограми.

Білкова дієта Дюкана.

Білкові продукти можна їсти коли завгодно, в будь-яких кількостях (пісне м'ясо і шинку, яйця, будь-яку рибу і морепродукти, знежирені молочні продукти)

Дієта складається з 4-х етапів: етап 1 «Атака», етап 2 «Чергування», етап 3 «Закріплення» і етап 4 «Стабілізація». Тривалість перших трьох етапів залежить від ваги, яку ви хочете скинути. Останній етап - «Стабілізація», це спосіб життя, при якому дотримуючись кількох простих рекомендацій ви зможете зберігати досягнутий результат.

Результат*	**Етап 1**	**Етап 2**	**Етап 3**
5 кг	2 дня	15 днів	50 днів
10 кг	3 дня	50 днів	100 днів

15 кг	4 дня	85 днів	150 днів
20 кг	5 днів	120 днів	200 днів
25 кг	7 днів	155 днів	250 днів
30 кг	7 днів	160 днів	300 днів
40 кг	9 днів	190 днів	400 днів
50 кг	10 днів	330 днів	500 днів

На першому етапі можна їсти тільки білкові продукти. З кожним наступним етапом ваш раціон буде розширюватися. **На другому етапі** ви можете їсти овочі. **На третьому** - додається один фрукт і шматочок твердого сиру в день, крім того, на даному етапі ви зможете періодично влаштовувати «свято шлунка» та їсти крохмаловмісні продукти. **На четвертому етапі** ви повертаєтеся до нормального режиму харчування.

Одне з важливих правил дієти - повністю виключити будь-яке масло, жир і майонез. Готуйте без масла на сковороді з антипригарним покриттям, варіть продукти, запікайте їх у духовці, використовуйте мікрохвильову піч, пароварку і гриль. Заправляйте салат не майонезом або рослинним маслом, а лимонним соком.

Під час дієти, а також після її закінчення важливо щодня вживати вівсяні висівки. Вони замінять вам один повноцінний прийом їжі, подарують відчуття насичення, сприятимуть зниженню рівня холестерину, допоможуть уникнути запорів. З висівок можна випікати домашній хліб, готувати десерти, варити кашу, приймати їх із знежиреним кефіром.

Перший етап: «Атака»

Цей етап дозволяє швидко побачити перші результати дієти. На етапі «Атака» слід вживати 1,5 ст. ложки вівсяних висівок в день.

Ваша їжа на даному етапі - білкові продукти з низьким вмістом жирів і вуглеводів. Такі продукти можна їсти в будь-який час, в будь-яких кількостях, як під час атаки, так і на будь-якому іншому етапі дієти:

- Телятина нежирна
- Біле м'ясо птиці: курка, індичка, перепілка, цесарка (без шкірки)
- Шинка пісна, до 4%
- Печінка яловича і куряча, нирки
- Язик телячий і яловичий (передня частина)

- М'ясо кролика
- Риба будь яка
- Морепродукти: креветки, кальмари, мідії тощо
- Раки
- Ікра без масла
- Кефір знежирений, 0,5%
- Сир знежирений, 0%
- Сир рідкий, знежирений, 0%
- Молоко знежирене, 0%
- Соєвий сир «Тофу»

Наступні білкові продукти можна вживати в обмежених кількостях:

- Яйця курячі, не більше 2 жовтків в день, білок без обмежень
- Крабові палички, не більше 8 шт. в день

Також на будь-якому етапі дієти можна вживати продукти, які, не будучи білковими, містять мінімум жирів і вуглеводів, або не містять їх зовсім:

- Чай чорний, зелений, трав'яний
- Кава розчинна і заварна
- Кока-кола лайт і пепсі-кола лайт
- Замінники цукру (крім фруктози, глюкози і сорбіту)
- Какао з низьким вмістом жиру, до 14%, 1 ч.л. на добу
- Кукурудзяний крохмаль, не більше 1 ст.л. на добу
- Молоко сухе, знежирене, 1,5%, не більше 3 ст.л. на добу
- Пшеничні висівки, не більше 1 ст. л. на добу
- Ароматизатори харчові
- Розпушувач тіста
- Желатин
- Бульйонні кубики знежирені
- Цибуля (не більше 1,5 цибулини в день)
- Лимон як приправа (не пити як лимонад і не вживати як фрукт)
- Петрушка
- Кмин
- Оцет
- Гірчиця, в помірних кількостях
- Сіль, в помірних кількостях
- Ваніль
- Кориця
- Жувальна гумка без цукру та інші продукти з мінімальним вмістом жирів і вуглеводів.

Другий етап: «Чергування»

Саме за підсумками етапу «Чергування» ви досягнете бажаної ваги. На цьому етапі ви чергуєте білкові дні з білково-овочевими. Один день чисто білковий, наступний - білки з овочами.

На етапі «Чергування» слід вживати 2 ст. ложки вівсяних висівок в день.

Кількість овочів не обмежується, як і білкових продуктів.

Заборонені: картопля, всі види круп і макаронних виробів, горох, кукурудза, квасоля (не стручкова), оливки / маслини, авокадо, боби, сочевиця.

Третій етап: «Закріплення»

Етап «Закріплення» призначений для закріплення досягнутої ваги. Тривалість цього етапу визначається за формулою: 10 днів на кожний скинутий кілограм ваги. Наприклад, якщо ви скинули 12 кг ваги, то тривалість цього етапу для вас складе 120 днів.

Споживання вівсяних висівок збільшується до 2,5 ст. ложок в день.

На цьому етапі ви можете додати в свій раціон:

- Один фрукт в день (за винятком тих, які містять занадто багато цукру: банани, вишні, черешні, виноград, інжир).
- Один шматочок сиру в день вагою 40 г, (але уникайте сиру з пліснявою, м'якого сиру і сиру з козячого молока), намагайтеся не вживати сири вище 40% жирності
- Декілька разів на тиждень ви можете їсти необмежену кількість ягняти, смаженої свинини і бекон.

На фазі «Закріплення» з'являються два дуже приємних нововведення - це порція крахмаловмісних продуктів і «свято шлунка». Розділіть кількість днів третього етапу навпіл. Протягом першої частини, ви будете мати право на одну порцію крахмаловмісних продуктів на тиждень і одине «свято шлунка», у другій частині - дві порції крохмаловмісних і два «свята шлунку».

Приклади крахмаловмісних продуктів: Картопля, 1-2 шт, запечена в духовці разом зі шкіркою, або у фользі; Рис, не більше 125 г; Макарони; Гречка.

«Свято шлунка» - це один прийом їжі протягом якого ви можете їсти все, що завгодно. Кількість їжі обмежується однією порцією першого, однією порцією другого і однією порцією десерту. За кількістю їжі - орієнтуйтеся на середні розміри порцій в кафе і ресторанах.

Один день повинен бути чисто білковим, найкраще, якщо ви заздалегідь вирішите для себе який це буде день. П'єр Дюкан рекомендує зробити білковим днем четвер.

Четвертий етап: «Стабілізація»

Дієта позаду, ви вже закріпили потрібну вам вагу, час переходити до нормального режиму харчування. До цього моменту змінилися ваші харчові звички, ви багато дізналися про те, які продукти не становлять небезпеки для вашої ваги, а також розумієте споживання яких продуктів слід контролювати. Тепер ви можете їсти все що завгодно, при цьому пам'ятайте про те, чому навчила вас дієта - не захоплюйтеся надмірно солодкими і борошняними продуктами, збережіть в своєму раціоні достатню кількість м'яса і овочів.

Щоб зберегти отриманий результат, продовжуйте дотримуватися кількох простих правил:

- Їжте 3 ст. л. вівсяних висівок щодня

- Дотримуйтесь «білкового четверга»
- Пийте воду
- Ходіть пішки
- Відмовтесь від ліфту

Кето-дієта. В раціоні має бути 80% жирів, 15% білка і 5% вуглеводів.

Середземноморська дієта – один з найбільш правильних і корисних стилів харчування, збагачений клітковиною, омега 3 жирами та білком.

Раціон середземноморської дієти розроблений на основі тих продуктів, які вживали в таких країнах, як Італія та Греція у 1960 році. Дослідники відзначили, що італійці та греки були здоровіші, ніж скажімо американці, та мали низький ризик виникнення багатьох захворювань, пов'язаних із способом життя. Сучасну версію доповнили дієтологи, у результаті отримавши збалансовану дієту.

Велика кількість спецій, овочів та фруктів, горіхів, цільних злаків та мала кількість солі, оливкова олія замість соняшникової.

Ця дієта базується на здорових, необроблених середземноморських продуктах, таких як:

- **овочі:** помідори, броколі, капуста, шпинат, цибуля, цвітна капуста, морква, брюссельська капуста, огірки та інші;
- **фрукти:** яблука, банани, апельсини, груші, полуниця, виноград, фініки, інжир, диня, персики та інші;
- **горіхи та насіння:** мигдаль, волоські горіхи, горіхи макадамія, фундук, кешью, насіння соняшнику, гарбузове насіння та інші;
- **бобові:** квасоля, горох, сочевиця, нут та інші;
- **бульби**: картопля, солодка картопля, ріпа, ямс та інші;
- **цілісне зерно:** цілісний овес, коричневий рис, жито, ячмінь, кукурудза, гречка, цільна пшениця, цільнозерновий хліб та макарони;
- **риба та морепродукти:** лосось, сардини, форель, тунець, скумбрія, креветки, устриці, молюски, краб, мідії;
- **домашня птиця:** курка, качка та індичка;
- **яйця:** курячі, перепелині та качині;
- **молочні продукти:** сир, грецький йогурт;
- **трави і спеції:** часник, базилік, м'ята, розмарин, шавлія, мускатний горіх, кориця, перець та інші;
- **корисні жири:** оливкова олія, оливки, авокадо та масло авокадо.

Продукти, які варто обмежити – це всі продукти, які виготовлені промислово, наприклад: сода; цукерки; морозиво; столовий цукор. Також до цього переліку можна віднести рафіновані зерна – білий хліб, макарони з рафінованої пшениці, а також усі транс-жири, які містяться в маргарині та оброблених продуктах. Слід також забути й про рафіновані олії (соєва олія, рапсова олія, бавовняна олія), а також про оброблене м'ясо (ковбаси, хот-доги).

Сюди також можна віднести й продукти з високим ступенем обробки, а також все те, що позначено як "знежирене" або "дієтичне", напівфабрикати.

Слід зазначити, що кава та чай також мають вживатися без додавання цукру.

Середземноморська дієта передбачає також обов'язкову норму води (30 мл на 1 кг маси тіла) та обмеження вживання алкоголю – 1 порція в день максимум (1 келих вина).

Цей раціон харчування – корисний для роботи серця.

Середземноморська дієта обмежує вживання червоного м'яса, рекомендує вживати дичину та червоне вино у помірних кількостях. Але для більшої користі варто зменшити кількість солодкого, алкоголю, смаженого та калорій в цілому.

Вона немає протипоказань та підходить усім, якщо не вживати тільки один продукт постійно та у великих кількостях.

Дієта DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

На думку американських дослідників, найефективнішою дієтою для здорового способу життя є дієта DASH (для зупинення гіпертензії), розроблена американським Національним інститутом серця, легень і крові (NHLBI).

Головна мета дієти – запобігання підвищеному артеріальному тиску (гіпертензії) та зниження його.

Калій, кальцій, протеїни і волокна є наріжним каменем харчування за дієтою DASH, яка акцентує на значному споживанні фруктів, овочів, цільнозернових, білків з нежирного м’яса, обмеженні жирів, жирних молочних продуктів, олії, солодких напоїв, солодощів, а також солі.

Дієта враховує кількість калорій, необхідних для кожного конкретного віку й рівня активності, та рекомендує джерела цих калорій.

Дієта з 2000 калорій передбачає щоденне споживання їжі такими порціями:

- 6– 8 порцій страв із цільнозернових;
- 4– 5 порцій фруктів та овочів;
- 2– 3 порції нежирних молокопродуктів;
- 6 або менше порцій нежирного м’яса, птиці та риби (1 порція – 30 г).

Передбачено також:

- 4–5 порцій горіхів, насіння і бобових (на тиждень);
- 2–3 порції жиру чи олії;
- не більше 5-ти порцій солодкого (на тиждень).

Споживання солі не має перевищувати 2500 мг на день (а краще – взагалі до 1500 мг). Для зменшення споживання солі треба відмовитися від маринадів, копченого, замість супів обирати овочі/фрукти. Намагайтеся використовувати більше спецій, трав, лимонів, оцту, вина і безсольових приправ під час приготування страв.

Дієта DASH дає змогу споживати певну кількість страв із розмаїтих груп продуктів, яка залежить від дозволеної денної кількості калорій. Рівень калоражу кожного залежить від віку та ступеня фізичної активності, який слід розглядати як енергетично збалансовану систему. Якщо ж ви хочете

утримувати свою актуальну вагу, то споживати слід ту кількість калорій, яку ви спалюєте внаслідок фізичної активності. Якщо ж вам треба скинути вагу, тоді споживайте менше калорій, ніж ви витрачаєте або підвищіть рівень своєї активності, аби спалювати більше калорій.

Які є рівні активності?

1. Малорухливий, коли ви маєте лише легкі навантаження, які є частиною ваших рутинних щоденних зусиль.

2. Помірно активний, коли ви ходите пішки бодай 1,8–5,5 км щоденно зі швидкістю 5,5-7 км/ год, а також маєте протягом дня легкі фізичні навантаження.

3. Активний, коли ви ходите щодня більше, ніж 5,5 км зі швидкістю 5,5-7 км/год та маєте легкі фізичні навантаження.

Стать	Вік, роки	Спосіб життя		
		Сидячий	Помірна фізична активність	Активний
Жінки	19-30	2000	2000-2200	2400
	31-50	1800	2000	2200
	51+	1600	1800	2000-2200
Чоловіки	19-30	2400	2600-2800	3000
	31-50	2200	2400-2600	2800-3000
	51+	2000	2200-2400	2400-2800

Вводьте зміни до вашого раціону поступово. Розпочніть з того, що додайте порцію овочів до обіду одного дня або вечері наступного, додайте також, принаймні, одну порцію фруктів. Збільшіть споживання знежирених молочних продуктів до 3-х порцій денно. Обмежте споживання нежирного м'яса до 6-ти унцій (90 г) денно (чи 3-х унцій) на 1 прийом їжі, що відповідає розміру колоди гральних карт. Якщо ви звикли до великих порцій м'яса, то поступово зменшуйте їх на третину чи навіть на половину в кожній порції. Заплануйте щонайменше два вегетеріанські (чи бодай безм'ясні) дні на тиждень.

Пересічне меню DASH з вмістом 2300 мг натрію хлориду (чайна ложка) містить:

2062 калорії, 27% жирів (зокрема, 6% насичених жирів), 18% білків, 55% вуглеводів, 37 г волокон, 4.9 г калію, 2.1 г натрію.

Споживайте курятину та рибу у помірних кількостях. Не зловживайте сіллю, натомість використовуйте трави, спеції та лимонну цедру. Уникайте солодкого і жирного, налягайте на фрукти і не переборщуйте з червоним м’ясом. Щодо алкоголю, то зберігайте стриманість і поміркованість.

Застереження:

Дієта DASH містить більшу кількість порцій фруктів, овочів та цільнозернових продуктів, ніж ми зазвичай споживаємо. Така їжа містить

багато волокон і може зумовити здуття та проноси. Для уникнення таких проблем розширюйте свій раціон поступово протягом кількох тижнів.

Вегетаріанство – **системи харчування, які виключають з їжі продукти тваринного походження.**

Види вегетаріанства:

✓ Лактовегетаріанство - це вид вегетаріанства, при якому виключають майже всі продукти тваринного походження, крім молока, молочних продуктів та молочних жирів. Також виключаються деякі види сирів, бо в них додають сичужний фермент та ще желатин, який роблять з кісток тварин.

✓ **Ововегетаріанство** - прихильники споживають тільки рослинну їжу, мед і яйця.

✓ **Пескетаріанство** - крім молока, яєць, меду і рослинної їжі, пескотаріанці також споживають рибу і морепродукти.

Лактовегетаріанці і оволактовегетаріанці є, по суті, прихильниками змішаної їжі, що складається з продуктів як рослинного, так і тваринного походження. Такий раціон харчування скоріше є дієтою з вегетаріанської спрямованістю.

✓ **Веганство** (суворе вегетаріанство) - не вживають в їжу ніякі продуктів тваринного походження, а саме: м'ясо, рибу, молоко, яйця, мед і будь-яких страви, що містять похідні цих продуктів.

✓ **Сироїдіння**, як варіант веганства. Сироїд відкидають теплову обробку їжі (вище 40 ° С), тому що вважають, що висока температура знищує корисні вітаміни і поживні якості.

✓ **Фрукторіанци** - вживають в їжу тільки ягоди і фрукти, а також насіння та інші частини рослин, які можна збирати, не завдаючи рослинам шкоди (коріння і злаки не входять до раціону).

Рослинний білок засвоюється значно гірше, ніж тваринний. Так, білок чорного хліба засвоюється на 48-70%, картоплі – на 60-68%, гречаної каші – на 60-70%, пшоняної – на 50%, в той час як білки м’яса, риби, яєць і молока засвоюються в межах 98%

Дослідження вказують, що вегетаріанці мають нижчі ризики появи серцево-судинних захворювань, ожиріння, деяких видів раку (раку шлунка). Овочева їжа попереджає розвиток атеросклерозу. Аби бути корисною, рослинна дієта має бути дотримана ретельно та уважно. Адже це не означає просту відмову від м’яса та продуктів тваринного походження. Саме здоровий рослинний раціон (овочі, фрукти, насіння), а також повноцінна заміна тваринного білка на рослинний (бобові, соєві продукти, горіхи).

Численні дослідження продемонстрували, що більшість вегетаріанців не отримують достатньої кількості вітамінів B12 і D, Омега-3 жирних кислот, кальцію, цинку, йоду та заліза. Тож при дотриманні даної дієти необхідно додатково забезпечувати організм зазначеними сполуками.

До будь-якого способу харчування варто підходити зважено. Еволюційно, ферментні системи людини спрямовані на перетравлення різної за походженням їжі, тобто людина є всеїдною. **Саме різноманіття є найоптимальнішою стратегією харчування.**

Гнучка вегетаріанська дієта

Прихильники гнучкою вегетаріанської дієти, за даними вчених, важать на 15 відсотків менше прихильників м'яса, менше схильні до інфарктів, діабету і раку, а також живуть в середньому на 3,6 року довше. Дана система харчування закликає до відмови від м'яса, але допускає виключення, якщо все ж дуже хочеться (важливо прислухатися до потреб організму).

Інтервальне голодування.

Ця дієта передбачає, що людина дотримується певного режиму харчування. Найчастіше це **16/8**, тобто 16 годин на добу треба утримуватися від їжі, а решту 8 можна вживати що завгодно.

Автофагія (дослівно, “самопоїдання”) – процес, що відбувається в клітинах. Білки, що неправильно “згорнуті”, старі органели, віруси та бактерії, які могли поглинути клітини імунної системи, потрапляють в лізосоми і піддаються знищенню. Лізосома нагадує пухирець всередині клітини із ферментами, які знищують непотрібне. Таким чином наші клітини "роблять прибирання".

Цей процес відбувається в тілі постійно, але кволо. Активує автофагію низка чинників, з-поміж яких — голодування, обмеження калорій та фізичні навантаження.

Автофагія та голод, який її запускає, виявилися ефективними в полегшенні хвороб, пов’язаних із запаленням, серцево-судинних, нейродегенеративних і метаболічних хвороб, ожиріння та раку, сповільнення старіння та подовження тривалості життя.

Автофагія допомагає знищувати мієлоїдні бляшки в нейронах при хворобі Альцгеймера. Періоди голодування допомагають нормалізувати вагу та баланс холестерину.

Порушення механізмів автофагії спостерігається при нейродегенеративних захворюваннях. З віком та при регулярно високих рівнях інсуліну (тобто ми часто їмо солоденьке) автофагія сповільнюється. І навпаки — коли ми голодні, коли немає інсуліну і натомість є гормон глюкагон, автофагія запускається.

Обмеження калорій у той чи інший спосіб — це модна та науково обґрунтована дієта. **Для найкращого запуску автофагії голодування має тривати впродовж 18-24 годин.** Тобто слід робити розвантажувальний день або пропускати вечерю і сніданок. Можна їсти лише в певний період дня: наприклад, з 11 години по 18 — але ж не постійно!

Іншими шляхами “обмеження калорій” є підхід, коли ми харчуємося як завжди, але влаштовуємо дні дуже обмеженого споживання їжі. **Популярний**

варіант 5 х 2, коли ми п’ять днів їмо як завжди, і два дні споживаємо не більше ніж 500-600 ккал.

Протипоказання до інтервального голодування

- Люди, що звикли “заїдати стрес”, можуть після дня автофагії з’їсти значно більше, ніж потребують.
- Голодувати і тренуватися не варто. Можливе запаморочення та дуже низька ефективність тренувань. Особливо це стосується бігу чи плавання.
- Діабет 1 та 2 типу і голодування несумісні. Введення інсуліну на тлі голоду може критично знизити рівень цукру в крові.
- Вагітним жінкам також не варто голодувати, а дотримуватися повноцінного, хоч і не надмірного, харчування

Дієта за групою крові: 4 типи харчування

За теорією автора дієти, американського лікаря натуролога Джеймса д'Адамо, всі продукти харчування діляться на корисні, нейтральні та шкідливі для людського організму в залежності від його групи крові.

Так, все люди на планеті розподілені на 4 типи:

- 1 група крові - Мисливці
- 2 група крові - Хлібороби
- 3 група крові - Кочівники
- 4 група крові - загадка, суміш двох типів крові

Перша група крові (Мисливці)

Ця група крові - найдавніша. Від неї в процесі еволюції пішли інші групи. 33,5% населення Землі відноситься до цього типу. Нащадки перших людей мають сильну, але консервативну травну систему. Вони добре засвоюють важкий для більшості м'ясний білок, але складно переходять на продукти інших типів, наприклад, рослинні.

Що потрібно їсти:

- Риба (червона риба, сардини, оселедець, палтус, окунь)
- Морепродукти (креветки, мідії, морська капуста)
- Червоне м'ясо
- Субпродукти (печінка)
- Оливкова олія
- Грецькі горіхи
- Пророщене зерно
- Інжир і чорнослив

Чого потрібно уникати:

- Більшість вуглеводних каш (вівсяна, пшоняна, кукурудзяна)
- Жито і сочевиця
- Боби
- Жирні молочні продукти
- Всі види капусти і яблука

Велика кількість тваринного білка не зашкодить, а ось рослинна їжа з великою поживністю - може. Також не рекомендується їсти багато солоного і продуктів, що викликають бродіння, як капуста або яблука.

Друга група крові (Хлібороби)

Цей тип виник при переході від найдавнішого стилю життя (мисливці) до більш осілого, аграрного стилю життя. 37,8% населення Землі - представники цього типу. Характерні риси - сталість, осілість, гарна адаптація до роботи в колективі, організованість.

Хліборобам набагато простіше ніж іншим перейти на вегетаріанську дієту, адже найкраще вони засвоюють рослинну їжу, особливо овочі і фрукти. Володарі другої групи крові мають більш слабку імунну систему, ніж власники першої.

Що потрібно їсти:

- Фрукти (особливо ананаси)
- Овочі
- Рослинні масла
- Соєві продукти
- Насіння і горіхи
- Крупи (в помірних кількостях, найкраще пророщені)

Чого потрібно уникати:

- Всі види м'яса
- Капуста
- Жирні молочні продукти

Третя група крові (Кочівники)

Людей, що мають третю групу крові на Землі приблизно 20,6% від загальної чисельності населення. Цей тип крові виник в результаті міграції рас, відрізняється сильною імунною і збалансованою нервовою системою. Люди з кров'ю третьої групи "всеїдні", їм рекомендується дієта змішаного типу. Але від круп їм слід триматися подалі.

Що потрібно їсти:

- Всі види молочних продуктів
- М'ясо (ягня, баранина, кролятина)
- Печінка і лівер
- Зелені овочі
- Яйця
- Лакрица

Чого потрібно уникати:

- Крупи (особливо пшениця, гречка)
- Горіхи (варто уникати арахісу)
- Випічка
- Деякі види м'яса (яловичина, індичка)

Четверта група крові

Представників четвертої групи крові у світі небагато - всього 7-8% всіх жителів земної кулі. Ця група крові з'явилася в результаті злиття двох протилежних типів - хліборобів і кочівників. Його носії відрізняються слабкою імунною системою і чутливим травним трактом.

Людям з четвертою групою крові підходить помірно-змішана дієта.

Що потрібно їсти:

- Зелені овочі
- Морепродукти
- Фрукти (ананаси)
- Тофу
- М'ясо

Чого потрібно уникати:

- Деякі крупи (гречка, кукурудза)
- Квасоля
- Кунжут
- Особливий нюанс, що у «загадок» є ряд продуктів, які можна їсти в помірних кількостях, але в яких краще обмежити себе на дієті. До таких продуктів відносяться м'ясо і пшениця.

Лужна дієта

Досить популярна дієта передбачає відмову від продуктів, які “закислюють” наш організм. Вони начебто спричиняють зниження показника pH (водневого показника), внаслідок чого виникає шкідливе для нас кисле середовище. Це, на думку адептів теорії закислення, сприяє набору зайвої ваги, шкодить кісткам та негативно впливає на роботу шлунково-кишкового тракту. Щоб цього не відбувалось, рекомендують дотримуватись лужної дієти.

Вона передбачає зменшення вживання кислотоутворюючих продуктів - м'яса, яєць, пшениці та інших зернових, цукру, молочних продуктів, кофеїну, алкоголю та процесованих продуктів на користь "лужних”, тобто тих, що знижують рівень кислотності організму. Ідеальні показники 20% продуктів на 80%, однак досягнути їх важко. Тому допустимими вважається і співвідношення 30% на 70%.

Тому слід виключити м’ясо, та рибу за винятком річкової форелі та лосося, допустиме також філе курятини у невеликих обсягах. Не можна також вживати молока, сиру, яєць, меду, білого рису, грибів та мучних продуктів. Табу дієти – соуси (такий продукт, як натуральна гірчиця, теж вживати не бажано), алкоголь, солодке, кава і чорний чай.

Натомість збільшити кількість лужних овочів, ягід та фруктів (бажано із низьким глікемічним індексом, кислих: яблука, груші, апельсини, персики, грейпфрути). Збільшіть кількість бобових (за винятком квасолі), коренеплодів (ріпа, морква, селера). Особливо корисним вважається такий овоч як шпинат та різноманітні листя салату, водорості, горіхи та сухофрукти.

Прихильники теорії закислення вважають, що можна виміряти показник кислотності всього організму, вимірявши показник pH сечі. І у разі, якщо він підвищений, звинувачують згадані вище продукти та радять від них відмовлятись. Це – міф. Бо показник зображає протонів у певному розчині, тому ми можемо говорити про показник pH води, крові чи слини, але не всього організму **Єдиного показника кислотності організму не існує.**

Кислотність крові є одним із найстабільніших показників — він дорівнює від 7.35 до 7.45. Сталу кислотність крові підтримує низка систем — нирки, легені, біохімічні буферні системи крові. Виділення кислоти у сечі є одним з основних способів регулювання балансу pH в організмі. Навіть хронічні хвороби не впливають на кислотність крові. Цей показник може трохи змінюватися лише в разі патологічних станів — таких як: ацидоз через обмін речовин, порушення роботи нирок або внаслідок надмірного навантаження на м'язи та втрати іонів. Згодом показник pH крові повертається в межі норми. Але це відбувається не через харчування — жодні продукти не можуть цього змінити.

Середовище в шлунку завжди буде кисле, у дванадцятипалій кишці — лужне. Це не залежить від певних продуктів.

В цілому наукових доказів ефективності цієї дієти немає. Втім, ефект зниження ваги все-таки є. Передсім це відбувається через відмову від процесованих продуктів та алкоголю. Натомість прихильники цієї дієти вживають багато овочів та фруктів. Далеко не всі вони лужні, і їхня користь скоріше не в кислотності, а у вітамінах, поліфенолах та клітковині.

Те, що ми їмо — важливо. Але кислотність — не той показник, на який варто звертати увагу!

ВИСНОВКИ:

Основні принципи харчування:

1. **Різноманітність (**макронутрієнти, мікронутрієнти, харчові волокна та вторинні метаболіти!**)**
2. **Збалансованість (**раціон якісно і кількісно повинен забезпечувати потребу організму в речовинах, з яких в клітинах і тканинах можуть синтезуватися власні структури, необхідні для процесів життєдіяльності, пристосувальних і захисних реакцій.)
3. **Помірність (**відповідність енерговитратам**)**
4. **Індивідуальність (**враховуємо генетичні особливості метаболізму!)

Правила складання раціону

1. Враховуємо власні біоритми та характер діяльності.

2. Застосовуємо методи технологічної обробки продуктів, що забезпечує видалення шкідливих речовин, не викликає зменшення біологічної цінності їжі, а також не допускає утворення токсичних продуктів.

3. Не забуваємо про органолептичні складові їжі та намагаємось отримати від споживання максимум позитивних емоцій!

4. Будь-яку інформацію оцінюємо критично, застосовуючі наукове підгрунття, власний досвід, знання, інтуіцію та здоровий глузд.

5. Натуральність проти харчових добавок та рафінованості.

6. Психоемоційний стан важливий!

7. Голодування може бути корисним, але спочатку погодьтесь з цим!

8. Не забувайте про кишкову мікрофлору!

9. Навчіть цим правилам своїх близьких і будьте щасливим та здоровими!