

Системы питания человека – обзор преимуществ и недостатков различных методов

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info, shelestun.n@edaplus.info

Реферат. Множество людей ежедневно питается по принципу «Полезно, что в рот полезло», не задумываясь о последствиях такого рациона. Другие интуитивно придерживаются основ здорового питания, не вникая в детали. Третьи периодически изводят себя строгими диетами не понимая, почему не получают долгосрочный и стабильный результат. В данной статье мы собрали и проанализировали 15 основных систем питания. Описали каждую, полезные и опасные свойства, рекомендации по применению и недостатки каждого метода.

Ключевые слова: диеты, разгрузочные дни, питание по группе крови, лечебное питание, вегетарианство, сыроедение, целебное голодание, индивидуальное питание, белково-углеводное чередование, питание по временам года, дробное питание, функциональное питание, сбалансированное питание, питание христианина, раздельное питание, адекватное питание, питание по калориям

Почему не работают диеты



Сегодня термин "диета" в сфере здорового питания один из самых употребляемых, он превратился в нечто модное и популярное. Почти каждый из нас придерживается какой-нибудь диеты, но в большинстве случаев делая это неправильно, что еще больше вредит драгоценному здоровью.

Ведь диета – это в первую очередь здоровый режим питания, правила употребления полезной для организма пищи. Поэтому не нужно путать это понятие с ограничением в еде, ведь правильная система питания – наиболее важный и необходимый процесс для нормальной работы всего организма.

Причины безрезультатности диет

Частая проблема людей, которые со всех сил стараются бороться с лишним весом, в том, что при малейшем решении взяться за свое тело, результат ожидается не просто быстрый, а мгновенный. Но с этим нельзя спешить! Перед тем как садится на диету, нужно все хорошенько обдумать и настроиться не просто на долгую, а на постоянную работу над собой (в полном значении этого слова). Если человек склонен к полноте, и он действительно понимает, что это мешает нормальной жизнедеятельности, то за рационом употребления пищи придется следить постоянно, всю жизнь. Очень важно подобрать такой режим питания, который идеально подойдет организму, и не будет вызывать стрессового состояния. Лучше всего с этой проблемой обратиться к специалисту-диетологу. Кстати, Всемирная организация здравоохранения утверждает, что оптимальной считается потеря 10% веса за 8-10 месяцев. Спешить не стоит, главное устойчивый длительный результат!

Наблюдается множество случаев, когда в результате строгой диеты человек набирает еще больше килограммов, чем было до нее. Но это не самое страшное, ведь наносится большой вред не только внутренним органам, но и нервной системе, а также психике. Если организм не получает достаточную порцию калорий для нормального функционирования, то он переживает стресс и начинает сжигать в первую очередь не жир, а белок в мышцах. При этом кожа становится морщинистой, дряблой, развивается общее недомогание, снижается иммунитет, ухудшается производство антител в организме. Следовательно, при малейшей возможности получить что-то калорийное, организм начинает образовывать жировые запасы для выхода из стрессового состояния. Поэтому опять возвращаемся к уже предварительно указанному, диета – не голодание, а правильный режим питания. Нужно определить, сколько калорий требует ваш организм и в процессе регулярного приема предоставлять их ему в виде полезных продуктов и жизненно важных витаминов, а по мере похудения, уменьшать дозу еды.

Если диета уже налажена, начинаются новые проблемы, как их часто называют – побочные эффекты. Кожа теряет тонус, начинает обвисать, образуются морщины. При этом продолжаем работу над собой, переходим на неотъемлемый от диеты этап спорта. Чтобы держать при интенсивной диете свое тело в норме, нужно выполнять физические упражнения не менее часа в день. Если после регулярных физических нагрузок прекратить заниматься, то мышечная ткань слабеет и в результате снова возвращается к прежнему состоянию – наполняется жировыми прослойками.

Самая результативная диета – правильный образ жизни

При правильном понимании слова "диета" и факторов, которые на нее непосредственно влияют и поддерживают, можно приобрести новое близкое до идеала, а то и идеальное тело, которое действительно будет вам нравиться. Но, чтобы закрепить достигнутое, не стоит расслабляться, наоборот, нужно постоянно продолжать работу над собой, чтобы не потерять достижения. Если человек понимает, что похудение – это тяжелый постоянный труд, который стоит результата, то ему нужно знать некоторые правила здорового образа жизни, правильного питания и эффективной диеты.

Первое правило – давать организму столько воды, сколько он "просит". Суточная норма употребления воды 30 мл на 1 кг веса. Вода улучшает обмен веществ и способствует выводу шлаков и других отходов с организма, а также регулирует пищеварение, нормирует метаболизм и исключает возможность переедания. [1]

Сытный завтрак – залог здоровья и стройной фигуры. Под этим подразумевается не чашка кофе с бутербродом, а каша, яйцо [2], творог [3], салат и прочее.

Важно включать в каждый прием пищи белок 1,2 г на 1 кг веса (50% растительного белка) [4], так как он контролирует не только чувство голода, но и сигнал насыщенности организма пищей, а также способствует спокойному состоянию нервной системы и всего организма.

Необходимо исключить из рациона продукты с высоким гликемическим индексом и заполнить его фруктами, овощами, бобами, нежирным вареным мясом и рыбой.

Сокращаем количество калорий на 500 ед. каждый день, но до предельной границы 1200 ккал. Ниже минимума снижать нельзя, поскольку при этом потеря лишнего веса прекратится, так как организм имеет свойство защищаться от разрушения. Он начинает сжигать все, кроме жировых клеток, принося большой ущерб всем внутренним органам и тканям. А если организм еще и перестает получать необходимые для нормального функционирования витамины и минералы, то станет запасать при малейшей возможности калории в виде жира.

Ни при каких обстоятельствах нельзя допускать чувство голода. Прием пищи должен происходить дробными порциями 5-6 раз в день.

Спорт – неотъемлемая часть диеты. Чтобы действительно красиво выглядеть при похудении, а не красоваться обвисшей кожей, ускорить процесс снижения веса, нужно вести активный образ жизни – заниматься спортом или же танцами. В день с помощью физических упражнений необходимо сжигать 550 ккал, при этом в неделю постоянно тело будет избавляться от 0,5 лишних килограмм. Нельзя прекращать через некоторое время выполнять упражнения, ведь таким образом организм в раскрытых мышцах начнет откладывать жир. Похудевшее тело выглядит красивее, набрав мышечную массу.

Но ни одна диета и самые лучшие диетологи не помогут побороть лишний вес, который так нещадно убивает здоровье, пока вы сами не осознаете, что это действительно вам необходимо. Главное – неспешно, но полностью изменить образ жизни, понять, что борьба идет не за кратковременное похудение, а за длительный и такой желанный результат.

Разгрузочные дни



Всем, кто заботится о своем здоровье, просто необходимо знать о пользе разгрузочных дней. Многие заблуждаются, что такие профилактические меры предназначены для избавления от набранных за недели килограммов. Разгрузочные дни действительно способствуют похудению, но только при соблюдении диеты или правильного рациона питания.

Врачи-диетологи рекомендуют проводить разгрузку не более 1-2 раз в неделю, но при этом в остальные дни предоставлять организму необходимую порцию калорий. Ни в коем случае нельзя превращать разгрузочные дни в длительную голодовку.

Основные цели проведения разгрузочных дней:

- позволить организму отдохнуть от ежедневного переваривания большого количества калорийной еды;
- дать возможность организму избавиться от шлаков и других отходов, иными словами очистится от нежелательных веществ;
- провести "перезагрузку" желудка и начать плавный переход к рациональному питанию, приучая организм насыщаться меньшими дозами пищи, а также отказываться от вредных продуктов.

Виды разгрузочных дней

направленные на достижение разных целей:

- **белковые** – наиболее эффективные при борьбе с лишним весом, а также могут быть направлены на содействие лечению разных заболеваний;
- **углеводные** – рекомендуются при похудении, а также при разных хронических болезнях и обострениях; [5]
- **жировые** – проводятся при недомогании, а также при проблемах с органами пищеварения; [6]
- **очистительные** – профилактические меры для очистки организма.

При соблюдении важных рекомендаций дневное ограничение в приеме пищи в целом благоприятно влияет на весь организм, а в частности стимулирует обмен веществ, способствует сжиганию лишних жировых запасов и выводу шлаков.

Рекомендации по проведению разгрузочных дней

На протяжении разгрузочного дня необходимо избегать как физических, так и умственных интенсивных нагрузок. Лучше всего провести этот день в домашней спокойной обстановке.

После разгрузочного дня нужно с осторожностью относиться к приему пищи. Стоит начинать с легкой еды, с переработкой которой организм справится без проблем, в противном случае расстройства желудка не миновать.

При ограничении в питании возникает застой желчи, чтобы избавиться от нее после разгрузочного дня, рекомендуется утром, перед тем как позавтракать, принять столовую ложку растительного масла, а на протяжении дня вместо чая запаривать травы, которые способствуют выводу желчи.

Конечно же, пищевая норма разгрузочного дня зависит от веса и затрат энергии, но для ориентировки в среднем рекомендуется употреблять не более 1,5-7 кг овощей и 400-700 г белковых продуктов.

Чтобы уберечься от искушения едой, нужно оградиться от вкусных запахов, набитого продуктами холодильника, общества сладкоежек или просто любителей хорошо покушать и т.д. Если голод нестерпимый, то можно выпить стакан нежирного йогурта или кефира. [7,8]

В течение дня необходимо употреблять не менее 2,5 л обычной негазированной воды.

Рекомендуется заранее подготавливать организм для проведения разгрузочного дня, уменьшая порции еды или употребляя легкую низкокалорийную пищу.

Разгрузку можно совмещать с другими способами очищения организма: провести этот день в бане или сауне, посетить бассейн, сходить на массаж. Но желательно устраивать такую релаксацию только в том случае, если разгрузочные дни проводятся регулярно на протяжении длительного времени.

Не рекомендуется в такие дни пользоваться мочегонными или слабительными средствами, ведь они приносят вред организму, препятствуя эффективности воздействия разгрузки.

Польза разгрузочных дней

Разгрузочные дни способствуют не только нормальной работе кишечника и всего организма, но и могут быть направлены непосредственно на устранение некоторых проблем со здоровьем. Все разработанные специалистами виды разгрузочных дней благоприятно влияют на активацию обмена веществ, вывод шлаков и токсинов из организма, а также на кислотно-щелочное равновесие, минеральный обмен, сердечно-сосудистую систему.

Разгрузочные дни при контроле над весом

Для поддержки нормального веса или для повышения эффективности диеты лучше всего проводить белковые разгрузочные дни. То есть на протяжении дня нужно употреблять только нежирные отварные мясные и рыбные продукты, а также растительные белки. Но при этом не забывать пить много воды.

Разгрузка на основе белка также допускает включение в рацион свежих овощей в небольшом количестве, но они должны быть без разных добавок, соусов и подлив, можно только слегка посолить.

Такие ограничения не вызывают чувство голода, но употреблять разрешенную пищу нужно каждые 4-5 часов.

Разгрузочные дни при здоровом образе жизни

Для того чтобы всегда быть в тонусе, чувствовать себя бодро и комфортно, даже при отсутствии лишних килограммов, рекомендуется проводить 1-2 раза в месяц очистительные разгрузочные дни, которые способствуют выводу из организма токсинов. В таком случае нужно употреблять только легкую пищу как можно меньшими порциями. При этом в ограниченный рацион не входят белки, жиры и легкоусвояемые углеводы, а исключительно овощи и зелень, обязательно созревшие на свежем воздухе, а также овощные соки и воду. Пить можно только тогда, когда хочется, то есть ровно столько, сколько требует организм.

Разгрузочный день будет эффективней, если накануне поужинать овощами, а утром на завтрак ограничиться стаканом томатного сока или небольшой порцией овощного вегетарианского супа.

Чтобы побороть голод, необходимо есть небольшими порциями, но часто – каждые три часа.

Чем опасны разгрузочные дни

Проводить разгрузочные дни при беременности и кормлении грудью, при усталости, недомогании, депрессии или при стрессовом состоянии, а также во время лечения строго запрещено. При наличии любого острого или хронического заболевания, перед тем как устанавливать ограничения в питании, необходимо проконсультироваться с врачом!

Питание по группе крови



Разделять группы крови начали только в начале XX века. Различия в свойствах крови отдельных групп первыми обнаружили австрийский ученый Карл Ландштейнер и чешский врач Ян Янский. Изучать особенности разных типов крови продолжают до сих пор. В результате специальных исследований оказалось, что для каждой группы крови есть отдельные рекомендации относительно питания и физических нагрузок. Такую теорию выдвинул американский доктор Питер Д'Адамо и даже разработал методику питания по каждой группе.

Суть теории заключается в том, что эффективное влияние пищи на организм, ее усвояемость напрямую зависит от генетических особенностей человека, то есть от группы крови. Для нормального функционирования пищеварительной и иммунной систем следует употреблять те продукты, которые подходят под тип крови. Таким способом организм очищается, становится менее зашлакованным, улучшается функционирование внутренних органов и даже сбрасываются лишние килограммы или поддерживается нормальный вес. Хотя вокруг этих доводов проходят острые дискуссии, но на сегодняшний день много людей поддерживают данную систему питания.

Питание по I группе крови

Древнейшая, изначальная группа крови. Именно она – источник возникновения остальных групп. I группа относится к типу "0" (охотник), она наблюдается у 33,5% людей всего мира. Владелец этой группы характеризуется как сильный, самодостаточный человек и лидер по натуре.

Положительные свойства:

- мощная пищеварительная система;
- выносливая иммунная система;
- нормированный метаболизм и хорошая усвояемость нутриентов.

Негативные свойства:

- организм плохо адаптируется к изменению рациона питания, смены климата, температуры и т.п.;
- неустойчивость к воспалительным процессам;
- иногда иммунная система вызывает аллергические реакции из-за чрезмерной активности;

- плохая свертываемость крови;
- кислотность желудка повышенная.

Рекомендации по рациону питания:

Людам с "0" типом крови подходит высокопротеиновый рацион, при котором мясо является обязательным продуктом. Хорошо усваивается любое мясо (исключение составляет только свинина), рыба и морепродукты, фрукты (особенно полезен ананас [9]), овощи (некислые), ржаной хлеб (ограниченными порциями).

Нужно ограничивать употребление круп (особенно овсянку [10] и пшеницу). Наиболее полезные бобы и гречка [11].

Желательно исключить из рациона капусту (кроме брокколи [12]), изделия из пшеницы, кукурузу [13] и производные от нее продукты, кетчуп и маринады.

Отлично усваиваются такие напитки как: зеленые и травянистые чаи (особенно из шиповника [14]), настои из имбиря [15], кайенского перца, мяты [16], липы, лакрицы, а также сельтерская вода.

Нейтральными напитками являются пиво, красное и белое вина, ромашковый чай [17], а также чай из женьшеня, валерианы [18], шалфея и листьев малины [19].

Рекомендуется избегать употребление кофе [8], крепких спиртных напитков, настоев из алое, сенны, зверобоя [20], клубничного листа [21] и эхинацеи [22].

Поскольку данному типу свойственны замедленный обмен веществ, то при борьбе с лишним весом необходимо отказаться от свежей капусты, бобов, кукурузы, цитрусовых, пшеницы, сахара, маринадов, овса, картошки [23], чечевицы [24] и мороженого. Эти продукты замедляют метаболизм, блокируя выработку инсулина.

Способствуют похудению бурые морские водоросли и ламинария, рыба и морепродукты, мясо (говядина, печень и баранина), зелень, салат, шпинат [25], редиска [26], редька, брокколи, корень солодки, соль йодированная. Также можно дополнительно употреблять витамины В [27], К [28] и пищевые добавки: кальций [29], йод [30], марганец [31].

При похудении рекомендуется уменьшить употребление витаминов А [32] и Е [33].

Нужно также поддерживать и физическую форму, чтобы способствовать уменьшению веса, а именно рекомендуется заниматься аэробикой, лыжным спортом, бегом или плаванием.

При нарушении баланса бактерий кишечника следует принимать бифидобактерии и ацидофилий.

Питание по II группе крови

Эта группа возникла в процессе перехода древних людей "охотников" (I группа) к оседлому образу жизни, так называемому аграрному. II группа относится к типу "А" (*земледелец*), она наблюдается у 37,8% земного населения. Представители этой группы характеризуются как постоянные, организованные люди, оседлые, которые хорошо приспосабливаются к работе в коллективе.

Положительные свойства:

- отличная адаптация к изменению рациона питания и к сменам окружающей среды;

- функциональность иммунной и пищеварительной системы в пределах нормы, особенно при соблюдении вегетарианской системы питания.

Негативные свойства:

- чувствительный пищеварительный тракт;
- невыносливая иммунная система;
- слабая нервная система;
- неустойчивость перед разными заболеваниями, в частности к сердечным, печени и желудка, онкологическим, анемии, диабета I-го типа.

Рекомендации по рациону питания:

Больше всего людям со II группой крови подходит менее строгий вегетарианский образ питания, ведь у них низкая кислотность желудочного сока, потому мясо и тяжелые продукты перевариваются с трудностями. Допускается в ограниченном количестве яйца, нежирный сыр и другие кисломолочные продукты. Также вегетарианство способствует нормальной работе иммунной системы представителей типа "А", и прибавлять энергию.

Поскольку слизистая оболочка пищеварительного тракта очень нежная, то рекомендуется исключить кислые фрукты: апельсин [34], мандарин [35], папайю, ревень, кокос, банан [36], – а также ягоды, острую, соленую, ферментированную и тяжелую пищу.

Также нужно исключить и рыбные продукты, а именно камбалу, селедку, икру и палтус. Не рекомендуются и морепродукты.

Полезные напитки – зеленый чай, кофе, морковный [37] и ананасовый соки [38], а также красное вино.

Представителям II группы крови черный чай, сок апельсина [39] и содовые напитки рекомендуется избегать.

При борьбе с лишним весом людям типу "А" необходимо исключить мясо (допускается куриное и индейка), поскольку оно замедляет метаболизм и, следовательно, способствует отложению жира, в отличие от организма типа "0". Не рекомендуется и употребление молочных продуктов, перца, сахара, мороженого, кукурузного и арахисового масла, а также изделий из пшеницы. Стоит ограничить и прием витамина А.

Способствуют похудению оливковое, льняное и рапсовое масло, овощи, ананасы, соя, травяные чай и настои из женьшеня, эхинацеи, астрагалуса, чертополоха, бромелайна, кварцетина, валерианы. Также полезны витамины В, С, Е и некоторые пищевые добавки: кальций, селен, хром, железо, бифидобактерии.

Наиболее подходящие физические упражнения при II группе крови – это йога и тай-цзы, поскольку они успокаивают и сосредоточивают, что способствует нормированию нервной системы.

Питание по III группе крови

III группа относится к типу "В" (*странники, кочевники*). Этот тип образовался в результате миграции рас. Наблюдается у 20,6% людей всего населения Земли и ассоциируется с балансом, гибкостью и созиданием.

Положительные свойства:

- выносливая иммунная система;
- хорошая адаптация к изменениям в рационе и сменам окружающей среды;
- сбалансированность нервной системы.

Негативные свойства:

- врожденных негативных свойств в основном не наблюдается, но нарушение баланса в рационе питания может привести к аутоиммунным заболеваниям, а также вызвать неустойчивость иммунной системы к редким вирусам;
- может развиваться синдром хронической усталости;
- вероятность возникновения таких заболеваний как: аутоиммунные, диабет 1-го типа, рассеянный склероз.

Рекомендации по рациону питания:

Препятствуют сбрасыванию веса организму типа "В" такие продукты: кукуруза, арахис, гречневая каша и зерна сезама. Их необходимо исключить с рациона, поскольку они подавляют выработку инсулина и этим же снижают эффективность процесса обмена веществ, а в результате возникает усталость, задерживается вода в организме, гипогликемия и накапливается избыточный вес.

При употреблении изделий из пшеницы у людей типа "В" понижается метаболизм, поэтому нужно ограничить употребление этих продуктов. Ни в коем случае при диете по снижению веса нельзя пшеничные продукты сочетать с гречей, кукурузой, чечевицей и арахисом (и сделанных из них изделий).

Помимо того, что "странники" всеядные, стоит исключить из рациона мясо: свиное, куриное и утиное; овощи, фрукты и плоды: помидоры, тыкву [40], оливки, кокос, ревень; морепродукты: моллюски, крабы и креветки.

Рекомендованные напитки – зеленый чай, разные травяные настои (солодка, гинкго-билоба [41], женьшень, листья малины, шалфей), а также соки из клюквы [42], капусты [43], винограда [44], ананаса.

Отказаться нужно от томатного сока и содовых напитков.

Способствуют похудению такие продукты: зелень, салат, различные полезные травы, печень, телятина, яйца, лакрица, соя, а также витамины и пищевые добавки: лецитин, магний [45], гинкго-билоб, эхинацея.

Наиболее подходящие и эффективные такие физические упражнения: велоспорт, ходьба, теннис, йога, плавание и тай-чи.

Питание по IV группе крови

Данная группа относится к типу "АВ" (так называемая "загадка"). Ее возникновение связывают с эволюционными процессами цивилизации, при которых произошло слияние двух типов "А" и "В", которые являются противоположными. Очень редкая группа, наблюдается у 7-8% земного населения.

Положительные свойства:

- молодая группа крови;
- сочетает в себе положительные свойства типов "А" и "В";

- гибкая иммунная система.

Негативные свойства:

- пищеварительный тракт чувствительный;
- слишком чуткая иммунная система, поэтому нестойкая к разным инфекционным заболеваниям;
- сочетает также и негативные свойства типов "А" и "В";
- из-за смеси двух генетических типов, одни свойства противоречат другим, что приводит к значительным проблемам в процессе переработки пищи;
- есть вероятность возникновения сердечных, онкологических заболеваний, а также анемии.

Рекомендации по рациону питания:

Если не придерживаться специальной диеты, то в рацион можно включать фактически все, но умеренно и сбалансировано.

Чтобы добиться снижения веса, необходимо отказаться от употребления мяса и заменить его овощами.

Тофу хороший источник белка для типа "АВ".

Чтобы поддерживать в норме метаболизм, следует отказаться от гречи, бобов, оливок, кукурузы, а также от резких и кислых фруктов.

При борьбе с лишним весом желательно исключить из рациона питания пшеницу и походные изделия.

Полезные данному типу такие напитки: кофе, чай зеленый, настои из трав: ромашки, имбиря, женьшеня, эхинацеи, шиповника, боярышника [46].

Рекомендуется избегать настои из алое и липы.

Диета для снижения веса исключает красное мясо, в частности бекон и ветчину, гречневую крупу, подсолнечные семечки, пшеницу, перец и кукурузу.

Способствует похудению такие продукты как: рыба, водоросли, зелень, кисломолочные продукты, ананас, а также витамин С и различные пищевые добавки: цинк и селен [47], боярышник, эхинацея, валериана, чертополох.

Лечебное питание



Не сталкиваясь с заболеваниями, мы не внимательно относимся к своему рациону. Однако, стоит только коснуться этих проблем, мы ищем методы и пути восстановления организма. Простой путь с потреблением таблеток или других чудодейственных средств зачастую оказывается временным и несёт с собой массу негативных побочных последствий. Одним из действенных и не сложных в применении средств можно считать *лечебное питание*, тем более, что его эффект может нести профилактическую функцию. Одновременное применение всевозможных средств восстановления организма в сочетании с лечебным питанием повышает эффективность лечения, ведь подавляющее большинство болезней – результат неправильного и не ограниченного потребления.

История возникновения

С давних времён люди искали в пище лекарственные свойства. В древнем Египте и Риме создавали рукописи о лечебном питании, которые дошли до наших дней. В своих трудах Гиппократ часто писал о лечении пищей. Упомянул о важности индивидуального подхода в определении лечебной диеты, учитывая серьёзность заболевания, возраста человека, его привычек, климата и даже времён года.

В известной работе «Канон врачебной науки» средневековый таджикский учёный Ибн-Сины излагал свои взгляды на важность режима питания, качества, объёмов и времени приёма пищи. В этом труде он давал практические советы, в особенности, в вопросе полезности и вкусоности употребляемой пищи. Позже М.В. Ломоносов в своих работах изучал состав и лечебные свойства продуктов. Эти знания он применил в составлении рекомендаций по питанию полярных экспедиций и мореплавателей.

В двадцатом веке многие европейские и советские учёные, такие как Н.И. Пирогов, С.П. Боткин, Ф.И. Иноземцев, И.Е. Дьяковский стали очень подробно изучать лечебные свойства пищи. Были разработаны отдельные методы по лечению конкретных заболеваний определёнными продуктами, к примеру, молочными. Продвижение вопросов оздоровительного питания в советской армии принадлежит Н.И. Пирогову. Он уделил много внимания уменьшению углеводов в рационе военных, разработал особые диеты для раненых солдат. Результатом стало создание целого направления в диетологии. Нервизм был описан в 13 научных трудах и включал вопросы питания по множеству тяжёлых заболеваний, он первым акцентировал внимание на необходимости белка в рационе, разобрался в лечебных свойствах молочных продуктов. В нынешнее время научное сообщество, развивая биохимию и молекулярные науки, смогло достичь исследований питания на клеточном и субклеточном уровне.

Основные правила лечебного питания

Главным правилом можно назвать восстановление баланса организма, подверженного заболеванию через коррекцию химического, физического и бактериологического баланса питательных веществ. Главным фактором в работе считают точное диагностирование заболевания и свойств конкретного организма. Чаще всего, оздоровительное питание применяют в совокупности с другими лечебными мерами: фармакологией, физиотерапией и прочими.

В зависимости от ситуации, пище отводится роль основных, или дополнительных оздоровительных средств. Полагаясь на функционирование организма, лечебное питание строится в виде посуточных рационов, зовущихся диетами. Главными параметрами диеты следует считать калорийность, химический состав, объём, особенности обработки и режим потребления компонентов.

Лечебная диета создаётся с учётом персональных потребностей организма: принимая во внимание динамику жизни человека, высчитывается калорийность пищи. Вычисляется общий объём продуктов по отношению к полости желудка, планируя ощущение сытости. Определение вкусовых категорий с учётом пристрастий конкретного человека. Выбор оптимальной обработки продуктов для проявления их лучших вкусовых и питательных свойств. Нахождение динамики и регулярности приёма пищи, поскольку длительность этой диеты не должна быть затянутой. Это отразилось в двух принципах, популярных в диетической лечебной терапии. Щажение подразумевает отказ от употребления продуктов развивающих и ускоряющих процесс заболевания. И Тренировка имеет под собой ослабление диеты для возвращения к полноценному потреблению пищи.

По режиму питания главное избегать перерывов между едой более 4 часов, а между ужином и завтраком 10 часов, этому вполне отвечает четырёх-шестиразовый режим питания. Время приёма пищи корректируется с учётом биологических свойств организма, и конкретного заболевания. Для приведения в порядок вышеуказанных правил пользуются двумя системами: элементарной и диетной. Они подразумевают под собой составление персональной диеты под конкретного человека, либо использование апробированной и эффективной диеты соответственно.

Наши лечебно - профилактические организации пользуются преимущественно диетной системой, разработанной государственным институтом питания. Эта система позволяет быстро и эффективно назначать диету большому количеству людей одновременно. Она состоит из 15 диетических схем, подразумевающих контрастное, или разгрузочное воздействие на организм. Они имеют удобную для подбора маркировку, позволяющую однозначно выбрать необходимую диету по показаниям к применению, лечебной функции, калорийностью и составом химических элементов, особенностям приготовления, режимом приёма и списком рекомендованных блюд. В случае дополнительного определения отдаётся предпочтение продуктам, несущим конкретные лечебные свойства: творог [48], яблоки, арбуз [49], молоко. При множестве заболеваний чаще всего ограничивается потребление острых продуктов, консервов, копчёной, жирной еды, определённых видов мяса.

Тактика использования диет

Ступенчатый подход подразумевает медленное расширение предыдущего строгого рациона посредством частичного отказа от ограничений. Это позволяет внести разнообразие и снизить негативную реакцию человека на диету. Контроль осуществляется в зависимости от результатов влияния на состояние организма.

Зигзаги, контраст подразумевают резкую и краткосрочную смену диет. Такие системы бывают двух видов: *+зигзаги* и *-зигзаги*, добавление и урезание продуктов питания, не несущих в своей функции лечебного воздействия. Одна фаза зигзага подразумевает однократное изменение диеты на 1 день в неделю, или десять дней. Этот подход позволяет повысить аппетит и снизить стресс человека, не сбавляя эффективности применения лечебной диеты.

В большинстве случаев, изложенные методы применяется в сочетании с профилактическими и лечебными мероприятиями.

Конкретные случаи лечебных диет

В случае с лечением пищеварительной системы, диета является основным методом проведения оздоровления организма. При хронических заболеваниях кишечника, главным вопросом при составлении диеты является содержание в продуктах белков, жиров, углеводов и других химических элементов (см. питание для кишечника). При хронических заболеваниях печени, диета настроена на насыщение организм белками и растительными маслами (питание для печени [50]). В случае заболеваний сердечно - сосудистой системы увеличивают поступление в организм калия, магния и витаминов. При ревматизме жёстко дозируется потребление углеводов и солей, исключаются вещества, вызывающие аллергию. При сахарном диабете снижают потребление легкорастворимых углеводов, таких как сахар и глюкоза. При инфекционных заболеваниях гриппом, скарлатиной, или пневмонией повышают легко усваиваемые и высококалорийные продукты как молоко, поднимают содержание витаминных элементов и увеличивают употребление жидкостей.

В любом случае, сама неизбежность обращения к лечебной диете приносит в жизнь человека неприятные ощущения и здесь, безусловно, важно, уделить максимум внимания снижению стрессовых факторов и создания ощущения меньшего ограничительного влияния на привычный рацион человека. Лечебное питание в большинстве случаев воспринимается человеком как жёсткая необходимость и в этом смысле очень важно подобрать максимально приемлемый болеющим человеком рацион. Разнообразие в блюдах, альтернативы в подборе продуктов помогут получить не только лечебный эффект, но и снизить ощущение рамок диеты.

Вегетарианство и веганство



Для каждого из нас данное понятие имеет своё значение. Одни придерживаются вегетарианского способа питания исходя из этических и моральных взглядов, другие – по

состоянию здоровья, некоторые таким образом стремятся сохранить фигуру или просто соблюдают модную тенденцию.

Даже специалисты не предоставляют однозначной трактовки. Тем не менее, достаточно верно то, что вегетарианство – это система питания, при которой исключается или ограничивается прием мяса и продуктов животного происхождения. К такому образу жизни нужно относиться с осторожностью, ответственно, а также знать и соблюдать основные правила, чтобы вегетарианская система питания действительно служила на благо здоровья, а не уничтожала его.

Выделяют три основных типа вегетарианства:

- **веганство** – самый строгий вегетарианский способ питания, при котором исключены все виды мяса: животных, птиц, рыбы, морепродуктов; не употребляются даже яйца, молоко и другие молочные продукты, а в большинстве случаев и мед; таких вегетарианцев еще называют вегенами или старовегетарианцами.
- **лактовегетарианство** – вегетарианство, в рацион которого включается еще и молоко, а также молочные продукты;
- **лактоовоовегетарианство** – вегетарианство, которое допускает кроме растительных продуктов также молочные и яйца домашних птиц.

Полезные свойства вегетарианства

Лактовегетарианство и лактоовоовегетарианство не противоречат основным принципам рационального здорового питания. Если употреблять необходимые для нормальной работы организма различные растительные продукты, то вегетарианство может быть весьма полезным. Менее строгое вегетарианское питание полезное при похудении, а также при атеросклерозе, дискинезии кишечника и запорах, подагры, почечнокаменной болезни, особенно в пожилом возрасте. Рацион веганов почти полностью исключает жирные кислоты и холестерин, поэтому такой способ питания способствует профилактическим мерам предупреждения атеросклероза и некоторых других заболеваний, но только в том случае, если кроме пищи употребляются витаминные препараты и минеральные вещества. [51]

Влияние на здоровье

При вегетарианском образе питания организм насыщается полезными веществами и витаминами, среди которых: углеводы, жирные кислоты омега-6, клетчатка, каротиноиды, фолиевая кислота, витамин С, витамин Е, калий и магний. Улучшает самочувствие и поддерживает нормальный уровень веса умеренное употребление жирных кислот, холестерина и белка пищи растительного происхождения.

Результаты крупнейших исследований установили, что у вегетарианцев более редко встречаются разные заболевания и недуги:

Среди вегетарианцев, которые придерживаются диеты более пяти лет, встречаются на 24% реже больные на ишемическую болезнь сердца.

Кровяное давление у вегетарианцев гораздо ниже, чем у невегетарианцев, поэтому среди них реже возникает гипертония и другие причины резких перепадов давления.

Установлено, что у вегетарианцев меньшая вероятность заболевания разных видов рака, кроме рака кишечника.

Веганские и вегетарианские диеты значительно способствуют снижению риска развития диабета второго типа. Вегетарианское питание также связано со снижением вероятности метаболического синдрома, различных расстройств, что являются причиной сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Вегетарианская диета способствует борьбе с ожирением. Люди с избыточным весом встречаются весьма редко среди вегетарианцев.

У нестрогих вегетарианцев катаракта возникает на 30%, а у веганов на 40% реже, чем в людей, включающих в дневной рацион питания более 100 г мяса.

Дивертикулез у вегетарианцев возникает на 31% реже.

Голодание, после вегетарианской диеты, положительно влияет на лечение ревматоидного артрита.

Вегетарианский способ питания способствует нормированию высокого уровня фосфора в моче и крови, благоприятно поддерживая лечение хронической болезни почек.

Влияние на психическое состояние и продолжительность жизни

Вегетарианцы имеют более благоприятное и стабильное эмоциональное состояние, чем невегетарианцы.

Полное или частичное ограничение употребления мяса способствует значительному увеличению продолжительности жизни. Соблюдение вегетарианства на протяжении 20 лет и дольше может продлить жизнь приблизительно на 3,6 года.

Основные рекомендации при вегетарианстве

Лучше всего придерживаться менее строго вегетарианства, поскольку некоторые продукты животного происхождения просто необходимы для нормального функционирования организма.

При соблюдении строго вегетарианства, нужно включать в рацион такие необходимые пищевые вещества как белок, жиры, а также поливитаминные препараты и продукты с высоким содержанием витаминов и минералов.

При беременности, кормлении грудью и приучении детей к вегетарианству необходимо обратить внимание, что организм матери и ребенка требует еще и пищи животного происхождения. Игнорирование этого фактора может привести к весьма негативным последствиям.

Включение в рацион строго вегетарианства меда и цветочной пыльцы в любых количествах не сможет обеспечить организм всеми необходимыми витаминами и минералами.

Заменители жизненно-необходимых веществ

- **белок** – можно получить от бобовых, орехов, шпината, цветной капусты, кольраби и пшеницы;
- **жиры** – содержат различные растительные масла: оливковое, льняное, подсолнечное, конопляное, кокосовое, хлопковое, кукурузное, ореховое и др.;
- **железо** – необходимое количество содержится в орехах, семенах, сухофруктах, бобах и зеленых овощах;

- **кальций и цинк** – можно получить из молочных продуктов, а также из листовых овощей насыщенного зеленого цвета, в частности кудрявой капусты кале, шпината и кресса, семян, бразильских и миндальных орехов, сухофруктов и тофу;
- **жирные кислоты омега-3** – источниками являются семена льна, различные орехи, бобы и зерновые породы; [52]
- **витамин D** – им организм насыщают солнечные лучи, а также такие продукты как дрожжи [53], грибы, крапива [54], петрушка, ростки пшеницы, яичный желток.

Опасные свойства вегетарианства

Если неправильно сбалансировать питание и упустить жизненно-важные компоненты при вегетарианском образе жизни, то это приведет к опасным последствиям. Очень часто у вегетарианцев возникает дефицит железа, кальция, белка, жирных кислот омега-3, цинка, витаминов D [55] и B12 [56].

Вероятность возникновения заболеваний при строгом вегетарианстве

Необеспеченность организма витаминами D и B12 приводит к проблемам кроветворных процессов, а также к сбоям работы нервной системы.

При нехватке аминокислот и некоторых витаминов (особенно витамина D) нарушается рост и развитие ребенка (даже если дитя еще в лоне матери), что приводит к появлению рахита, малокровия и других заболеваний, связанных с неполноценностью. При недостаточности этих же веществ у взрослых начинают выпадать зубы, волосы, а кости становятся более хрупкими.

При отказе от молочных продуктов организму не хватает витамина B2.

Недостаток веществ, которые содержат исключительно продукты животного происхождения, может вызвать анемию, привести к снижению мышечной массы и болезней костей.

Хотя кальций, медь, железо и цинк можно получить из растительных продуктов, их усвояемость может быть весьма низкой.

Вегетарианский рацион не способен обеспечить необходимым количеством усвояемого кальция организм женщин в период менопаузы, а также людей пожилого возраста и спортсменов. При этом возникает высокий риск развития остеопороза.

Сыроедение



Сыроедение – модная сегодня тенденция относительно образа питания, при котором употребляются исключительно сырые продукты. Система питания сырой пищей пропагандирует идею здорового образа жизни без вреда окружающей среде, очищения организма и борьбу с лишним весом, лечение различных хронических заболеваний, продление молодости и продолжительности жизни. Однако вокруг популярной идеологии сыроедения крутится множество острых дискуссий. Полезен ли такой способ питания на самом деле или это только вредит здоровью?

Многие относят сыроедение к строгому вегетарианству (веганству), но, по сравнению со значением общего понятия "вегетарианство", при сыроедении продукты совсем не обрабатываются термическими способами, такими как: варка, запекание, жарение, пароварка. Основная цель сыроедения заключается в сохранении полезных веществ в продуктах.

Сыроедение разделяют на пять видов:

1. **Всеядное сыроедение** – в рацион входят все продукты питания, даже мясо, морепродукты и другие животного происхождения, но исключительно в сыром, сушеном или вяленом виде.
2. **Вегетарианское сыроедение** – полностью исключается из рациона мясо и рыба, но допускаются молочные продукты, яйца, мед [57] и т.д.
3. **Веганское сыроедение** – наиболее распространенный способ сыроедения, который допускает только сырые растительные продукты.
4. **Плотноядное сыроедение (сыромясоедение)** – этот вид сыроедения встречается весьма редко, при этом в рацион включены в сыром виде животное и птичье мясо, рыба, морепродукты, яйца, жир животных и другие продукты животного происхождения, а растительная пища употребляется в минимальном количестве.
5. **Фрукторианство** – рацион составлен из сырых плодов, а именно с различных ягод и фруктов, исключаются, помимо мяса, и овощи-корнеплоды.

Полезные свойства

Как утверждают сторонники сыроедения, польза такого способа питания заключается в том, что таким образом человек сближается с природой и при этом становится здоровее, приобретает энергию земли. Основана эта теория на факте, что изначально в пищевой цепочке человека не было термически обработанных продуктов, а только сырая пища.

Преимущества сыроедения:

Овощи, фрукты, зерно, крупы и орехи в сыром виде насыщены витаминами, антиоксидантами, белками, необходимыми жирными кислотами, – в целом полезными веществами.

Поскольку при сыроедении не возникает переизбыток и употребляется легкая пища, то уровень холестерина и сахар в крови всегда в пределах нормы.

Питание сырой пищей способствует излечению различных болезней, например, гипертонии, артрита, головной боли, астмы и др.

Употребление сырой пищи насыщает организм энергией, при которой человек способен длительное время физически или умственно работать без значительной усталости. Разум становится более ясным и развивается чувство интуиции.

Рацион из сырых продуктов позволяет избавиться от лишнего веса за весьма недолгое время. Но при этом нужно понимать, что все зависит от организма, если он склонен к полноте, то через

некоторое время сможет и в сырой пище находить жиры и откладывать их. Поэтому используя сыроедение для похудения, также нужно следить за количеством употребляемых продуктов.

При сыроедении для нормального сна требуется намного меньше времени, около 5-6 часов, при этом на утро организм хорошо функционирует, без чувства усталости.

Переход на сыроедение

Не стоит воспринимать сыроедение как модную тенденцию и слепо доверять сказочным убеждениям других, ведь это очень ответственный и важный шаг, при котором полностью изменится не только рацион питания, но и образ жизни в целом.

Необходимо четко осознавать: зачем это нужно, и обязательно взвесить все плюсы и минусы. Но важнее всего, при твердом принятии такого решения, понимать, что переход на сыроедение потребует немало времени и с этим нельзя спешить, чтобы не навредить здоровью. Нужно предоставить возможность организму постепенно адаптироваться к новому рациону, без нежелательных побочных эффектов.

Рекомендации при переходе на сыроедение

Прежде всего, нужно проконсультироваться с врачом и диетологом. Каждый организм по-своему воспринимает различные диеты, поэтому для некоторых сыроедение может быть противопоказано.

Переходя на сыроедение, около двух недель необходимо еще употреблять кашу и теплые напитки и понемногу со временем отказываться от них.

Надо пить больше простой воды, не менее двух литров в день.

Чтобы микрофлора кишечника адаптировалась к новому рациону, следует постепенно увеличивать долю клетчатки [58], то есть употреблять больше фруктов и овощей.

Рекомендуется переходить на сыроедение где-то в июне или июле, ведь в этот период появляются различные овощи, ягоды, фрукты, поэтому смена рациона будет совершаться с меньшими трудностями. Наиболее тяжело начинающим сыроедам пережить первую зиму.

Главное, не забывать, что рацион питания должен быть сбалансированным и включать необходимое организму количество белков и углеводов.

При сыроедении, в отдельных случаях, можно придавать пищу термической обработке, но только при температуре не больше +43°C.

Чтобы не перезагружать желудок и не навредить процессу переработки пищи организмом, нужно знать о сочетаемости разных продуктов в сыром виде. Например, нельзя сочетать жиры либо белки с сахаром, так как это вызывает брожение, с которым желудку трудно справиться.

Опасные свойства сыроедения

При решении перейти на сыроедение необходимо знать и о негативных факторах его влияния на человеческий организм.

Сыроедение часто приводит к недостатку витаминов и минералов. Если рацион несбалансированный, то это прямой путь к дефициту жизненно необходимых веществ, в частности кальция, магния и др.

При переходе на сырую пищу, не получая всех необходимых веществ, время от времени может чувствоваться онемение в конечностях, головная боль, а также могут дольше заживать раны.

Сыроедение способно привести к сложному расстройству пищеварения. Некоторые сырые продукты не сочетаются между собой, не усваиваются и этим же вредят организму. Например, нельзя употреблять фрукты вместе с овощами или углеводы с белками.

По началу сыроедение может вызывать агрессию, поскольку, отказываясь от злаковых продуктов и круп, организму не хватает витамина В, что отвечает за нервную систему и психическое состояние.

Сыроеды могут становиться заложниками своего же образа жизни. Время от времени некоторые сыроеды срываются, съедая вареную пищу, после чего постоянно испытывают чувство вины по отношению к своим единомышленникам. Так что, приняв решение отказаться от приготовленной еды, нужно делать это только для себя, своей выгоды и своего здоровья, а не по чужому зову и убеждениям.

Становится сыроедом можно не каждому. Если у человека уже взрослые дети и позволяет здоровье, то можно попробовать изменить образ питания, но тем, кто еще не обзавелся потомством, в состоянии беременности или кормления грудью, то сыроедить строго запрещено.

Нельзя переходить на сыроедение детям и подросткам, так как их организм только в процессе формирования и требует для нормального развития и созревания полноценного рациона.

Также не рекомендуется употребление исключительно сырой пищи и людям пожилого возраста, поскольку на склоне лет замедляется обмен веществ и организм не сможет из сырой пищи выделить полезные вещества. Но людям, которым за 40, при ожирении, диабете, высоком артериальном давлении или подагре можно некоторое время посыроедить, но не постоянно.

При проблемах с пищеварением, гастрите, колите не рекомендуется переходить на сыроедение.

Целебное голодание



Практиковать голодание стоит исключительно ради здоровья и, как считает большинство врачей-диетологов, только в этом случае длительный отказ от пищи оправдан. Голодание может способствовать излечению многих заболеваний, в частности гастрита, гипертонии, артроза, аллергии, сахарного диабета, экземы и др. Использовать целебное голодание как метод похудения рекомендуется только под присмотром специалистов, чтобы не развить некие тяжелые болезни из-за не учета различных тонкостей сложного процесса голодания.

Целебное голодание заключается в полном отказе от пищи. В процессе голодания организм начинает использовать собственные резервы, при этом получая все необходимые вещества для нормального функционирования за счет иного биосинтеза клеточного уровня. Внутреннее питание (эндогенное) будет действовать целебно только при употреблении необходимого количества воды, если позволить себе нечто калорийное, например, сок, компот или кисель, то это вместо оздоровления приведет к истощению организма. При правильном соблюдении голодания происходит так называемая перезагрузка всех внутренних процессов.

Основные виды голодания:

1. **Сухое или абсолютное голодание** – считается одним из самых эффективных методов целебного голодания, который подразумевает абсолютный отказ от употребления еды и жидкостей (даже воды). Продолжительность данного метода голодания 1-3 дня. Не рекомендуется практиковать абсолютное голодание в домашних условиях, оптимальное место для этого – оздоровительные комплексы и санатории, где голодание проходит в кругу таких же отстраненных от еды людей и под тщательным присмотром врачей. Завершать сухое голодание стоит по специально разработанным программам и контролем специалистов.
2. **Водное голодание** – самый распространенный метод голодания, который подходит как для похудения, так и для лечения различных заболеваний. Данный метод допускает употребление только воды в любом количестве. Чтобы усилить эффект целебного действия рекомендуется пить дистиллированную воду. Выходить из голодания на воде нужно также с осторожностью, под врачебным присмотром.

Виды голодания по продолжительности:

- **Однодневное** – это суточное голодание или так называемый разгрузочный день, при котором разрешается только употребление воды. Рекомендуется применять дневное голодание каждую неделю для очистки и перезагрузки организма.
- **Трехдневное** – самый оптимальный срок голодания, в течение которого можно добиться высокого уровня эффективности его целебного действия и при этом избежать негативных последствий голодовки. Трехдневное голодание можно практиковать и в домашних условиях, но перед этим желательно проконсультироваться с врачом.
- **Семидневное (недельное)** – этот вид голодания направлен на излечение различных недугов и очищение организма. Семидневное голодание проводится под присмотром врача.
- **Длительное** – это голодание может длиться как 10 дней, так и целый месяц и проводится исключительно в специализированных комплексах или санаториях.

Польза голодания

Польза целебного голодания в первую очередь заключается в оздоровительном эффекте, который возникает при активизации защитных реакций организма.

Голодовка – это встряска эндокринной системы, очистка и перезагрузка организма, а также благоприятное влияние на обмен веществ.

В результате целебного голодания солевые отложения суставов и позвоночника испаряются, что возвращает легкость и подвижность телу.

Если голодание сочетать с физическими упражнениями и массажем, то таким образом можно избавиться от целлюлитных отложений в проблемных местах (особенно на бедрах).

Голодание очищает организм и этим активизирует действие механизмов клеточно-молекулярного и тканевого уровней.

Целебное голодание способствует омоложению всех органов и организма в целом.

Рекомендации при соблюдении целебного голодания

Помимо целебных свойств голодания, это стресс для всего организма, поэтому проходить данную процедуру желательно по назначению врача или под его присмотром (особенно при наличии хронических заболеваний эндокринной, сердечно-сосудистой или пищеварительной системы).

Перед голоданием рекомендуется очистить кишечник, чтобы легче перенести этот весьма тяжелый процесс. Сделать это можно, применяя касторовое масло, сульфат магния или сульфат натрия [59] (солевые слабительные). Для взрослого человека достаточно 25 граммов порошка на стакан простой воды. Эффект наступит приблизительно через 4-6 часов.

Также перед применением целебного голодания стоит вывести излишнюю жидкость из организма, избавиться от токсинов, промыть почки и соединительные ткани, применяя сокотерапию (подробнее об очистке почек).

При регулярном соблюдении голодовок рекомендуется оздоровить свое питание, заполнив свой рацион в основном растительной пищей. Желательно в периодах между голодовками соблюдать правила целебного питания.

Важно не только правильно соблюдать голодание, но и вовремя из него выйти. Поскольку при голодании организм питается эндогенным методом, то нужно тщательно следить за процессом, чтобы не допустить разрушающего действия.

Очень важно правильно выйти из голодания. Главное правило при этом – не объедаться, избегать тяжелой и жирной пищи. При длительном голодании (более суток) о выходе из него нужно консультироваться с врачом.

При похудении не стоит чересчур увлекаться голоданием, ведь резкая потеря веса, во-первых, не стабильна, а во-вторых, может привести к необратимым негативным последствиям.

Если голодание проводить с некоторыми отклонениями, в том числе и выход из него, то это не только не даст желаемого результата, но может вызвать различные серьезные болезни или привести к летальному исходу.

При регулярном применении целебного голодания рекомендуется увеличивать его продолжительность. Наилучший способ проводить на протяжении 4 месяцев еженедельное дневное голодание, после этого можно переходить на трехдневные и семидневные виды целебного голодания.

Чем опасно голодание

В процессе голодания могут возникнуть некоторые осложнения, о которых должен знать каждый, кто практикует или собирается применить данный метод. Если приведенные симптомы и противопоказания выражаются не резко, то можно продолжать голодовку. При длительном плохом самочувствии стоит завершать голодание восстановительным питанием по определенным правилам, а также регулярно проводить очистительные процедуры.

В процессе голодания может возникнуть жар и зябкость. Эти побочные эффекты зависят от индивидуальных характеристик организма, режима приема воды, подбора одежды и физических нагрузок.

Может образоваться налет во рту и, следовательно, неприятный запах. Такое происходит в большинстве случаев продолжительного голодания. Единственный выход – это усилить гигиену ротовой полости, но при этом не рекомендуется использование зубной пасты абразивного характера. Лучше всего пользоваться гелями или ополаскивателями, можно и народными средствами – вода с лимонным соком или отвар с ромашки.

Голодание может спровоцировать и судороги, что возникают из-за выхода из организма хлористого натрия, а также солей фосфора и кальция. При данном побочном эффекте рекомендовано принять однопроцентный теплый раствор поваренной соли.

После тепловых процедур и массажа в процессе голодания может возникать боль в суставах.

Голодание может сопровождаться частыми отрыжками, изжогой и рвотой. Чтобы избежать этого, рекомендуется промыть желудок или регулярно употреблять негазированную минеральную воду. Если указанные методы не помогают, стоит выходить из голодовки.

Отказ от пищи приводит к развитию хронической усталости, сонливости.

Голодание противопоказано в таких случаях:

- беременности или кормлении грудью;
- психоневрологических заболеваний (слабоумие или болезнь связана с обездвиженностью);
- тяжелых форм злокачественных кровяных заболеваний, диффузных недугов соединительных тканей, особенно при обезвоживании организма.

Индивидуальное питание



Прежде всего, говоря об индивидуальном питании, речь идёт об исключении из рациона определённого человека конкретных продуктов питания. С давних времён вопросы индивидуальности наших организмов с точки зрения биохимического функционирования волновали людей.

В 1909 году англичанин Арчибальд Гаррод изучал медицину в теме врождённых и персональных нарушений обмена веществ. Потребности каждого человека меняются со

временем в зависимости от образа жизни. Эндокринолог из Канады Ганс Селье полагает, что каждый человек по-своему проявляет реакцию на стрессовые ситуации. Это определяется его порогом терпимости, иными словами, что одному покажется неразрешимой проблемой, для другого будет всего лишь очередной мелочью жизни. Зная эти различия можно охарактеризовать теорию индивидуальности таким образом: любой продукт питания, который является полезным для одного организма, может быть опасен для употребления другим.

Реакция разных людей на один и тот же ингредиент может быть совершенно противоположной. Энергичность и стойкость человека во многом зависит от его питания и решающим фактором в определении реакции организма является тип метаболизма.

Учитывая вышесказанное, для улучшения здоровья, восстановления сил, приобретения и поддержания здоровой формы, необходимо максимально сократить употребление неподходящих вашему организму продуктов до минимума. Прежде всего, важно отказаться от алкоголя, кофеина сахара и гидрированных жиров, которые содержатся в маргарине и растительном масле. Иными словами, снижение эффективности жизни человека может быть следствием потребления недостаточного количества полезных конкретному человеку веществ и злоупотребление вредными для него веществами. Негативная реакция организма может проявляться в незначительных заболеваниях, ухудшении самочувствия и потенциала человека.

При длительном нарушении питания, это быстро приводит к кардинальным проблемам в здоровье. Важно не забывать, что вещества и микроэлементы, которые мы поглощаем с пищей, в конечном итоге попадают во все системы нашего организма и, достигают каждой его клетки. Этот переход веществ от пищи к каждому органу человека происходит более 20 раз за неделю.

Автор метода индивидуального питания кандидат медицинских наук Торсунов О.Г., приверженец древнеиндийской науки о жизни Аюрведа. Важным моментом в подборе продуктов становится запах. Природа нам, равно как и животным, даёт этот естественный инструмент и важно его использовать, нацелившись на своё полноценное состояние здоровья. Разобравшись в запахах, легко определить какие компоненты рациона стоит оставлять, а какие исключить, так наш организм сам ограждает себя от вредных или опасных ингредиентов.

Эта система касается практически всего, что мы употребляем внутрь: крупы, травы, овощи и фрукты, лекарства. Тестировать продукты нужно только в сухом виде. Когда аромат совсем не чувствуется, к примеру, у круп, можно растереть, или мелко перемолоть ингредиент, а после потрясти чтобы ощутить весь аромат содержимого. Крупность помола не влияет на качество и оттенки запаха продукта. «Веды» настаивают на том, что какие бы ингредиенты не были выбраны, употреблять их можно не позже, чем через три часа после приготовления, дабы не терялись полезные качества ингредиентов.

Все люди согласно Аюрведе делятся на три типа: капха, ватта и питта. К примеру, капха склонны к полноте, имеют свежую кожу, густые волосы, крепкую кость и не высокий рост, по характеру они спокойны, рассудительны и избегают конфликтов. Таким людям рекомендуется больше подвижности, в еде отдавать предпочтение брюссельской капусте, сухофруктам, бобовым, избегать стоит сладких фруктов, выпечки и конфет с большой концентрацией сахара.

Классификация продуктов по запахам

Если продукты вам кажутся приятными на нюх, это говорит о гармонии с вашим характером. Когда запах кажется вам неприятным, не стоит отвергать продукт, не оценив аромат по другим критериям. Свежий аромат говорит о совместимости ингредиента с физиологическими

потребностями вашего организма и это говорит о том, что элемент питания будет легко переварен и усвоен вами. В случае тухлого запаха, сколько ни пробуйте, это не ваш выбор.

Если аромат покажется вам прохладным – это говорит о совместимости с жизненной энергией человека. Хотите добиться лёгкости и бодрости тела и духа – это самый лучший выбор. Примером такого продукта может служить мята: успокаивает нервную систему и добавляет лёгкости. Для правильного определения запаха нужно попрактиковаться: не каждый из нас сможет разделить ароматы тёплый, или горячий. Удобным методом может стать контраст ароматов: холодный он, или горячий, свежий, или гниlostный: умом проще разобраться в таких категориях. Лёгкость, или тяжесть, пыльность, или землистость – это далеко не полная палитра запахов в теории индивидуального питания. Тяжёлый аромат (пыльный и неприятный) означает разрушительное действие на человека, а лёгкий - наоборот, восстановление его систем.

Сильный, навязчивый запах символизирует о таком же мощном воздействии на нас и употреблять этот продукт можно только в маленьких дозах. Примером можно назвать кофе, ванилин, перец, специи, или уксус. Такие ароматы чувствуются только вблизи (на расстоянии ладони), издали они не кажутся такими агрессивными. Может показаться, что эти вещества не нужно употреблять, но опыт подсказывает, что от их маленького количества будет только польза.

Если запах резкий и неприятный - это сигнализирует о том, что употребление этого ингредиента в пищу запрещено.

Когда аромат в общем приятный, но чувствуются острые примеси, терпкости, гнили или другиестораживающие запахи, то ингредиент употреблять можно, но лечебных действий с употреблением этот продукт не принесёт. В случае, когда ингредиент пахнет свежестью с различными оттенками сомнительных ароматов – кушать его можно, но лучше не увлекаться. В случае заболеваний эти продукты могут навредить.

Легко понять какие пищевые ингредиенты не стоит употреблять вовсе: когда присутствует очень сильный запах, не важно, сладкий, горький, острый, или кислый. Противопоказанные продукты символизируют абсолютно неприятным человеку запахом. Сладкий он, тёплый, или землянистый - не важно: если аромат вам совсем не нравится, то не ешьте.

Если вы планируете похудеть, то кушать можно только те продукты, запах которых Вам полностью приятен.

Альтернатива

Существует, так же индивидуальное питание, которое определяется персональным диетологом, который опирается только на свой опыт и знания в специальности. Учитывается множество факторов, и намечаются определённые цели по отношению к конкретному человеку. Важно учитывать место выращивания, созревания и производства продуктов.

Внимательно стоит относиться к частоте, качеству, натуральности и объёмам потребляемой пищи, это, в конечном итоге отражается на росте, пищеварении, синтезе и репродукции клеток организма. В интернет можно встретить компьютерные программы, помогающие разработать самому свой персональный рацион. Если организм систематически сигнализирует о неправильном потреблении сухой, или жидкой пищи – это говорит о сигналах SOS и необходимости менять рацион.

Подводя итоги, можно сказать, что индивидуальное питание – это знания специалиста, пристрастия человека и свойства его организма, определённые в список и пропорции пищи,

необходимой для его полноценного питания и функционирования. И весь риск от произведённых выводов зависит от точного обследования конкретного человека и знаний диетолога.

Белково-углеводное чередование



В последнее время при избавлении от лишнего веса популярной стала система белково-углеводного чередования. Суть этого способа питания заключается в сменном варьировании количества употребляемых белков и углеводов, чтобы достичь постепенного, но эффективного и безопасного похудения. Как мы знаем, низкоуглеводный рацион может привести к потере мышечной массы, резким сменам настроения, депрессии, а также к проблемам при физической или умственной работе, что связано с нехваткой сил.

Систему белково-углеводного чередования традиционно разделяют на циклы, которые состоят из четырех дней:

1-й и 2-й день – низкоуглеводный способ питания, при котором употребляется 3-4 г белков на килограмм веса, а количество углеводов при этом составляет 0,5 г. В общем, достаточно сократить количество углеводов в два раза, то есть в этой пропорции уменьшить употребление овощей, фруктов, хлебных изделий, меда и круп. При этом прибавляется белок мясом, яйцами, рыбой и птицей. Высокоуглеводные продукты лучше совсем исключить в эти дни. Суточная норма калорий должна составлять 1000-1200 кк в первый день и 1200-1500 кк во второй.

3-й день – высокоуглеводный способ питания, при котором употребляется 5-6 г углеводов на килограмм веса, а количество белка составляет 1-1,5 г. В этот день употребление белка уменьшаем к минимуму. Рацион в основном должен состоять с овощей, фруктов, разных круп и хлебных изделий. Допускается немного высокоуглеводных продуктов: сладости, шоколад. Белки предоставляем организму употреблением творога, сыра и других молочных продуктов. Главное в этот день не перейти границы суточной калорийности, поэтому количество высокоуглеводных продуктов должно составлять не более 10-15%. Дневная порция калорий – 1200-1500 кк.

4-й день – сбалансированный способ питания, при котором употребляется 2-2,5 г белка и 2-3 г углеводов на килограмм веса. Калорийность в этот день нельзя перевешать более чем на 1200 кк.

Продолжительность этих циклов может длиться до тех пор, пока тело не приобретет желаемого веса. Но стандартное определение четырехдневного периода белково-углеводного чередования

можно бесконечно варьировать по собственному усмотрению. Главное – это суть чередования. Самые распространенные варианты:

- 5 низкоуглеводных дней – 2 высокоуглеводных;
- 2 низкоуглеводных – 1 высокоуглеводный;
- 3 низкоуглеводных – 1 высокоуглеводный – 1 комбинированный;
- 2 низкоуглеводных – 2 высокоуглеводных – 2 комбинированных;

Также можно стабильно употреблять рассчитанное количество белков на протяжении всего цикла, при этом чередование должно происходить только с углеводами (сменное увеличение и уменьшение их количества).

Рекомендации при соблюдении белково-углеводной системы питания

Ошибочное мнение, что в белковые дни нельзя употреблять углеводы, поскольку они способствуют нормальному психическому состоянию и настроению. Также отказ от углеводов не позволит придерживаться этой диеты длительное время. Нужно понимать то, что невозможно жестко распределить продукты на белковые и углеводные. Например, многие молочные продукты помимо того, что считаются белковыми, содержат и углеводы.

При похудении необходимо в белковые дни следить за количеством употребляемых калорий. При этом рацион нужно составлять с продуктов низкой жирности: например, творог (обезжиренный), тунец, диетическое мясо или рыба. Дефицит не только углеводов, но и жиров приведет к сжиганию организмом отложенных запасов, что способствует потере лишнего веса.

Рекомендуется тщательно спланировать рацион и рассчитать дневную порцию белка в низкоуглеводные дни. Углеводы считать не нужно, поскольку они на время исключаются, также и жиры, их просто нужно сводить к минимуму.

Количество белка определяется таким образом: берем значение своего веса и умножаем на 3. Это и есть дневная норма белка в граммах. Если вес слишком повышен, то можно взять за расчет сниженный показатель, но при этом нельзя отнимать более 10 кг. По определенному значению составляем дневной рацион. Чтобы понимать, сколько еды нужно включить, можно воспользоваться таблицей калорийности продуктов с отдельным расчетом содержания белков, жиров и углеводов.

В углеводный день заниматься расчетом не нужно. Главное – употреблять высокоуглеводные продукты: например, различные каши, овощи, крупы, макароны из пшеницы. Чтобы распределять насыщенность и пользу продукта, содержащего углеводы, рекомендуется воспользоваться специальной таблицей гликемического индекса. В ней, чем выше показатель ГИ, тем менее полезный продукт. Для белково-углеводной диеты более подходящие те продукты, в которых самый низкий индекс ГИ.

На протяжении сбалансированного (четвертого) дня необходимо утром употреблять углеводную пищу, днем – белковую, совмещая с углеводами, а вечером исключительно белковые продукты.

При физических нагрузках нужно понимать, что затраты энергии зависят от "тяжести" употребляемой пищи. Между получаемыми из еды веществами и сжигаемой энергией должен быть баланс.

Энергетическая ценность употребляемой пищи должна составлять от 1200 ккал и до 3500 ккал в день. Планировать рацион питания при белково-углеводном чередовании нужно так, чтобы он

включал определенную порцию (необходимую для нормальной работы организма) белков, жиров, углеводов, а также витаминов и минералов.

Полезьа белково-углеводного чередования

В первую очередь белково-углеводное чередование способствует плавному и эффективному снижению веса без вреда здоровью.

В этой системе питания расчеты калорийности и составление рациона совсем не сложные, поэтому делать это можно самостоятельно.

При данной диете вес снижается за счет сжигания жиров, а не из-за выведения жидкости из организма.

Белково-углеводная диета способствует "раскручиванию" метаболизма.

Достигнутые результаты похудения закрепляются и тогда можно просто придерживаться сбалансированного рациона, а не мучить себя постоянными кратковременными быстрыми диетами, после которых скинутые килограммы сразу восстанавливаются.

При этой системе питания не нужно заставлять свой организм испытывать постоянное чувство голода, наоборот, часто бывает так, что человеку трудно съесть все необходимые продукты, чтобы достичь нужного уровня калорийности. При этом не ухудшается настроение, отсутствует чувство сонливости, в отличие от многих других систем питания.

Организм не привыкает к определенному уровню калорийности: лишние калории не откладываются, а их дефицит не приводит к нарушению обменных процессов.

Внешний вид при белково-углеводном чередовании не пострадает. Волосы, ногти и кожа в норме, поскольку организм получает все необходимые полезные вещества для нормального функционирования.

Если цель диеты не только похудание, а и наращивание мышечной массы, то белково-углеводное чередование наиболее подходящий способ. Придерживаясь этой системы питания, мышечная масса растет, а жировые прослойки сжигаются. Но это происходит только тогда, если регулярно заниматься спортом или разными физическими упражнениями, совмещая их с соответственным рационом питания. Эта система идеально подходит спортсменам, поскольку не вызывает недомогание при частых и интенсивных физических нагрузках.

Если придерживаться белково-углеводной диеты больше месяца, то организм привыкает обходиться без сладостей и других вредных продуктов. После окончания диеты можно составить сбалансированный дневной рацион из малокалорийных продуктов, без зависимости от излишнего холестерина. Это позволит поддерживать свой вес и работу всего организма в норме.

Опасные свойства белково-углеводного чередования

Многие диетологи ставят под сомнение эффективность белково-углеводного чередования с продолжительностью более трех месяцев. Поскольку организму свойственно приспосабливаться к любым условиям и рациону, то после нескольких циклов он перестанет реагировать на данную систему питания. Именно поэтому белково-углеводная диета не подойдет людям с проблемами ожирения. В таком случае понадобятся более жесткие индивидуально разработанные системы питания, которые можно применять исключительно под присмотром врачей и диетологов.

Также организму может повредить употребление большого количества белков в день. Употребление три грамма белка на каждый килограмм веса – весьма непривычный рацион для организма, поскольку переварить эту пищу будет сложно. Поэтому такая система питания будет эффективной только при совмещении с постоянными физическими нагрузками. Метаболизм в процессе упражнений будет ускоряться, а белки, следовательно, лучше усваиваться. Только так можно помочь организму справиться с данными нагрузками.

Употребление большого количества белка может вызывать тошноту, образовать неприятный запах во рту и несвежее дыхание.

Питание по временам года



Восточный принцип деления продуктов по временам года – это деление их на мужскую и женскую природу – *инь* и *янь*, помогает максимально разобраться в свойствах продуктов питания и их влиянии на жизнь человека.

В странах востока традиционно год делили на поры, с одной поправкой: кроме зимы, весны, лета и осени, присутствует ещё межсезонье. Речь идёт о переходном времени между главенствующими временами года. Каждому сезону соответствует активность определённых функций нашего организма. Следовательно, составлять рацион следует из ингредиентов, удовлетворяющих организм в этой необходимости. Именно потому идёт речь о пяти вкусах. Основной вкус насыщается дополнительными оттенками: нейтральный, дополняющий и негативный. Разобраться будет не сложно, какой вкус-такое и воздействие на организм: нейтральный никак не влияет на его функциональность, негативный вредит нам, а дополняющий насыщает и укрепляет. Не так уж и часто, выбранная нами диета приводит нас к ожидаемым результатам.

Необходимо разбираться не только в своих вкусах, но и в вопросах более тонких, таких как восточная медицина. Именно на востоке многие тысячи лет собирались и отсеивались знания по питанию, которое влияет на здоровье человека. Этот несоизмеримый со многими теориями питания опыт даёт нам язык к пониманию своих потребностей в питании. Основная цель питания по временам года - это сбалансированный и незаметный для организма переход от одного времени года - к другому не теряя энергии, самочувствия и потенциала организма. По Дао, весна приносит рождение и расцвет, лето дарит рост и начало вызревания, а осень награждает нас окончательными вызреваниями и урожаем. Зима приносит нам покой и аккумуляцию сил.

Весна

Весенняя пора – лучшее время для развития и роста. Окружающая природа выходит из спячки и заметно набирает рост быстрыми темпами. Это время роста и погружений в новые начинания. Наше тело изменяется, оно выдаёт новые сигналы. Зимняя спячка и аморфность уходят в прошлое. Времена холодов и тихой сырости пройдены как передышка перед очередным расцветом сил и желаний. Всё спешит обновиться и обрести новыми побегами. Весной пора прекращать поглощать высококалорийную и жирную пищу, принимаемся за очистку организма. Самое сложное время в выборе продуктов, конечно же, ранняя весна. Всё что заготовлено на зиму уже доедаем, а нового, насыщенного свежими силами ещё не выросло. Пока мы ждём появления свежей зелени, наши организмы скованы весенней астенией. Ощущение слабости, вялого и сонливого состояния, потерей внимательности, иногда даже перерастающее в раздражительность и полное отсутствие концентрации на чём-то одном.

Как результат, мы теряем аппетит и полноценную работоспособность. В таком случае смогут помочь насыщенные витаминами сухофрукты, консервация, соленья и засушенные к зиме травы и плоды. Соки, компоты, варенье, джемы и замороженные ягоды смогут поддержать ослабленный организм. И так вплоть до появления на нашем столе свежей петрушки, шпината, лука, чеснока, петрушки, чеснока и крапивы. Не оттягивайте момент насыщения организма витаминами. Приступайте к восстановлению и пополнению новыми запасами наших естественных складов. Чтобы определить какие продукты стоит больше употреблять, важно разобраться, какие системы организма подвержены максимальному дефициту. Сложнее всего в этом сезоне желчному пузырю и печени (смотрите наш специальный материал питание для печени). Восстановить их потенциал поможет насыщение обеденного стола квашеной капустой [60], лимоном [61], солянкой. Дополнят рацион молочные и кисломолочные продукты, при выборе которых можно дать волю своим вкусам и пристрастиям, тем более что организм нас не обманет.

В такое время важно не забывать о злаковых культурах: выпечка и каши с использованием ржаной и пшеничной муки разных сортов будут уместными. Жиры и белки помогут пополнить любимые многими орешки и семечки самых разных сортов и видов. Обогатить весенний рацион смогут морковь [62], свёкла [63] и другие корнеплоды. Из мясных продуктов лучше отдавать предпочтение птице: курица, индейка и утятинa – то, что нужно. Самое время уделить внимание супам, помогающим динамичной очистке внутренних органов и укреплению нашего каркаса, состоящего из костей, связок и сухожилий.

Главенствующими вкусами сезона станут солёный, нейтрально сладкий и горький вкусы. Остроты в пище стоит избегать. Если говорить о детях, то их питание стоит насыщать белками, жирами и углеводами, в особенности уделить внимание спектру витаминов. Всё что дарит нам земля, станет незаменимым пополнением детского рациона. Ягоды, овощи и фрукты, среди которых особое внимание стоит остановить на картошке, моркови, капусте, свекле, яблоках, разных свежих соках из ягод. Полезны будут и отвары с ягод и плодов. Что касается белков, для полноценного питания и сбалансированного насыщения организма стоит сделать акцент на мясные, рыбные и молочные и кисломолочные продукты.

Лето

Летний сезон полон изобилия. Именно тогда *инь* плавно и безостановочно перетекает в *янь*. На востоке утверждали, что желудочный сок в это время года должен фантанировать и ритмично двигаться без остановок и исключений. Именно так организм наполнится новыми силами и идеальным балансом. Безусловно, жара и другие неприятные союзники лета отразятся на

общем состоянии организма, что может вылиться в общее недомогание, слабость и подверженность летним заболеваниям. Это связано с высокой температурой организма и обильным потоотделением. Выходом из этой ситуации послужат овощи и фрукты, обильно наполняющие наш организм не только жидкостью, но и необходимыми для восстановления баланса микроэлементами.

Трудно бороться с привычками, которые нам дарит цивилизация. Мы привыкли охлаждать организм приёмом холодных напитков, но не стоит забывать, что удовольствие во рту оказывается проблемами в желудке. Нарушается работа внутренних органов, терморегуляция организма даёт сбой. Наперекор природным процессам, мы вынуждаем организм удерживать тепло, вместо того, чтобы избавляться от перегрева. Лучше всего летом употреблять продукты маленькими порциями, не перегружая организм высококалорийными блюдами.

Останавливать своё внимание стоит на молочных продуктах, овощах, ягодах и фруктах, яйцах. Употребление мясных продуктов стоит снизить, если физические нагрузки на организм не велики. Больше всего проявляют свою активность сердечная мышца и тонкий кишечник. Именно поэтому стоит сделать акцент на пище горького вкуса, даже, попросту добавляя горькие приправы и соусы к блюдам. От солёных продуктов и добавления соли в блюда летом лучше воздержаться.

Осень

С наступлением осени *янь* медленно превращается в *инь* и предпочтение стоит отдать блюдам из капусты, свеклы, яблок и моркови. Динамика организма снижается, нагрузка ложится на толстую кишку и лёгкие. Острые вкусы помогут остыть от насыщенного рациона и перейти к ровному аппетиту осени. Стоит обратить внимание на мясные продукты, приправы, чеснок и лук. Прекрасным дополнением станут рисовые и гречневые блюда. Сухофрукты помогут получать дополнительные силы, не опустошая собранных за лето запасов организма. Снизить стоит потребление хлебобулочных и мучных изделий, баранины. Дичь, говядина, молоко, фрукты, орехи и крупные ягоды как арбуз и дыня [64] будут прекрасным дополнением полноценного стола. От употребления сладостей и солёных продуктов стоит воздержаться.

Зима

Зимнее время от нас потребует экономии сил и равновесия. Отдавать предпочтение следует калорийным, но не очень жирным супам и горячим напиткам. Обогащать их можно продуктами из консервации, заморозки и засушенного вида. Шиповник и квашеная капуста, цитрусовые, замороженная [65] чёрная смородина станут незаменимыми продуктами в холодное время. Для лучшей работы почек важно восстановить содержание солей в организме. На гарнир стоит выбирать картофель, бобовые продукты, гречку, приправленные насыщенными соусами и соленьями.

Межсезонье

В межсезонье лучшей тактикой будет постепенная перестройка режима питания от зимнего - к весеннему, от летнего - к осеннему. Основной вкус сладкий, именно он поможет разнообразить переходный период новыми вкусами. Фрукты, овощи и мёд – лучший выбор для полноценного питания. Дополнительным становится горький вкус. Полноценность рациону привнесут сухофрукты и баранина. Отказаться стоит от кислых продуктов, таких как лимон и кисломолочные продукты.

Дробное питание



Изначально система дробного питания была придумана врачами с целью способствования лечению гастрита, язвы желудка и других заболеваний пищеварительного тракта, а также в мерах профилактики. Сегодня эта система питания применяется и при борьбе с лишним весом. Суть режима дробного питания заключается в употреблении пищи небольшими порциями, но часто, каждые 3-4 часа на протяжении дня.

Если следовать традиционному режиму питания: завтрак, обед, ужин, то в промежутках между приемом пищи в организме вырабатываются специальные гормоны, что стимулируют аппетит. При сильном чувстве голода человек не способен четко ощутить меру насыщенности едой, поэтому съедает намного больше нормы. При соблюдении дробного режима чувство голода не возникает и человек употребляет ровно столько еды, сколько хочет организм. Также при больших перерывах между приемами пищи откладываются запасы жира, а дробное питание помогает пищеварительной системе справиться с только что полученной едой, а также с ранее отложенными запасами.

Варианты соблюдения дробного питания

Придерживаться режима дробного питания можно двумя способами, они зависят от занятости человека в течение рабочего дня и потребностей организма.

I. Первый вариант системы дробного питания требует принимать пищу сразу при возникновении чувства голода. При этом рекомендуется перекусывать фруктами, печеньем или хлебом, но только в том количестве, чтобы утолить голод. Разнообразие еды можно варьировать в соответствии с личными предпочтениями. Таким образом, пища принимается каждые 0,5 – 1 часа или даже чаще. В данном случае нужно постоянно прислушиваться к своему желудку, чтобы не допускать чувства голода и переизбытка.

II. Второй вариант дробного питания подходит для тех, кто очень занят или работает в коллективе, где неудобно постоянно употреблять пищу. При этом суточный объем еды разделяется на 5-6 приемов: 3 – полноценных приема и 2-3 перекуса. Следовать можно привычному меню, а при похудении желателен исключить (или значительно ограничить их количество) с рациона мучные изделия и сладости.

При соблюдении любого способа дробного питания необходимо выпивать не менее двух литров воды в день.

Польза дробного питания

1. При соблюдении системы дробного питания можно включать в рацион все привычные продукты, без значительных ограничений в ассортименте. Главное, чтобы это была полезная еда.
2. Не испытывается постоянное чувство голода, в отличие от многих других диет.
3. Количество калорий снижается постепенно, поэтому организм быстро адаптируется к новой системе питания.
4. Результаты похудения при дробном питании стойкие.
5. При дробном питании жиры не откладываются в проблемных местах: талии и бедрах у женщин; в области живота у мужчин.
6. Для соблюдения данной диеты не обязательно быть полностью здоровым, ведь она рекомендуется и при многих хронических заболеваниях. Часто врачи рекомендуют дробное питание людям, страдающим от таких заболеваний как гастрит, колит и язва.
7. Частое употребление пищи небольшими дозами снижает сахар в крови, поэтому диета дробного питания благоприятно влияет на организм человека, страдающего сахарным диабетом (но при этом соблюдать данную систему питания нужно исключительно под присмотром врача).
8. Небольшие порции пищи легче перевариваются и усваиваются организмом, это нормализует работу пищеварительной системы.
9. Дробное питание – весьма гибкая система, поэтому может подстраиваться под индивидуальный организм и режим дня.
10. Не перегружая организм обильными порциями еды за один прием, возрастает тонус, пропадет чувство сонливости, увеличится уровень работоспособности. Также дробное питание исключит плотные ужины, поэтому засыпать станет легче и организм сможет полноценно отдохнуть во время сна.
11. Метаболизм при дробном питании ускоряется, что способствует потере лишнего веса. Чем чаще человек ест, тем быстрее и эффективней происходит обмен веществ.

Рекомендации относительно дробного питания

Наиболее оптимальный рацион питания – это пятиразовый прием при интервале не более 4 часов.

Рекомендовано, чтобы порция пищи была объемом одного стакана.

Придерживаться системы питания необходимо, даже если нет аппетита.

Завтрак должен быть самым сытным и состоять с углеводов. Можно, например, завтракать различными кашами.

На обед рекомендуется употреблять горячее. Отлично, если это будут супы или гарниры.

Ужин также должен быть горячим, лучше всего подойдут мясные блюда или тушеные овощи.

Перекусы между основными приемами еды могут состоять с овощей, фруктов, зернового хлеба, обезжиренного творога, хлопьев и мюслей без сахара, различных круп, натурального йогурта. Кофе, сладости, шоколад, орехи, фаст-фуды употреблять во время перекусов не рекомендуется, поскольку они содержат слишком много калорий, жиров и сахара.

Суточный рацион должен состоять из необходимых организму витаминов, белков, жиров, углеводов и других полезных веществ в определенном количестве.

Чтобы ускорить процесс похудения, нужно выбирать для рациона дробного питания продукты с минимальным содержанием калорий.

Начинать придерживаться системы дробного питания рекомендуется с выходных.

Желательно преждевременно составлять меню на день, ведь при этом можно рассчитать точное количество приемов еды, продолжительность промежутков между ними и калорийность пищи. Так легче приспособиться к новому режиму питания, не отнимая времени в рабочий день.

Если не систематизировано употреблять все подряд через некоторые интервалы времени, то это уже нельзя называть дробным питанием, поскольку данная система подразумевает рацион, составлен с энергетически ценной еды, которая должна употребляться в строгом соответствии с суточной потребностью организма.

Если человек не испытывает чувства голода при трехразовом питании, то дробная диета ему будет лишняя.

Также дробное питание не подойдет и тем, кто стремится очень быстро избавиться от лишних килограммов, поскольку данная система рассчитана на весьма длительный период, зато и на стабильный результат.

Чтобы способствовать похудению и держать тело в тонусе при дробном питании, нужно сочетать диету с физическими упражнениями.

Рекомендуется мясо употреблять вместе с сырыми овощами, желательно зеленого цвета. Но объем овощей должен в три раза перевешивать количество мяса. Полезные свойства овощей зеленого цвета заключаются в том, что они долго перерабатываются и при этом способствуют выведению жидкости из организма.

Овощами или фруктами в сыром виде перекусывать не рекомендуется, поскольку необходимой сытости они не обеспечат, а фруктовые кислоты наоборот вызовут еще больший аппетит. Также фруктоза способствует образованию жира в организме в большей степени, чем другие виды сахара.

При соблюдении дробного питания для похудения, стоит постоянно сверять продукты, которые включены в меню, с таблицей калорийности. Поскольку одних продуктов можно есть больше из-за небольшого количества калорий, а высококалорийную пищу можно употреблять редко и очень маленькими порциями.

В борьбе с лишним весом не обязательно полностью отказываться от сладкого, допускается в один из дневных приемов пищи есть немного зефира или мармелада, но при этом иметь чувство меры.

Чем опасно и вредно дробное питание

Система дробного питания требует ответственности, терпимости и в некоем роде педантичности, поскольку необходимо постоянно планировать рацион, подсчитывать калории, а также заранее заготавливать порции еды на весь день.

Очень часто поклонники дробного питания перекусывают высококалорийной, вредной пищей, что приводит к весьма негативным последствиям.

Поскольку в течение дня часто употребляется еда, то постоянно выделяются кислоты для ее переработки, что негативно влияет на зубы, увеличивая вероятность возникновения кариеса.

Зачастую приходится заставлять себя употреблять пищу, поскольку притупляется аппетит и отсутствует чувство голода.

Функциональное питание



С течением времени у нас всё меньше возможностей следить за своим здоровьем и от этого оно вовсе не улучшается. У нас нет времени на спорт и режим, не говоря о времени на болезни. Именно в таких случаях приходит на помощь функциональное питание.

Понятие «функциональной пищи» подразумевает в своём составе наличие ценных и редких элементов, положительно влияющих на иммунитет организма, предупреждение заболеваний и укрепление общего физического и эмоционального фона. Основной акцент в этой системе ставится не столько на состав и пищевую ценность продуктов, сколько на их биологическую ценность для нашего организма.

Настоящей проблемой стало то, что нынешние продукты питания нашего рациона не богаты полезными питательными веществами: масса заменителей, красителей и прочих экономических и технологических добавок составляют весомую часть продуктов. Объемы их потребления неуклонно растут.

Актуальным стал вопрос «скрытого голода» на важные микроэлементы и биологически активные составляющие. Количество белков, углеводов и жиров можно прочесть на упаковках, но об их происхождении и качестве даже не упоминается. Американцы придумали для таких продуктов с пустыми калориями своё название «junk-food» (*пустая еда*). Как следствие, мы потребляем необходимое количество калорий, но совсем не получаем даже крохотной доли необходимых для полноценной работы организма микроэлементов и полезных бактерий.

История

На самом деле, ещё в древности Гиппократ говорил о том, что еда должна быть лекарством, а лекарство – едой. Именно этому принципу следуют приверженцы функционального питания. История хранит в себе мудрость и нашего народа в этом вопросе: продукты из чистой белой муки можно было употреблять в пищу только в дни великих праздников. В остальные же дни пекли хлеб только из муки грубого помола, не очищенной от иных биологически активных элементов пшеничного зерна. Употребление продуктов из чистой муки в дни поста вообще считалось грехом.

Лекари того времени знали толк не меньше нашего – какие продукты стоит употреблять при каких недугах. Современная медицина и диетология всё ближе подбирается к забытым и утерянным знаниям. Можно сказать, что внимание к этим вопросам в научных кругах началось в России ещё в 1908 году. Именно тогда русский учёный И.И. Мечников первым исследовал и

подтвердил существование и полезность для здоровья человека особых микроорганизмов, содержащихся в молочных продуктах.

Позже в Японии в 50-е годы был создан первый кисломолочный продукт питания, содержащий лактобактерии. Возвращаясь к теме, стоит отметить, что именно японцам принадлежит само понятие «функциональное питание». Позже, в 70-е годы в СССР были разработаны препараты, содержащие полезные молочные бифидобактерии, основной функцией которых была борьба с острыми кишечными инфекциями у детей. Только в девяностые годы у нас, равно как и во всём остальном мире, функциональное питание попало в поле зрения государственной системы здравоохранения: появилась специальная литература, созданы организации, занимающиеся изучением и сертификацией функционального питания.

Поводом послужила идея не только медикаментозного вмешательства, но и насыщения организма с помощью питания, которое несло бы в себе терапевтическую функцию. Были выделены следующие группы продуктов:

- сухое молоко для беременных и кормящих женщин,
- отдельная маркировка молока для детей грудного возраста,
- маркировка для людей пожилого возраста, которым сложно пережёвывать пищу,
- продукты для людей с проблемным здоровьем (аллергиков, диабетиков, болезнями печени),
- маркировка на продуктах, ориентированных на оздоровление организма.

Сейчас в Японии существует больше 160 различных продуктов функционального питания. Это супы, молочные и кисломолочные продукты, продукты детского питания, различные хлебобулочные изделия, напитки, порошки для коктейлей и спортивное питание. В составе этих продуктов содержатся балластные вещества, аминокислоты, протеины, полиненасыщенные кислоты, антиоксиданты, пептиды, и множество других незаменимых элементов, наличие которых в недавнем прошлом не приветствовалось.

Чтобы разобраться в этом качестве продуктов, в Европе был введён индекс RDA, который определяет минимальный объём содержания этих веществ, содержание меньшего объёма в употребляемой пище грозит серьёзными заболеваниями.

Преимущества функционального питания

Множество продуктов функционального питания нормализуют кровяное давление, способствуют выведению токсинов из организма, позволяют этим процессам проходить эффективнее и омолаживают наш организм. Стоит отметить, что больше половины продуктов питания в Японии составляют именно функциональные продукты питания.

Не стоит забывать, что в отличие от нашего картофельно-мучного рациона, их кухня богата разнообразными морепродуктами, самыми разнообразными овощами и фруктами.

Убедительным можно считать тот факт, что продолжительность жизни в Японии занимает первенство в мире и составляет более 84 лет, притом, что в России продолжительность жизни в среднем превысила 70 лет. И это с учётом экологических катастроф, происходящих в Японии.

Весомым аргументом послужит тот факт, что за последние годы средняя продолжительность жизни японцев увеличилась более чем на 20 лет. Распространенное и применяемое у них функциональное питание помогает решить проблемы с лишним весом, повышают иммунитет, улучшает работу сердца, пищеварительной системы и даже способствует борьбе со

злокачественными опухолями. Несомненно, японцы глубоко изучают вопросы здоровья и правильно используют эту информацию.

Недостатки функционального питания

Прежде всего, важно отметить, что продукты функционального питания насыщены высоким содержанием биологически активных компонентов, то есть, при их производстве меняются свойства продуктов, с целью их предсказуемого воздействия на различные функции организма.

Такие продукты насыщают йодом, кальцием, пищевыми волокнами, витаминами полезными бактериями, поднимают в них относительное содержание белка, ненасыщенных жиров, сложных углеводов, и так далее. Однако организму не подойдёт любой коктейль из необходимых элементов, все они должны быть в натуральных органических соединениях. В нынешнее время продукты питания всё чаще пестрят фразами о содержании этих элементов, о новейших технологиях, которые позволяют не терять важные элементы в составе пищи.

По другую сторону проблемы стоит вопрос перенасыщения необходимыми элементами нашего питания. Эта проблема особо остро стоит в вопросе детского питания, питания людей с иммунодефицитом, или беременных женщин. Искусственные заменители биологически активных веществ, или смеси не приносят необходимых результатов. Химические добавки обогащают производителей, но потребителям могут принести новые, не редко, ещё более острые проблемы со здоровьем потребителей, поскольку только при потреблении натуральных витаминов и микроэлементов передозировка практически невозможна. Ведь организм берёт себе ровно столько, сколько считает необходимым.

Для создания качественных обогащенных продуктов необходимо высокотехнологичное, а значит и дорогостоящее оборудование, экологически чистое и генетически не модифицированное сырьё. Не многие производители продуктов питания могут себе позволить подобное качество производства. Именно потому, не редки случаи обогащения продуктов некачественными элементами, или их неправильное включение в состав пищи.

Надежда остаётся на ввозимые импортные продукты. Приверженцы описанной выше системы утверждают, что продукты функционального питания должны составлять как минимум 30% продуктов питания, потребляемых в сутки. Это подразумевает немалые затраты и риски с приобретением недоброкачественного функционального питания.

Изучая упаковку, стоит пристальное внимание уделить составу, сроку годности, условиям хранения, наличию государственных сертификатов соответствия продукта. Важно придерживаться и инструкции по употреблению продукта.

Сбалансированное питание



Система сбалансированного питания – одна из немногих, не требующая значительных усилий и ограничений. Главный принцип – создать четкий график завтрака, обеда, ужина и употреблять исключительно энергически ценные и питательные продукты.

Под понятием "энергетическая ценность пищи" подразумеваются полезные калории (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и другие важные ферменты), которые после усвоения придают организму необходимую энергию для нормального функционирования. Система сбалансированного питания не просто улучшает состояние здоровья в целом, но и значительно способствует похудению или поддержанию нормального веса.

Сбалансированное меню

При составлении меню сбалансированного питания стоит учитывать четыре основных фактора:

Еда

В меню нужно включать наиболее полезные питательные продукты, которые содержат все необходимые вещества для плодотворной работы всего организма. Если возникает нехватка белков, жиров, углеводов или витаминов, то это может привести к высыпанию, сухости кожи, ломкости, слабости волос и ногтей, сбоев работы внутренних органов и т.д. Поэтому нужно тщательно подбирать продукты. Подсказать об их питательности могут непосредственно этикетки, коробки, а также специальные таблицы калорийности и энергетической ценности различной пищи.

Суть составления сбалансированного меню заключается не только в количестве пищи, но и в ее качестве. Оценивать продукты нужно по плотности содержания в них различных питательных веществ, то есть, сколько пользы можно получить от каждой калории. Именно поэтому, желательно подбирать для рациона питания продукты с высоким уровнем плотности. При избавлении от лишнего веса стоит обогатить свое меню овощами и фруктами.

Самыми подходящими продуктами для сбалансированного питания являются различные крупы, салаты, овощные блюда, фрукты, нежирное мясо и рыба, обезжиренные молочные продукты, орехи, бобы, кукуруза. При употреблении пищи нужно следить за калорийностью продуктов, поскольку одних можно съесть и больше, а других из-за высокой калорийности требуется меньше. Но это не значит, что необходимо полностью отказаться, например, от вина или шоколада, просто употреблять менее полезные продукты стоит в умеренных или ограниченных количествах.

Суточная норма питательных веществ в основном должна составляться в таком соотношении:

- белки – около 15%
- жиры – 20 - 25%
- углеводы – 60 - 65%

Напитки

Не менее важно при сбалансированном питании употребление жидкости в определенном количестве, ведь вода способствует тону кожи, выводу токсинов из организма, а также уменьшает риск сердечных заболеваний. В день рекомендуется выпивать взрослому человеку в среднем 1,5-2 л простой воды, чтобы избежать обезвоживания организма. При составлении дневного рациона стоит помнить и о калорийности чая, кофе, сока или сладкой воды.

Желательно при соблюдении сбалансированного питания каждую неделю выпивать около 1,7 литра молока, но обезжиренного. Предпочтительно употреблять молоко, насыщенное кальцием. Чтобы сберечь баланс влаги, можно употреблять помимо обычной воды и минеральную, зеленый чай и различные соки, что не содержат сахара – но все эти напитки нужно учитывать при расчете общей суточной порции калорий.

Время приема пищи

Эффективность сбалансированного питания зависит также и от графика приема пищи. Главный залог успеха – это приучить себя разделять свой рацион на три главных приема: завтрак, обед и ужин. При этом нужно расписать меню так, чтобы утренний и дневной прием содержал больше калорий, а вечерний как можно меньше. Поскольку на протяжении дня человеческий организм работает активней, то и полученные вещества смогут удачно усвоиться и расходоваться, а ночью человек отдыхает, поэтому все системы должны также поддерживаться в спокойствии, таким образом, предоставляя возможность организму без трудностей упорядочить их. Желательно ужинать за 3 часа до сна.

Физические нагрузки

Нормы употребления калорий напрямую зависят от уровня физической нагрузки (низкий, умеренный и высокий). То есть сбалансированное питание тесно связано с активностью тела, поэтому нужно умеренно употреблять ценные калории и больше расходовать их.

Энергозатраты также, как и энергетическая ценность продукта измеряются в калориях. Отталкиваться надо от показателя 1200 ккал, поскольку это минимум, который необходим для базовых расходов организма и поддержания нормальной жизнедеятельности. Поэтому, чем больше человек двигается, тем больше количество калорий понадобится.

Основные правила сбалансированного питания

При сбалансированном питании стоит употреблять столько калорий, сколько организм сможет расходовать за сутки.

Питаться нужно полноценно. То есть в примерном соотношении полезных веществ 1:1:4, где два первых показателя белки и жиры, а последний – углеводы.

Стоит постоянно изменять составляющие рациона питания, разнообразить его, ведь таким способом избегается недобора разных видов полезных веществ.

При похудении стоит следить за колебаниями веса и употреблять минимальное количество калорий. Если вес нормализовался, то уже можно позволить себе полноценно и разнообразно пользоваться преимуществами сбалансированного питания.

Сбалансированное питание основано на трех традиционных приемах пищи, но допускаются и небольшие перекусы между завтраком и обедом, а также обедом и ужином. Легкие дополнительные приемы пищи не помешают, а наоборот способствуют снижению веса, если не выходить за рамки установленного суточного объема калорий.

Не перевариваемые пищевые волокна, которое называют клетчаткой, значительно способствуют работе желудочно-кишечного тракта, а также очищают его. Эти волокна содержатся в крупах, бобовых, овощах, продуктах из цельного зерна, фруктах и ягодах.

Хотя жир и необходим организму, его количество нужно свести к минимуму. Ежедневное употребление большого количества жира может привести к атеросклерозу и ишемической сердечной болезни. Жареные продукты при сбалансированном питании стоит заменить на запеченные или варенные.

Желательно отказаться от сахара, чтобы способствовать снижению веса. Сладости можно заменить фруктами, при этом улучшится общее самочувствие, внешний вид и здоровье в целом.

Употребление соли в большом количестве может привести к гипертонии, поскольку поваренная соль является источником натрия. Поэтому необходимо сократить объемы соли в рационе питания. Также предпочтительней использовать йодированную [30] соль.

Конечно же, что в большинстве случаев взрослому человеку трудно отказаться от употребления алкогольных напитков. Но стоит ограничить их количество при употреблении и не превращать алкоголь на постоянную составляющую дневного рациона. Помимо того, что алкоголь калориен, он возбуждает рецепторы аппетита, что приведет к нарушению системы сбалансированного питания.

Питание христианина



Многие христиане стремятся находиться как можно ближе к Господу. Это выражается в образе жизни, главным составляющим которого является питание. Вопрос, которым задается большинство верующих: как определить наиболее подходящую для христианина пищу и рацион ее употребления?

На сегодняшний день существует несколько теорий относительно питания христианина, но большинство из них исходят больше от человека, чем от Бога. По этому поводу существует два основных мнения: первое о том, что человек от природы, а потому по велению Господа, должен

придерживаться системы вегетарианства на принципах сыроедения; а второе мнение заключается в том, что все живое, подаренное нам Богом, нужно употреблять в пищу, ведь животные питаются себе подобными, и почему же человек должен воздерживаться.

Что говорит Библия о питании христианина

Если следовать библейским указаниям, то Библия поддерживает в некоем роде оба мнения, но при этом они не противоречат друг другу. А именно, в Старом завете указано, что все деяния, а также чем питается или не питается человек, осуществляется для Господа.

Изначально, еще при создании всего живого и в частности человека, Бог предназначил отдельные продукты каждому виду: семена, злаки, деревья и их плоды, траву и другие плоды земли человеку, а также траву и деревья животным и птицам (указано в Быту 1:29-30). Как видим, по началу человек действительно питался исключительно пищей растительного происхождения и, по-видимому, в сыром виде.

В дальнейшем, после потопа, климат кардинально изменился и в таких суровых условиях человек не мог выжить, если бы не употреблял мясо и другие продукты животного происхождения. Библия гласит, что сам Бог разрешил изменить способ питания, употреблять в качестве пищи все, что растет и движется (Быт 9:3).

Поэтому большинство христиан придерживаются мнения о том, что все созданное Богом тесно связано, необходимо и предназначено для использования в жизни. Следовательно, нет ничего греховного ни в способе питания исключительно растительной пищей, ни во всеядном способе, главное, чтобы употребляемое не вредило здоровью.

Основные правила питания христианина

Особые строгие правила по питанию христианина действуют в периоды поста и по большим церковным праздникам. Общих правил верующего немного, всего три, они хотя и на первый взгляд простые, но очень важные. Если им следовать и поддерживать, то они станут залогом здорового питания.

Не допускать ожирения. Это не только внешний недостаток, но и болезнь, которая постепенно все больше вредит здоровью и уменьшает продолжительность жизни.

Избегать переедания, ведь чревоугодие греховно. Пища нам дана Господом для того, чтобы поддерживать нормальную работу организма, а не для удовольствия и злоупотребления. По христианским принципам нужно есть ровно столько, сколько требует организм.

При большом ассортименте продуктов, нужно выбирать те, что действительно приносят пользу организму, а не приводят к ожирению и другим болезням.

Все эти правила взаимосвязаны и взаимодополняющие, не поддержание хотя бы одного приведет к нарушению других. Игнорирование этих правил Библия называет грехом.

Распространенные заблуждения

При любой системе питания или образе жизни в целом Библия не допускает крайностей. Каждый христианин знает, что древние апостолы, пророки и священнослужители часто отказывались от пищи или от полноценного питания. Сегодня многие служители Божие, миссионеры или просто верующие, стремятся также через это пройти, надеясь на помощь Господа. Это неправильно, все примеры страдальцев и святых поддерживают некую небесную цель, преследуют идею, из-за которой Бог помогал справиться с трудностями и жертвами.

Делать это просто так или из своего собственного усмотрения не то что не нужно, но и не рекомендуется, ведь это только беспричинный вред здоровью.

Неверное мнение и о том, что Иисус человеческие болезни забрал на крест, поэтому можно не поддерживать здорового образа жизни и питаться кое-как. Во-первых, Христос забрал наши грехи, а во-вторых, важно не просто не болеть, но и беречь свое здоровье.

Питание во время поста

На протяжении года начисляется много постных периодов, но самый важный для каждого христианина – это Великий пост. Период Великого поста самый долгосрочный и наиболее значимый. Главная цель соблюдения поста – укрепить любовь к Богу и всего окружающего, созданного им, а также искупить грехи, очиститься духовно. Каждый христианин во время поста должен исповедаться и причаститься, а также воздерживаться от торжественных праздников, подобных дню рождению или свадьбе.

Не маловажное место в период любого поста занимает питание. Начисляется несколько основных правил питания во время поста:

Первый и последний день поста желательно обходится без пищи, если это позволяет здоровье, возрастная категория (детям и пожилым людям голодать запрещено) и другие особенные обстоятельства (беременность, кормление грудью, тяжелая работа и т.д.). Воздержание в течении дня ни в коем случае не повредит взрослому человеку, а наоборот поспособствует здоровью, ведь это и есть так называемые разгрузочные дни. В остальное время нужно питаться умеренно, исключительно постной пищей.

Мясо желательно исключить с рациона. Растительное масло и рыбу разрешается употреблять только в праздничные дни, по субботам и воскресеньям.

Первая и последняя неделя поста самая строгая.

Во время поста запрещено употребление алкогольных напитков и специй.

Чтобы без особых трудностей поститься, рекомендуется накануне поста заготовить необходимые, разрешенные продукты и воздерживаться от покупки запрещенных.

Ни в коем случае не разрешается отказываться от пищи на весь постный период.

В конце первой недели Великого поста христиане готовят колево (пшеничная каша с медом), освящают его и едят всей семьей.

Наиболее подходящими продуктами для поста считаются:

- различные каши на воде постные, без масла;
- хлеб с высеvkами;
- фрукты;
- овощи;
- грибы;
- орехи.

Конечно же, подходят и другие продукты, главное – чтобы они были постными и не вредили здоровью.

Адекватное питание



В наше время научные открытия неотвратимым образом отражаются на всех сторонах нашей жизни, касаясь, в частности, теории питания. Академик Вернадский говорил, что организму каждого вида присущ собственный химический состав.

Говоря проще, каждому организму жизненно важно и полезно лишь то питание, которое ему предназначено самой природой. На простых примерах это выглядит так: организм хищника настроен на потребление животной пищи, основным элементом которого является мясо.

Если брать в качестве примера верблюда, то он питается в основном растениями, произрастающими в пустыне, состав которых совсем не переполнен белками и углеводами, однако, для его жизнедеятельности и колючек вполне хватает для того чтобы его организм полноценно функционировал. Попробуйте верблюда кормить мясом и жирами, любой понимает, что результаты такого питания будут плачевные.

Именно поэтому не стоит забывать, что человек-это тоже биологический вид, которому присущ свой определённый природой принцип питания. Физиологически, пищеварительная система человека не является аналогичной системе пищеварения хищника, или травоядных животных. Однако это не даёт оснований для утверждения того, что человек всеяден. Есть научное мнение о том, что человек является существом плодоядным. И именно ягоды, злаки, орехи, овощи, растительность и фрукты являются его природной пищей.

Многие вспомнят, что человечество на протяжении тысяч лет продолжает опыт употребления мясных продуктов. На это можно ответить тем, что ситуация для выживания вида часто складывалась экстремальной, люди попросту, уподоблялись хищникам. К тому же, немаловажным фактом несостоятельности этого аргумента является то, что продолжительность жизни у людей той эпохи была 26-31 год.

Благодаря академику Уголёву Александру Михайловичу, в 1958 году появилась теория адекватного питания. Именно он открыл, что пищевые вещества расщепляются до элементов, подходящих для усвоения нашим организмом, назвав этот процесс мембранным пищеварением. Основой адекватного питания является та мысль, что питание должно быть сбалансированным и соответствовать потребностям организма. Согласно теории видового питания, подходящими продуктами для питания человека являются плоды: фрукты, овощи, ягоды, злаки, растительность и корни. Адекватное питание подразумевает их употребление в сыром виде. Проще говоря, согласно теории адекватного питания, употребляемая пища должна соответствовать не только принципу сбалансированности, но и отвечать реальным возможностям организма.

Важным элементом продуктов питания являются волокна. Пищеварительный процесс протекает не только в полости, но и на его стенках кишечника. Это происходит благодаря ферментам, которые выделяет сам организм и которые уже есть в потребляемой пище. Было установлено, что у кишечника есть отдельная функция: клетки желудка выделяют гормоны и гормональные вещества в большом количестве, управляя не только работой желудочно-кишечного тракта и, но и остальных важнейших систем организма.

В нашем кишечнике функционирует и взаимодействует множество микроорганизмов, роль их сложно недооценить, именно по этой причине появилось важное для теории адекватного питания понятие *внутренней экологии человека*. Вырабатываемые самой пищей питательные вещества, появляются именно вследствие мембранного, а также, полостного пищеварения. Не стоит забывать о том, что благодаря процессам пищеварения, создаются новые незаменимые соединения. Благодаря трудам Александра Михайловича появляется понятие нормального питания организма.

Желудок своей микрофлорой создаёт три направления питательных веществ:

- бактерии, помогающие переваривать пищу;
- продукты жизнедеятельности микрофлоры желудка, который вырабатывает полезные вещества только в случае, если микрофлора здорова. В противном случае, организм подвергается отравлению токсинами;
- вторичные питательные вещества, являющиеся продуктом переработки микрофлоры желудка.

Значимым моментом в теории адекватного питания стоит отметить важность употребления пищевых волокон, а также содержащиеся в плодах белки, жиры, углеводы и другие компоненты. Но учёные отмечают, что именно балластные вещества помогают организму бороться с гипертонией, ишемической болезнью сердца, атеросклерозом, проблемами пищеварительного тракта и даже злокачественных опухолей.

Важная информация

Важным моментом стоит отметить предосторожности в потреблении овощей и фруктов: мыть руки и плоды перед их приготовлением и употреблением.

При выборе продуктов следует помнить о наличии в них нитратов. Для уменьшения их количества продукты можно положить на полчаса в воду.

Ни в коем случае нельзя употреблять продукты с признаками гниения, или плесени.

Согласно теории адекватного питания, употребление мясных, жаренных и консервированных продуктов, а также, обработанных химией фруктов и овощей негативно отражаются на функционировании полезной микрофлоры организма. Выбор продуктов стоит делать в сторону местных производителей, поскольку они подвержены меньшей обработке с целью транспортировки.

Доказанная польза адекватного питания

Теория адекватного (видового) питания хороша тем, что заимствует самые лучшие и важные идеи из всех предыдущих теорий питания, микробиологии, биохимии продуктов. В наше время адекватное питание стало практически применяться в излечении практически всех заболеваний, разве что кроме врождённых генетических болезней. Множество врачей, применяя теорию

адекватного (видового) питания, приходили к потрясающим результатам. К сожалению, большинство информации об этой теории остаётся вне поля зрения потребителей.

Приверженцы теории адекватного питания утверждают, что в результате соблюдения правил адекватного питания кардинально улучшается самочувствие, восстанавливается гормональный фон, приходит избавление от головных болей, повышенной температуры, уходят боли в пояснице, простуда, многолетние запоры.

Не стоит забывать и о том, что желудочно-кишечный тракт вырабатывает огромный спектр гормонов, влияющих на работу нашего организма в целом. От них зависит как усваивание пищи, так и влияние на ощущение нами боли. Более того, чувство радости, эйфории, даже счастья во многом зависят именно от этих гормонов, а значит, помогает избавиться от депрессивных состояний и мигреней.

Следует помнить, что лучших результатов помогут добиться занятия спортом, соблюдение правильного режима и нагрузки организма.

Проведенные исследования доказали, что уже за четыре месяца следования принципам адекватного питания, концентрация сперматозоидов у исследуемых проблемных мужчин выросла более чем в 20 раз. Так же не малых успехов достигают при применении теории адекватного питания при лечении женского бесплодия.

Недостатки системы адекватного питания

Прежде всего, стоит отметить, что переход на любую систему питания сопряжён с эмоциональными, а иногда, и физическими неудобствами. Прежде чем менять свой рацион полностью, стоит посоветоваться с врачами, прочесть подробную литературу. В этом случае, удастся избежать множества ошибок и заранее понимать с какими проблемами предстоит столкнуться.

Напомним, что люди, практикующие сыроедение, сталкиваются со снижением сексуальной активности. Это происходит по причине уменьшения употребления белковых продуктов.

Питание по калориям



Сегодня одной из самых популярных систем питания является питание по калориям. Именно этот метод похудения считается самым действенным, безопасным и при этом не требующим отказа от любимых блюд.

Главное правило – подсчитывать количество калорий, необходимых организму на протяжении дня и, следовательно, отдавать себе отчет в том, что каждое увеличение порции тянет за собой и прибавку калорий.

Соблюдать диету по калориям можно постоянно, ведь эта система питания совсем не вредит здоровью, а даже способствует прекрасному самочувствию. Основной принцип данной системы – употреблять ровно столько калорий, сколько организм расходует за сутки. Ассортимент продуктов и их количество при этом не имеет значения, главное, не превысить границу дозволенной калорийности. Также не рекомендуется употреблять объем калорий значительно меньше нормы, ведь организм должен нормально функционировать, без всяческих сбоев и стрессов, чтобы не нанести вреда здоровью.

Расчет дневной нормы количества калорий

Чтобы определить примерное количество калорий, необходимых организму в день для нормальной работы и поддержания формы, нужно определить главные показатели (что являются индивидуальными для каждого) и осуществить расчет по специальной формуле.

Одним из главных показателей является **обмен веществ**. Даже если человек весь день работает в сидячем режиме, организм все равно расходует полученную от пищи энергию в процессе пищеварения, биения сердца, работы почек, мозга, дыхания. Рассчитать его можно таким способом: вес умножить на 20 ккал.

Второй важный фактор при расчете необходимого количества калорий – это **возраст человека**, поскольку после двадцати заканчивается период активного развития организма. Этот показатель определяется таким способом: каждое следующее десятилетие после двадцати уменьшает объем калорий на 2%.

Следующий показатель разделяется по **половой принадлежности**, ведь мужчинам нужно больше калорий, чем женщинам. К этому фактору относится и общий показатель телосложения, ведь меньшему телу понадобится меньше энергии на обогрев. То есть, чем больше тело, тем больше калорий понадобится.

Еще один важный фактор при расчете – это **физическая активность**. Если вы регулярно занимаетесь спортивными тренировками, физическими упражнениями или другими силовым нагрузкам, то в нем преобладает значительная мышечная масса, которая сжигает значительно больше калорий, чем жировые ткани. Чтобы определить данный показатель, нужно обмен веществ умножить на процент активности ритма жизни.

Проценты активности:

20% - в основном сидячий образ жизни;

30% - легкая активность на протяжении дня (уборка, готовка, прогулка, шопинг);

40% - средняя активность (работа в огороде, саду, дворе, генеральная уборка в доме, длительные прогулки и др.);

50% - высокий уровень активности (регулярные тренировки, пробежки, разные упражнения, силовая работа).

Последний показатель общей формулы калорийности – **процент энергии** при переработке и усвоении еды. Его рассчитывают по формуле: (обмен веществ + физическая активность) умножить на 10%.

Формула расчета суточной нормы калорийности:

Обмен веществ + физическая активность + процент энергии для переработки пищи

Рассчитав суточную порцию калорий, нужно полученный результат уточнить по показателю возрастной категории (при каждом следующем десятилетии после двадцати уменьшаем общий объем калорий на 2%).

Если диета с подсчетом калорий применяется для похудения, то стоит откорректировать результат основной формулы таким образом: одному килограмму веса сопоставляем 7 ккал, то есть свой вес умножаем на 7, далее полученное число отнимаем от рассчитанной дневной порции калорий по приведенной формуле.

Рекомендации относительно питания по калориям

По рекомендациям известного диетолога М. Ингмара, необходимо употреблять больше жиров (30-40% общего количества калорий в день). Таким образом, организм будет сыт, а желудок не растянут от множества низкокалорийной пищи.

Исследователь популярно рациона спортсменов Л. Кордейн советует всем, кто ведет активный образ жизни, при питании по калориям составлять рацион в основном из овощей, мяса и рыбы (с обязательным увеличением конечного показателя расчета). Кордейн также рекомендует избегать употребления молочных продуктов как аллергенов, а также продуктов, которые препятствуют похудению.

При составлении дневного рациона нужно понимать, что лучше съесть порцию чего-то полезного и сытного, чем сладостей, чипсов, полуфабрикатов и т.д. Нужно правильно распределять приемы еды по четкому графику, ведь так организму будет легче адаптироваться к новой системе питания, а организму в целом система питания приносить только пользу. Ни в коем случае нельзя до обеда исчерпывать дневную порцию калорий и голодать в течение второй половины дня, поскольку при таких мерах негативных последствий не избежать.

Рассчитывать калории и составлять меню в соответствии с данной диетой стоит заранее, чтобы сэкономить свое время. Для расчета калорий, содержащихся в конкретном продукте, можно воспользоваться специальными программами, которые можно скачать в интернете.

Всегда нужно помнить и о сахаре, который добавляется в чай, ведь в нем также множество калорий.

В жизнедеятельности человеческого организма калории просто необходимы для нормального функционирования, но суть не только в их количестве. Важно, чтобы употребляемые продукты содержали полезные вещества, а именно белки, жиры, углеводы, минералы и витамины. Поэтому не стоит принимать за равноценное употребление свежевыжатого апельсинового сока и газировки с "содержанием сока" или куриный бульон из настоящей курицы с куриным бульоном на ароматизированной растворимой приправы, даже при том, что в "химическом" варианте меньше калорий.

Мнение, что чем сытней продукт, тем он менее калорийный, является распространенным заблуждением, что часто сбивает с расчетов и, следовательно, препятствует похудению.

При соблюдении питания по калориям для похудения стоит регулярно пользоваться весами, чтобы следить за динамикой веса и в отрицательном случае исправлять ошибки, а в положительном – придерживаться необходимого русла для закрепления результата.

Ошибочное мнение, что алкогольные напитки способствуют сжиганию жира. Наоборот алкоголь – это дополнительные закрепляющиеся калории.

Калории можно подсчитывать с помощью специальных таблиц. Существуют таблицы калорийности различных блюд, насыщенности калориями отдельных мировых кухонь, конкретных продуктов, а также по определенным группам людей. Последняя, в соответствии с энергетической потребностью конкретной группы (например, беременных, кормящих грудью женщин, детей, учащихся, спортсменов, домоседов и т. д.), определяет необходимое количество питательных и минеральных веществ.

Суточную потребность калорий, учитывающую ваши физиологические особенности, вы можете рассчитать на нашем сайте [edaplus.info](https://edaplus.info/analysis-of-body/) в разделе «Анализ тела и рациона» <https://edaplus.info/analysis-of-body/>. Там же вы найдете персональную калорийность рациона и оптимальный прогноз похудения.

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
2. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
3. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
4. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
5. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
6. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
7. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
8. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
9. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
10. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
11. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. *Fagorúrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
12. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
14. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
15. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. *Zíngiber*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36

16. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. *Méntha*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (*Matricária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
18. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Валериана (лат. *Valeriána*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 42-51. DOI: 10.59316/.vi1.5
19. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus idáeus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Зверобой (*Hypericum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 21-30. DOI: 10.59316/.vi3.14
21. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. *Fragária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
22. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Эхинацея—польза для женщин и мужчин, противопоказания и правила применения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 62-66. DOI: 10.59316/.vi17.125
23. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solánium tuberósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
24. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
25. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
26. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Редис (лат. *radix*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
27. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
28. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин К—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
29. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (*Ca, calcium*)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
30. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
31. Елисеева, Т. (2022). Марганец (Mn)—значение для организма и здоровья+ 25 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 92-101. DOI: 10.59316/.vi19.166
32. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
33. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). 10.59316/.vi6.33
34. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. *Cītrus× sinēnsis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
35. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Мандарин (лат. *Cītrus reticulāta*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 75-87. DOI: 10.59316/.vi10.59

36. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
37. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок—8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
38. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2023). Ананасовый сок—целебный напиток здоровья и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(23), 12-17. DOI: 10.59316/.vi23.219
39. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Апельсиновый сок—натуральный источник здоровья, молодости и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(22), 22-28. DOI: 10.59316/.vi22.208
40. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
41. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Гинкго билоба—доказанные полезные свойства и как применять. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 87-92. DOI: 10.59316/.vi19.165
42. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Клюквенный сок для красоты и здоровья: 9 научных фактов о пользе, противопоказания и особенности употребления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
43. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
44. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Виноградный сок: 7 доказанных фактов пользы для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 70-75. DOI: 10.59316/.v3i21.201
45. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)—описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
46. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Боярышник—7 доказанных полезных свойств и правила применения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 37-41. DOI: 10.59316/.vi18.141
47. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
48. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
49. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Арбуз (лат. *Citrullus lanatus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
50. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для печени—15 лучших продуктов для её здоровья и восстановления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 88-93. DOI: 10.59316/.vi17.131
51. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Вегетарианство - Полное руководство по основам, переходу и поддержке. *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 88-93. DOI: 10.59316/j.edaplust.2017.2.6
52. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
53. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Пищевые дрожжи—что это такое и для чего нужны. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 50-54. DOI: 10.59316/.vi18.144

54. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Крапива (*Urtica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
55. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
56. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин B12–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 44-54. DOI: 10.59316/.vi7.38
57. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
58. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
59. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Натрий (Na)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158
60. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Квашеная капуста: 8 доказанных полезных свойств, противопоказания и как приготовить. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
61. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Citrus limon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
62. Елисеева, Т., & Гарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
63. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
64. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Дыня (лат. *Cucumis melo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
65. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Способы приготовления пищи – от наиболее вредного до самого полезного. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7

[HTML версии статей](#) приведены на сайте edaplust.info.

Human nutrition systems - an overview of the advantages and disadvantages of different methods

Tatyana Eliseeva, editor-in-chief, EdaPlus.info project

Natalia Tkacheva, phytotherapist, nutritionist

Anna Shelestun, nutritionist, dietician

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info, shelestun.n@edaplust.info

Получено 19.01.18

Реферат. В данной статье мы рассмотрели и описали 15 основных систем питания. Описали каждую, полезные и опасные свойства, рекомендации по применению и недостатки каждого метода.

Abstract. In this article, we have reviewed and described 15 major nutritional systems. We have described each one, useful and dangerous properties, recommendations for use and disadvantages of each method.