

Системи харчування людини – огляд переваг та недоліків різних методів

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Шелестун Анна, нутриціолог, дієтолог

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

Реферат Безліч людей щодня харчується за принципом "Корисно, що в рот полізло", не замислюючись про наслідки такого раціону. Інші інтуїтивно дотримуються основ здорового харчування, не вникаючи у деталі. Треті періодично виводять себе строгими дієтами не розуміючи, чому не отримують довгостроковий та стабільний результат. У цій статті ми зібрали та проаналізували 15 основних систем харчування. Описали кожен, корисні та небезпечні властивості, рекомендації щодо застосування та недоліки кожного методу.

Ключові слова: дієти , розвантажувальні , харчування по групі крові , лікувальне харчування , вегетаріанство , сиродіння , цілюще голодування , індивідуальне харчування білково-вуглеводне чергування , харчування часом _ року , дробове харчування , функціональне харчування збалансоване _ харчування , харчування християнина , роздільне харчування , адекватне харчування , харчування за калоріями

Чому не працюють дієти



Сьогодні термін "дієта" у сфері здорового харчування один із найбільш уживаних, він перетворився на щось модне та популярне. Майже кожен з нас дотримується якоїсь дієти, але здебільшого роблячи це неправильно, що ще більше шкодить дорогоцінному здоров'ю.

Адже дієта – це насамперед здоровий режим харчування, правила споживання корисної для організму їжі. Тому не потрібно плутати це поняття з обмеженням у їжі, адже правильна система харчування – найбільш важливий та необхідний процес для нормальної роботи всього організму.

Причини безрезультатності дієт

Часта проблема людей, які щосили намагаються боротися із зайвою вагою, у тому, що при найменшому рішенні взятися за своє тіло, результат очікується не просто швидкий, а миттєвий. Але з цим не можна поспішати! Перед тим як сідає на дієту, потрібно все добре обміркувати і налаштуватися не просто на довгу, а на постійну роботу над собою (у повному значенні цього слова). Якщо людина схильна до повноти, і вона дійсно розуміє, що це заважає нормальній життєдіяльності, то за раціоном вживання їжі доведеться стежити постійно, все життя. Дуже важливо підібрати такий режим харчування, який ідеально підійде організму, і не спричинятиме стресового стану. Найкраще з цією проблемою звернутися до фахівця-дієтолога. До речі, Всесвітня організація охорони здоров'я стверджує, що оптимальною вважається втрата 10% ваги за 8-10 місяців. Поспішати не варто, головне стійкий тривалий результат!

Спостерігається безліч випадків, коли в результаті суворої дієти людина набирає ще більше кілограмів, ніж було до неї. Але це не найстрашніше, адже завдається великої шкоди не лише внутрішнім органам, а й нервовій системі, а також психіці. Якщо організм не отримує достатньої порції калорій для нормального функціонування, то він переживає стрес і починає спалювати в першу чергу не жир, а білок у м'язах. При цьому шкіра стає зморшкуватою, в'ялою, розвивається загальне нездужання, знижується імунітет, погіршується виробництво антитіл в організмі. Отже, при найменшій нагоді отримати щось калорійне, організм починає утворити жирові запаси для виходу зі стресового стану. Тому знову повертаємося до попередньо вказаного, дієта – не голодування, а правильний режим харчування. Потрібно визначити, скільки калорій вимагає ваш організм і в процесі регулярного прийому надавати їх йому у вигляді корисних продуктів та життєво важливих вітамінів, а в міру схуднення зменшувати дозу їжі.

Якщо дієта вже налагоджена, починаються нові проблеми, як часто називають – побічні ефекти. Шкіра втрачає тонус, починає обвисати, утворюються зморшки. При цьому продовжуємо роботу над собою, переходимо на невід'ємний від дієти етап спорту. Щоб тримати при інтенсивній дієті своє тіло в нормі, потрібно виконувати фізичні вправи щонайменше годину на день. Якщо після регулярних фізичних навантажень припинити займатися, м'язова тканина слабшає і в результаті знову повертається до колишнього стану - наповнюється жировими прошарками.

Найрезультативніша дієта – правильний спосіб життя

При правильному розумінні слова "дієта" та факторів, які на неї безпосередньо впливають та підтримують, можна придбати нове близьке до ідеалу, а то й ідеальне тіло, яке дійсно вам подобатиметься. Але щоб закріпити досягнуте, не варто розслаблятися, навпаки, потрібно постійно продовжувати роботу над собою, щоб не втратити досягнення. Якщо людина розуміє, що схуднення – це важка постійна праця, яка вартує результату, то їй потрібно знати деякі правила здорового способу життя, правильного харчування та ефективної дієти.

Перше правило - давати організму стільки води, скільки він "просить". Добова норма споживання води 30 мл на 1 кг ваги. Вода покращує обмін речовин та сприяє виведенню шлаків та інших відходів з організму, а також регулює травлення, нормує метаболізм та виключає можливість переїдання. [1]

Ситний сніданок – запорука здоров'я та стрункої фігури. Під цим мається на увазі не чашка кави з бутербродом, а каша, яйце [2], сир [3], салат та інше.

Важливо включати в кожен прийом їжі білок 1,2 г на 1 кг ваги (50% рослинного білка) [4], оскільки він контролює не тільки почуття голоду, але й сигнал насиченості організму їжею, а також сприяє спокійному стану нервової системи та всього організму.

Необхідно виключити з раціону продукти з високим глікемічним індексом та заповнити його фруктами, овочами, бобами, нежирним вареним м'ясом та рибою .

Скорочуємо кількість калорій на 500 од. щодня, але до межі 1200 ккал. Нижче мінімум знижувати не можна, оскільки при цьому втрата зайвої ваги припиниться, оскільки організм має властивість захищатися від руйнування. Він починає спалювати все, крім жирових клітин, завдаючи великої шкоди всім внутрішнім органам та тканинам. А якщо організм ще й перестас отримувати необхідні для нормального функціонування вітаміни та мінерали , то запасатиме при найменшій можливості калорії у вигляді жиру.

За жодних обставин не можна допускати почуття голоду. Їда повинна відбуватися дробовими порціями 5-6 разів на день.

Спорт – невід'ємна частина дієти. Щоб дійсно красиво виглядати при схудненні, а не красуватися обвислою шкірою, прискорити процес зниження ваги, потрібно вести активний спосіб життя - займатися спортом або танцями. У день за допомогою фізичних вправ необхідно спалювати 550 ккал, при цьому на тиждень постійно тіло позбавлятиметься від 0,5 зайвих кілограм. Не можна припиняти через деякий час виконувати вправи, адже в такий спосіб організм у розкритих м'язах почне відкладати жир. Схудле тіло виглядає красивішим, набравши м'язову масу.

Але жодна дієта та найкращі дієтологи не допоможуть подолати зайву вагу, яка так нещадно вбиває здоров'я, поки ви самі не усвідомлюєте, що це дійсно вам необхідно. Головне - неспішно, але повністю змінити спосіб життя, зрозуміти, що боротьба йде не за короткочасне схуднення, а за тривалий і такий бажаний результат.

Розвантажувальні дні



Усім, хто дбає про своє здоров'я, просто необхідно знати про користь розвантажувальних днів. Багато хто помиляється, що такі профілактичні заходи призначені для позбавлення від набраних за тиждні кілограмів. Розвантажувальні дні дійсно сприяють схудненню, але тільки за дотримання дієти або правильного раціону харчування.

Лікарі-дієтологи рекомендують проводити розвантаження не більше 1-2 разів на тиждень, але при цьому в решту днів надавати організму необхідну порцію калорій. У жодному разі не можна перетворювати розвантажувальні дні на тривале голодування.

Основні цілі проведення розвантажувальних днів:

- дозволити організму відпочити від щоденного травлення великої кількості калорійної їжі;
- дати можливість організму позбутися шлаків та інших відходів, тобто очиститься від небажаних речовин;
- провести "перезавантаження" шлунка і розпочати плавний перехід до раціонального харчування, привчаючи організм насичуватись меншими дозами їжі, а також відмовлятися від шкідливих продуктів.

Види розвантажувальних днів

спрямовані на досягнення різних цілей:

- **білкові** – найефективніші при боротьбі із зайвою вагою, а також можуть бути спрямовані на сприяння лікуванню різних захворювань;
- **вуглеводні** – рекомендуються при схудненні, а також за різних хронічних хвороб та загострень; [5]
- **жирові** – проводяться у разі нездужання, а також при проблемах з органами травлення; [6]
- **очисні** – профілактичні заходи для очищення організму .

При дотриманні важливих рекомендацій добове обмеження в прийомі їжі в цілому сприятливо впливає на весь організм, зокрема стимулює обмін речовин, сприяє спалюванню зайвих жирових запасів і виведенню шлаків.

Рекомендації щодо проведення розвантажувальних днів

Протягом розвантажувального дня необхідно уникати як фізичних, так і інтенсивних розумових навантажень. Найкраще провести цей день у домашній спокійній обстановці.

Після розвантажувального дня потрібно з обережністю ставитися до їди. Варто починати з легкої їжі, з переробкою якої організм упорається без проблем, інакше розлади шлунка не уникнути.

При обмеженні в харчуванні виникає застій жовчі, щоб позбавитися її після розвантажувального дня, рекомендується вранці, перед тим як поснідати, прийняти столову ложку рослинної олії, а протягом дня замість чаю запарювати трави, які сприяють виведенню жовчі.

Звичайно ж, харчова норма розвантажувального дня залежить від ваги та витрат енергії, але для орієнтування в середньому рекомендується вживати не більше 1,5-7 кг овочів та 400-700 г білкових продуктів.

Щоб уберегтися від спокуси їжею, потрібно убезпечитися від смачних запахів, набитого продуктами холодильника, товариства ласунів або просто любителів добре поїсти і т.д. Якщо голод нестерпний, можна випити склянку нежирного йогурту чи кефіру. [7,8]

Протягом дня необхідно вживати не менше 2,5 л звичайної негазованої води .

Рекомендується заздалегідь готувати організм для розвантажувального дня, зменшуючи порції їжі або вживаючи легку низькокалорійну їжу.

Розвантаження можна поєднувати з іншими способами очищення організму: провести цей день у лазні чи сауні, відвідати басейн, сходити на масаж. Але бажано влаштовувати таку релаксацію

лише в тому випадку, якщо розвантажувальні дні проводять регулярно протягом тривалого часу.

Не рекомендується в такі дні користуватися сечогінними або проносними засобами, адже вони шкодять організму, перешкоджаючи ефективності впливу розвантаження.

Користь розвантажувальних днів

Розвантажувальні дні сприяють як нормальної роботі кишечника і всього організму, а й можуть бути спрямовані безпосередньо усунення деяких проблем зі здоров'ям. Усі розроблені спеціалістами види розвантажувальних днів сприятливо впливають на активацію обміну речовин, виведення шлаків та токсинів з організму, а також на кислотно-лужну рівновагу, мінеральний обмін, серцево-судинну систему.

Розвантажувальні дні під час контролю над вагою

Для підтримки нормальної ваги або підвищення ефективності дієти найкраще проводити білкові розвантажувальні дні. Тобто протягом дня потрібно вживати лише нежирні відварені м'ясні та рибні продукти, а також рослинні білки. Але при цьому не забувати пити багато води.

Розвантаження на основі білка також допускає включення до раціону свіжих овочів у невеликій кількості, але вони повинні бути без різних добавок, соусів та підлив, можна лише злегка посолити.

Такі обмеження не викликають почуття голоду, але вживати дозволену їжу потрібно кожні 4-5 годин.

Розвантажувальні дні за здорового способу життя

Для того щоб завжди бути в тонусі, відчувати себе бадьоро та комфортно, навіть за відсутності зайвих кілограмів, рекомендується проводити 1-2 рази на місяць очисні розвантажувальні дні, які сприяють виведенню з організму токсинів. У такому разі потрібно вживати лише легку їжу якнайменшими порціями. При цьому в обмежений раціон не входять білки, жири і вуглеводи, що легко засвоюються, а виключно овочі і зелень, які обов'язково дозріли на свіжому повітрі, а також овочеві соки і воду. Пити можна лише тоді, коли хочеться, тобто рівно стільки, скільки потребує організм.

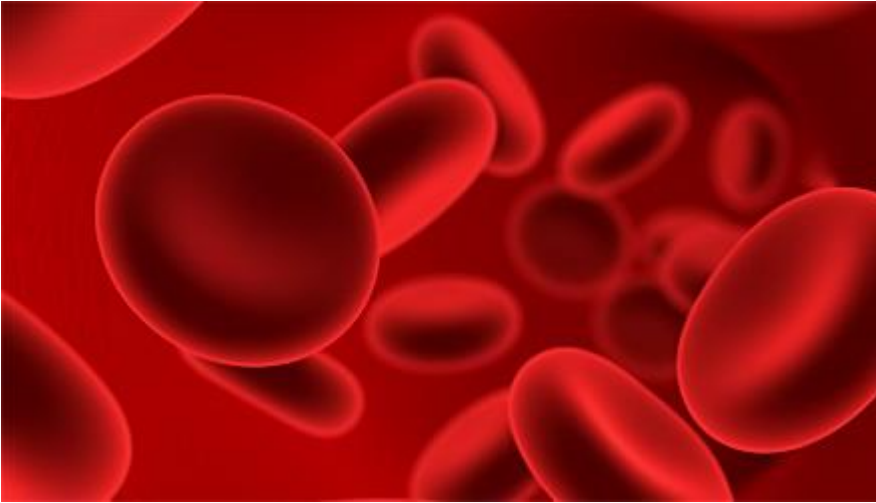
Розвантажувальний день буде ефективнішим, якщо напередодні повечеряти овочами, а вранці на сніданок обмежитись склянкою томатного соку або невеликою порцією вегетаріанського овочевого супу.

Щоб подолати голод, необхідно їсти невеликими порціями, але часто кожні три години.

Чим небезпечні розвантажувальні дні

Проводити розвантажувальні дні при вагітності та годуванні груддю, при втомі, нездужання, депресії або стресовому стані, а також під час лікування суворо заборонено. За наявності будь-якого гострого чи хронічного захворювання, перед тим, як встановлювати обмеження в харчуванні, необхідно проконсультуватися з лікарем!

Харчування по групі крові



Розділяти групи крові почали лише на початку ХХ століття. Відмінності у властивостях крові окремих груп першими виявили австрійський учений Карл Ландштейнер та чеський лікар Ян Янський. Вивчати особливості різних типів крові продовжують досі. В результаті спеціальних досліджень виявилось, що для кожної групи крові є окремі рекомендації щодо харчування та фізичних навантажень. Таку теорію висунув американський доктор Пітер Д'Адамо і навіть розробив методику харчування кожної групи.

Суть теорії полягає в тому, що ефективний вплив їжі на організм, її засвоюваність залежить від генетичних особливостей людини, тобто від групи крові. Для нормального функціонування травної та імунної систем слід вживати ті продукти, що підходять під тип крові. У такий спосіб організм очищається, стає менш зашлакованим, покращується функціонування внутрішніх органів і навіть скидаються зайві кілограми або підтримується нормальна вага. Хоча навколо цих аргументів відбуваються гострі дискусії, але на сьогоднішній день багато людей підтримують цю систему харчування.

Харчування по І групі крові

Найдавніша, початкова група крові. Саме вона – джерело виникнення інших груп. І група належить до типу "0" (мисливець), вона спостерігається у 33,5% людей усього світу. Власник цієї групи характеризується як сильна, самодостатня людина та лідер за натурою.

Позитивні властивості:

- потужна система травлення;
- витривала імунна система;
- нормований метаболізм та гарна засвоюваність нутрієнтів.

Негативні властивості:

- організм погано адаптується до зміни раціону харчування, зміни клімату, температури тощо;
- нестійкість до запальних процесів;
- іноді імунна система викликає алергічні реакції через надмірну активність;
- погана згортання крові;
- кислотність шлунка підвищена.

Рекомендації щодо раціону харчування:

Людам з "0" типом крові підходить високопротеїновий раціон, при якому м'ясо є обов'язковим продуктом. Добре засвоюється будь-яке м'ясо (виняток становить лише свинина), риба і морепродукти, фрукти (особливо корисний ананас [9]), овочі (некислі), житній хліб (обмеженими порціями).

Потрібно обмежувати вживання круп (особливо вівсянку [10] та пшеницю). Найбільш корисні боби та гречка [11].

Бажано виключити з раціону капусту (крім броколі [12]), вироби з пшениці, кукурудзу [13] та похідні від неї продукти, кетчуп та маринади.

Відмінно засвоюються такі напої як: зелені та трав'яні чаї (особливо з шипшини [14]), настої з імбиру [15], кайенського перцю, м'яти [16], липи, лакриці, а також сельтерська вода.

Нейтральними напоями є пиво, червоне та біле вино, ромашковий чай [17], а також чай із женьшеню, валеріани [18], шавлії та листя малини [19].

Рекомендується уникати вживання кави [8], міцних спиртних напоїв, настоїв з алое, сенни, звіробою [20], полуничного листя [21] та ехінацеї [22].

Оскільки даному типу властивий уповільнений обмін речовин, то при боротьбі із зайвою вагою необхідно відмовитися від свіжої капусти, бобів, кукурудзи, цитрусових, пшениці, цукру, маринадів, вівса, картоплі [23], сочевиці [24] та морозива. Ці продукти уповільнюють метаболізм, блокуючи вироблення інсуліну.

Сприяють схудненню бурі морські водорості та ламінарія, риба та морепродукти, м'ясо (яловичина, печінка та баранина), зелень, салат, шпинат [25], редиска [26], редька, броколі, корінь солодки, сіль йодована. Також можна додатково вживати вітаміни В [27], К [28] та харчові добавки: кальцій [29], йод [30], марганець [31].

При схудненні рекомендується зменшити вживання вітамінів А [32] та Е [33].

Потрібно також підтримувати фізичну форму, щоб сприяти зменшенню ваги, а саме рекомендується зайнятися аеробікою, лижним спортом, бігом або плаванням.

При порушенні балансу бактерій кишечника слід приймати біфідобактерії та ацидофілії.

Харчування за II групою крові

Ця група виникла у процесі переходу стародавніх людей "мисливців" (I група) до осілого способу життя, так званого аграрного. II група відноситься до типу "А" (*хлібороб*), вона спостерігається у 37,8% земного населення. Представники цієї групи характеризуються як постійні, організовані люди, осілі, які добре пристосовуються до роботи в колективі.

Позитивні властивості:

- відмінна адаптація до зміни раціону харчування та змін навколишнього середовища;
- функціональність імунної та травної системи в межах норми, особливо при дотриманні вегетаріанської системи харчування.

Негативні властивості:

- чутливий травний тракт;
- нестерпна імунна система;
- слабка нервова система;

- нестійкість перед різними захворюваннями, зокрема до серцевих, печінки та шлунка, онкологічним, анемії , діабету I- го типу.

Рекомендації щодо раціону харчування:

Найбільше людям із II групою крові підходить менш суворий вегетаріанський спосіб харчування, адже у них низька кислотність шлункового соку, тому м'ясо та важкі продукти перетравлюються із труднощами. Допускається в обмеженій кількості яйця , нежирний сир та інші кисломолочні продукти. Також вегетаріанство сприяє нормальній роботі імунної системи представників типу "А" і додає енергію.

Оскільки слизова оболонка травного тракту дуже ніжна, то рекомендується виключити кислі фрукти: апельсин [34] , мандарин [35] , папайю, ревінь, кокос, банан [36], - а також ягоди , гостру, солону, ферментовану та важку їжу.

Також потрібно виключити і рибні продукти, а саме камбалу , оселедець, ікру та палтус. Не рекомендуються й морепродукти.

Корисні напої – зелений чай, кава, морквяний [37] та ананасовий соки [38], а також червоне вино.

Представникам II групи крові чорний чай, сік апельсина [39] та содові напої рекомендується уникати.

При боротьбі із зайвою вагою людям типу "А" необхідно виключити м'ясо (допускається куряче та індичка), оскільки воно уповільнює метаболізм і, отже, сприяє відкладенню жиру, на відміну від організму типу "0". Не рекомендується і вживання молочних продуктів , перцю, цукру, морозива, кукурудзяної та арахісової олії, а також виробів із пшениці. Варто обмежити прийом вітаміну А .

Сприяють схудненню оливкова, лляна та ріпакова олія, овочі, ананаси, соя, трав'яні чаї та настої з женьшеню, ехінацеї, астрагалуса , будяка, бромелайну , кварцетину , валеріани. Також корисні вітаміни В, С, Е та деякі харчові добавки: кальцій, селен, хром, залізо, біфідобактерії .

Найбільш підходящі фізичні вправи при II групі крові – це йога та тай- цзи , оскільки вони заспокоюють та зосереджують, що сприяє нормуванню нервової системи.

Харчування за III групою крові

III група відноситься до типу "В" (*мандрівники, кочівники*). Цей тип утворився внаслідок міграції рас. Спостерігається у 20,6% людей всього населення Землі та асоціюється з балансом, гнучкістю та творенням.

Позитивні властивості:

- витривала імунна система;
- гарна адаптація до змін у раціоні та змін навколишнього середовища;
- збалансованість нервової системи.

Негативні властивості:

- уроджених негативних властивостей в основному не спостерігається, але порушення балансу в раціоні харчування може призвести до аутоімунних захворювань, а також спричинити нестійкість імунної системи до рідкісних вірусів;
- може розвиватись синдром хронічної втоми;

- ймовірність виникнення таких захворювань як: аутоімунні, діабет 1-го типу, розсіяний склероз.

Рекомендації щодо раціону харчування:

Перешкоджають скиданню ваги організму типу "В" такі продукти: кукурудза , арахіс, гречана каша та зерна сезаму. Їх необхідно виключити з раціону, оскільки вони пригнічують розвиток інсуліну і цим знижують ефективність процесу обміну речовин, а в результаті виникає втома, затримується вода в організмі, гіпоглікемія і накопичується надмірна вага.

При вживанні виробів із пшениці у людей типу "В" знижується метаболізм, тому потрібно обмежити вживання цих продуктів. У жодному разі при дієті зі зниження ваги не можна пшеничні продукти поєднувати з гречею, кукурудзою, сочевицею та арахісом (і виготовлених із них виробів).

Крім того, що "мандрівники" всеїдні, варто виключити з раціону м'ясо: свиняче, куряче та качине; овочі, фрукти та плоди: помідори, гарбуз [40] , оливки, кокос, ревінь; морепродукти: молюски, краби та креветки.

Рекомендовані напої - зелений чай, різні трав'яні настої (солодка, гінґко-білоба [41], женьшень, листя малини, шавлія), а також соки з журавлини [42] , капусти [43], винограду [44], ананаса.

Відмовитися потрібно від томатного соку та содових напоїв.

Сприяють схуднення такі продукти: зелень, салат, різні корисні трави, печінка, телятина, яйця, лакриця, соя, а також вітаміни та харчові добавки: лецитин, магній [45], гінґко-білоб , ехінацея.

Найбільш підходящі та ефективні такі фізичні вправи: велоспорт, ходьба, теніс, йога, плавання та тайчі .

Харчування по IV групі крові

Ця група відноситься до типу "AB" (так звана " загадка "). Її виникнення пов'язують із еволюційними процесами цивілізації, у яких сталося злиття двох типів " А " і " У " , які є протилежними. Дуже рідкісна група спостерігається у 7-8% земного населення.

Позитивні властивості:

- молода група крові;
- поєднує в собі позитивні властивості типів "А" та "В";
- гнучка імунна система.

Негативні властивості:

- травний тракт чутливий;
- надто чуйна імунна система, тому нестійка до різних інфекційних захворювань;
- поєднує також і негативні властивості типів "А" та "В";
- через суміш двох генетичних типів, одні властивості суперечать іншим, що призводить до значних проблем у процесі переробки їжі;
- Існує ймовірність виникнення серцевих, онкологічних захворювань, а також анемії.

Рекомендації щодо раціону харчування:

Якщо не дотримуватися спеціальної дієти, то до раціону можна включати практично все, але помірно і збалансовано.

Щоб зменшити вагу, необхідно відмовитися від вживання м'яса і замінити його овочами.

Тофу добре джерело білка для типу "АВ".

Щоб підтримувати в нормі метаболізм, слід відмовитись від гречі, бобів, оливков, кукурудзи, а також від різких та кислих фруктів.

При боротьбі із зайвою вагою бажано виключити з раціону харчування пшеницю та похідні вироби.

Корисні даному типу такі напої: кава, чай зелений, настої з трав: ромашки, імбиру, женьшеню, ехінацеї, шипшини, глоду [46].

Рекомендується уникати настоїв з алое та липи.

Дієта для зниження ваги виключає червоне м'ясо, зокрема бекон і шинку, гречану крупу, соняшникове насіння, пшеницю, перець та кукурудзу.

Сприяє схудненню такі продукти як: риба, водорості, зелень, кисломолочні продукти, ананас, а також вітамін С та різні харчові добавки: цинк і селен [47], глід, ехінацея, валеріана, будяки.

Лікувальне харчування



Не стикаючись із захворюваннями, ми не уважно ставимося до свого раціону. Однак, варто лише торкнутися цих проблем, ми шукаємо методи та шляхи відновлення організму. Простий шлях із споживанням таблеток або інших чудодійних засобів найчастіше виявляється тимчасовим і несе із собою масу негативних побічних наслідків. Одним із дієвих і не складних у застосуванні засобів можна вважати *лікувальне харчування*, тим більше, що його ефект може нести профілактичну функцію. Одночасне застосування різноманітних засобів відновлення організму у поєднанні з лікувальним харчуванням підвищує ефективність лікування, адже переважна більшість хвороб – результат неправильного та не обмеженого споживання.

Історія виникнення

З давніх-давен люди шукали в їжі лікарські властивості. У стародавньому Єгипті та Римі створювали рукописи про лікувальне харчування, які дійшли до наших днів. У своїх працях Гіппократ часто писав про лікування їжею. Згадував про важливість індивідуального підходу у визначенні лікувальної дієти, враховуючи серйозність захворювання, віку людини, її звичок, клімату і навіть пори року.

У відомій роботі «Канон лікарської науки» середньовічний таджицький вчений Ібн-Сіні викладав свої погляди на важливість режиму харчування, якості, обсягів та часу їди. У цій праці він давав практичні поради, особливо в питанні корисності та смачності їжі. Пізніше М.В. Ломоносов у своїх роботах вивчав склад та лікувальні властивості продуктів. Ці знання він застосував у складанні рекомендацій щодо харчування полярних експедицій та мореплавців.

У ХХ столітті багато європейських і радянські вчені, такі як Н.І. Пирогов, С.П. Боткін, Ф.І. Іноземців, І.Є. Дзяковскій стали дуже докладно вивчати лікувальні властивості їжі. Було розроблено окремі методи лікування конкретних захворювань певними продуктами, наприклад, молочними. Просування питань оздоровчого харчування у радянській армії належить Н.І. Пирогову. Він приділив багато уваги зменшенню вуглецевих продуктів у раціоні військових, розробив особливі дієти для поранених солдатів. Результатом стало створення цілого спрямування дієтології. Нервізм був описаний в 13 наукових працях і включав питання харчування з багатьох важких захворювань, він першим акцентував увагу на необхідності білка в раціоні, розібрався в лікувальних властивостях молочних продуктів. Нині наукова спільнота, розвиваючи біохімію та молекулярні науки, змогла досягти досліджень харчування на клітинному та субклітинному рівні.

Основні правила лікувального харчування

Головним правилом можна назвати відновлення балансу організму, схильного до захворювання через корекцію хімічного, фізичного та бактеріологічного балансу поживних речовин. Головним чинником у роботі вважають точне діагностування захворювання та властивостей конкретного організму. Найчастіше оздоровче харчування застосовують у сукупності з іншими лікувальними заходами: фармакологією, фізіотерапією та іншими.

Залежно від ситуації, їжі відводиться роль основних або додаткових оздоровчих засобів. Покладаючись на функціонування організму, лікувальне харчування будується у вигляді подових раціонів, які називаються дієтами. Головними параметрами дієти слід вважати калорійність, хімічний склад, обсяг, особливості обробки та режим споживання компонентів.

Лікувальна дієта створюється з урахуванням персональних потреб організму: зважаючи на динаміку життя людини, обчислюється калорійність їжі. Обчислюється загальний обсяг продуктів по відношенню до порожнини шлунка, плануючи відчуття ситості. Визначення смакових категорій з урахуванням уподобань конкретної людини. Вибір оптимальної обробки продуктів для прояву їх кращих смакових та поживних властивостей. Знаходження динаміки та регулярності прийому їжі, оскільки тривалість цієї дієти не повинна бути затягнутою. Це відбулося у двох принципах, популярних у дієтичній лікувальній терапії. Щаження має на увазі відмову від вживання продуктів, що розвивають і прискорюють процес захворювання. І тренування має під собою ослаблення дієти для повернення до повноцінного споживання їжі.

За режимом харчування головне уникати перерв між їжею понад 4 години, а між вечерею та сніданком 10 годин, цьому цілком відповідає чотири-шестизразовий режим харчування. Час прийому їжі коригується з урахуванням біологічних властивостей організму та конкретного захворювання. Для упорядкування вищевказаних правил користуються двома системами: елементарної і дієтної. Вони мають на увазі під собою складання персональної дієти під конкретну людину, або використання апробованої та ефективної дієти відповідно.

Наші лікувально-профілактичні організації користуються переважно дієтною системою, розробленою державним інститутом харчування. Ця система дозволяє швидко та ефективно призначати дієту великій кількості людей одночасно. Вона складається з 15 дієтичних схем, що мають на увазі контрастну, або розвантажувальну дію на організм. Вони мають зручне для

підбору маркування, що дозволяє однозначно вибрати необхідну дієту за показаннями до застосування, лікувальної функції, калорійністю та складом хімічних елементів, особливостями приготування, режимом прийому та списком рекомендованих страв. У разі додаткового визначення надається перевага продуктам, що несуть конкретні лікувальні властивості: сир [48], яблука, кавун [49], молоко. При багатьох захворювань найчастіше обмежується споживання гострих продуктів, консервів, копченої, жирної їжі, певних видів м'яса.

Тактика використання дієт

Ступінчастий підхід передбачає повільне розширення попереднього суворого раціону за допомогою часткової відмови від обмежень. Це дозволяє внести різноманітність та знизити негативну реакцію людини на дієту. Контроль здійснюється залежно від результатів впливу стан організму.

Зигзаги, контраст мають на увазі різку та короткострокову зміну дієт. Такі системи бувають двох видів: *+зигзаги* та *-зигзаги*, додавання та урізання продуктів харчування, що не несуть у своїй функції лікувального впливу. Одна фаза зигзагу має на увазі одноразову зміну дієти на 1 день на тиждень, або десять днів. Цей підхід дозволяє підвищити апетит та знизити стрес людини, не зменшуючи ефективності застосування лікувальної дієти.

У більшості випадків, викладені методи застосовують у поєднанні з профілактичними та лікувальними заходами.

Конкретні випадки лікувальних дієт

У випадку лікування травної системи, дієта є основним методом проведення оздоровлення організму. При хронічних захворюваннях кишечника головним питанням при складанні дієти є вміст у продуктах білків, жирів, вуглеводів та інших хімічних елементів (див. харчування для кишечника). При хронічних захворюваннях печінки дієта налаштована на насичення організм білками і рослинними маслами (живлення для печінки [50]). У разі захворювань серцево-судинної системи збільшують надходження в організм калію, магнію та вітамінів. При ревматизмі жорстко дозується споживання вуглеводів та солей, виключаються речовини, що викликають алергію. При цукровому діабеті знижують споживання легкозасвоюваних вуглеводів, таких як цукор та глюкоза. При інфекційних захворюваннях на грип, скарлатину, або пневмонію підвищують легко засвоювані та висококалорійні продукти як молоко, піднімають вміст вітамінних елементів і збільшують вживання рідин.

У будь-якому разі, сама неминучість звернення до лікувальної дієти привносить у життя людини неприємні відчуття і тут, безумовно, важливо, приділити максимум уваги зниженню стресових факторів та створення відчуття меншого обмежувального впливу на звичний раціон людини. Лікувальне харчування у більшості випадків сприймається людиною як жорстка необхідність і в цьому сенсі дуже важливо підібрати максимально прийнятний людиною, що хворіє, раціон. Різноманітність у стравах, альтернативи у підборі продуктів допоможуть отримати не лише лікувальний ефект, а й зменшити відчуття рамок дієти.

Вегетаріанство та веганство



Для кожного з нас це поняття має своє значення. Одні дотримуються вегетаріанського способу харчування виходячи з етичних та моральних поглядів, інші – за станом здоров'я, деякі таким чином прагнуть зберегти фігуру або просто дотримуються модної тенденції.

Навіть фахівці не надають однозначного трактування. Тим не менш, досить вірно те, що вегетаріанство - це система харчування, при якій виключається або обмежується прийом м'яса та продуктів тваринного походження. До такого способу життя потрібно ставитися з обережністю, відповідально, а також знати та дотримуватись основних правил, щоб вегетаріанська система харчування дійсно служила на благо здоров'я, а не знищувала його.

Виділяють три основні типи вегетаріанства:

- **веганство** – найсуворіший вегетаріанський спосіб харчування, у якому виключені всі види м'яса: тварин, птахів, риби, морепродуктів; не вживаються навіть яйця, молоко та інші молочні продукти, а здебільшого і мед; таких вегетаріанців ще називають вегенами чи старовеgetаріанцями.
- **лактовеgetаріанство** - вегетаріанство, до раціону якого включається ще й молоко, а також молочні продукти;
- **лактоововеgetаріанство** - вегетаріанство, яке допускає крім рослинних продуктів також молочні та яйця свійських птахів.

Корисні властивості вегетаріанства

Лактовеgetаріанство та лактоововеgetаріанство не суперечать основним принципам раціонального здорового харчування. Якщо вживати необхідні для нормальної роботи організму різні рослинні продукти, то вегетаріанство може бути корисним. Менш строге вегетаріанське харчування корисне при схудненні, а також при атеросклерозі, дискінезії кишечника та запорах, подагри, нирковокам'яної хвороби, особливо у літньому віці. Раціон веганів майже повністю виключає жирні кислоти та холестерин, тому такий спосіб харчування сприяє профілактичним заходам попередження атеросклерозу та деяких інших захворювань, але тільки в тому випадку, якщо, крім їжі, вживаються вітамінні препарати та мінеральні речовини. [51]

Вплив здоров'я

При вегетаріанському способі харчування організм насичується корисними речовинами та вітамінами, серед яких: вуглеводи, жирні кислоти омега-6, клітковина, каротиноїди, фолієва кислота, вітамін С, вітамін Е, калій та магній. Покращує самопочуття та підтримує

нормальний рівень ваги помірно вживання жирних кислот, холестерину та білка їжі рослинного походження.

Результати найбільших досліджень встановили, що у вегетаріанців рідко зустрічаються різні захворювання та недуги:

Серед вегетаріанців, які дотримуються дієти понад п'ять років, зустрічаються на 24% рідше хворі на ішемічну хворобу серця.

Кров'яний тиск у вегетаріанців набагато нижчий, ніж у невегетаріанців, тому серед них рідше виникає гіпертонія та інші причини різких перепадів тиску.

Встановлено, що у вегетаріанців менша ймовірність захворювання різних видів раку, крім раку кишківника.

Веганські та вегетаріанські дієти значно сприяють зниженню ризику розвитку діабету другого типу. Вегетаріанське харчування також пов'язане зі зниженням ймовірності метаболічного синдрому, різних розладів, що є причиною серцево-судинних захворювань та діабету.

Вегетаріанська дієта сприяє боротьбі з ожирінням. Люди з надмірною вагою зустрічаються дуже рідко серед вегетаріанців.

У нестрогих вегетаріанців катаракта виникає на 30%, а у веганів на 40% рідше, ніж у людей, що включають до денного раціону харчування більше 100 г м'яса.

Дивертикулез у вегетаріанців виникає на 31% рідше.

Голодування після вегетаріанської дієти позитивно впливає на лікування ревматоїдного артрити .

Вегетаріанський спосіб харчування сприяє нормуванню високого рівня фосфору в сечі та крові, сприятливо підтримуючи лікування хронічної хвороби нирок.

Вплив на психічний стан та тривалість життя

Вегетаріанці мають більш сприятливий та стабільний емоційний стан, ніж невегетаріанці .

Повне чи часткове обмеження вживання м'яса сприяє значному збільшенню тривалості життя. Дотримання вегетаріанства протягом 20 років і більше може продовжити життя приблизно на 3,6 року.

Основні рекомендації при вегетаріанстві

Найкраще дотримуватися менш суворого вегетаріанства, оскільки деякі продукти тваринного походження просто необхідні для нормального функціонування організму.

При дотриманні суворого вегетаріанства, потрібно включати до раціону такі необхідні харчові речовини як білок, жири, а також полівітамінні препарати та продукти з високим вмістом вітамінів та мінералів.

При вагітності, годуванні груддю та привченні дітей до вегетаріанства необхідно звернути увагу, що організм матері та дитини потребує ще й їжі тваринного походження. Ігнорування цього чинника може призвести до негативних наслідків.

Включення до раціону суворого вегетаріанства меду та квіткового пилку в будь-яких кількостях не зможе забезпечити організм усіма необхідними вітамінами та мінералами.

Замінники життєво-необхідних речовин

- **білок** – можна отримати від бобових, горіхів , шпинату, цвітної капусти, кольрабі та пшениці;
- **жири** - містять різні рослинні олії: оливкова, лляна, соняшникова, конопляна, кокосова, бавовняна, кукурудзяна , горіхова та ін;
- **залізо** - необхідна кількість міститься в горіхах, насінні, сухофрукти , боби і зелених овочах;
- **кальцій та цинк** – можна отримати з молочних продуктів, а також з листових овочів насиченого зеленого кольору, зокрема кучерявої капусти калі, шпинату та кресу, насіння, бразильських та мигдальних горіхів , сухофруктів та тофу;
- **жирні кислоти омега-3** – джерелами є насіння льону, різні горіхи, боби та зернові породи; [52]
- **вітамін D** - їм організм насичують сонячні промені, а також такі продукти як дріжджі [53], гриби , кропива [54] , петрушка, паростки пшениці, яєчний жовток.

Небезпечні властивості вегетаріанства

Якщо неправильно збалансувати харчування та упустити життєво важливі компоненти при вегетаріанському способі життя, це призведе до небезпечних наслідків. Дуже часто у вегетаріанців виникає дефіцит заліза , кальцію , білка, жирних кислот омега-3, цинку , вітамінів D [55] та B12 [56].

Ймовірність виникнення захворювань при строгому вегетаріанстві

Незабезпеченість організму вітамінами D та B12 призводить до проблем кровотворних процесів, а також до збоїв роботи нервової системи.

При нестачі амінокислот та деяких вітамінів (особливо вітаміну D) порушується ріст та розвиток дитини (навіть якщо дитина ще у лоні матері), що призводить до появи рахіту, недокрів'я та інших захворювань, пов'язаних з неповноцінністю. При недостатності цих же речовин у дорослих починає випадати зуби, волосся, а кістки стають більш крихкими.

При відмові від молочних продуктів організму не вистачає вітаміну B2 .

Недолік речовин, що містять виключно продукти тваринного походження, може спричинити анемію , призвести до зниження м'язової маси та хвороб кісток.

Хоча кальцій, мідь, залізо та цинк можна отримати з рослинних продуктів, їх засвоюваність може бути дуже низькою.

Вегетаріанський раціон не здатний забезпечити необхідною кількістю засвоюваного кальцію організм жінок у період менопаузи, а також людей похилого віку та спортсменів. У цьому виникає високий ризик розвитку остеопорозу.

Сироїдіння



Сироїдіння – модна сьогодні тенденція щодо способу харчування, при якому використовуються виключно сирі продукти. Система харчування сирого їжею пропагує ідею здорового способу життя без шкоди навколишньому середовищу, очищення організму та боротьбу із зайвою вагою, лікування різних хронічних захворювань, продовження молодості та тривалості життя. Однак навколо популярної ідеології сироїдіння крутиться безліч гострих дискусій. Чи корисний такий спосіб харчування насправді, чи це лише шкодить здоров'ю?

Багато хто відносить сироїдіння до суворого вегетаріанства (веганству), але, проти значенням загального поняття " вегетаріанство ", при сироїденні продукти не обробляються термічними методами, як-от: варіння, запікання, жарення, пароварка. Основна мета сироїдіння полягає у збереженні корисних речовин у продуктах.

Сироїдіння поділяють на п'ять видів:

1. **Всеїдне сироїдіння** – до раціону входять усі продукти харчування, навіть м'ясо, морепродукти та інші тваринного походження, але виключно у сирому, сушеному чи в'яленому вигляді.
2. **Вегетаріанське сироїдіння** повністю виключається з раціону м'ясо і риба, але допускаються молочні продукти, яйця, мед [57] і т.д.
3. **Веганське сироїдіння** - найбільш поширений спосіб сироїдіння, який допускає тільки сирі рослинні продукти.
4. **Плотоядне сироїдіння (сиром'єднання)** - цей вид сироїдіння зустрічається дуже рідко, при цьому в раціон включені в сирому вигляді тварина та пташине м'ясо, риба, морепродукти, яйця, жир тварин та інші продукти тваринного походження, а рослинна їжа вживається в мінімальній кількості.
5. **Фрукторіанство** - раціон складений із сирих плодів, а саме з різних ягід і фруктів, виключаються, крім м'яса, і овочі-коренеплоди.

Корисні властивості

Як стверджують прихильники сироїдіння, користь такого способу харчування полягає в тому, що таким чином людина зближується з природою і при цьому стає здоровішою, набуває енергії землі. Засновано цю теорію на факті, що спочатку в харчовому ланцюжку людини не було термічно оброблених продуктів, а лише сира їжа.

Переваги сироїдіння :

Овочі, фрукти, зерно, крупи та горіхи у сирому вигляді насичені вітамінами, антиоксидантами, білками, необхідними жирними кислотами, – загалом корисними речовинами.

Оскільки при сиріїдінні не виникає переїдання та вживається легка їжа, то рівень холестерину та цукор у крові завжди в межах норми.

Харчування сирою їжею сприяє лікуванню різних хвороб, наприклад, гіпертонії, артриту, головного болю, астми та ін.

Вживання сирої їжі насичує організм енергією, коли людина здатний тривалий час фізично чи розумово працювати без значної втоми. Розум стає зрозумілішим і розвивається почуття інтуїції.

Раціон із сирих продуктів дозволяє позбутися зайвої ваги за досить недовгий час. Але при цьому потрібно розуміти, що все залежить від організму, якщо він схильний до повноти, через деякий час зможе і в сирій їжі знаходити жири і відкладати їх. Тому використовуючи сиріїдіння для схуднення, також слід стежити за кількістю продуктів, що вживаються.

При сиріїдженні для нормального сну потрібно набагато менше часу, близько 5-6 годин, при цьому на ранок організм добре функціонує, без втоми.

Перехід на сиріїдіння

Не варто сприймати сиріїдність як модну тенденцію та сліпо довіряти казковим переконанням інших, адже це дуже відповідальний та важливий крок, при якому повністю зміниться не лише раціон харчування, а й спосіб життя загалом.

Необхідно чітко усвідомлювати: навіщо це потрібно і обов'язково зважити всі плюси та мінуси. Але найважливіше, при твердому прийнятті такого рішення, розуміти, що перехід на сиріїдство вимагатиме чимало часу і з цим не можна поспішати, щоб не нашкодити здоров'ю. Потрібно надати можливість організму поступово адаптуватися до нового раціону без небажаних побічних ефектів.

Рекомендації при переході на сиріїдіння

Насамперед, потрібно проконсультуватися з лікарем та дієтологом. Кожен організм по-своєму сприймає різні дієти, тому для деяких сиріїдіння може бути протипоказаним.

Переходячи на сиріїдіння, близько двох тижнів необхідно ще вживати кашу та теплі напої та поtroху з часом відмовлятися від них.

Потрібно пити більше простої води, не менше двох літрів на день.

Щоб мікрофлора кишечника адаптувалася до нового раціону, слід поступово збільшувати частку клітковини [58], тобто вживати більше фруктів та овочів.

Рекомендується переходити на сиріїдіння десь у червні чи липні, адже в цей період з'являються різні овочі, ягоди, фрукти, тому зміна раціону відбуватиметься з меншими труднощами. Найбільш важко починаючим сиріодам пережити першу зиму.

Головне, не забувати, що раціон харчування має бути збалансованим і включати необхідну організму кількість білків та вуглеводів.

При сиріїденні, в окремих випадках, можна надавати їжу термічній обробці, але при температурі не більше +43°C.

Щоб не перезавантажувати шлунок і не нашкодити процесу переробки їжі організмом, потрібно знати про поєднання різних продуктів у сирому вигляді. Наприклад, не можна поєднувати жири або білки з цукром, оскільки це викликає бродіння, з яким шлунку важко впоратися.

Небезпечні властивості сиріїдіння

При вирішенні перейти на сиріїдіння необхідно знати і про негативні фактори його впливу на організм людини.

Сиріїдіння часто призводить до нестачі вітамінів та мінералів. Якщо раціон незбалансований, це прямий шлях до дефіциту життєво необхідних речовин, зокрема кальцію, магнію та інших.

При переході на сиру їжу, не отримуючи всіх необхідних речовин, іноді може відчуватися оніміння в кінцівках, головний біль, а також можуть довше гоїтися рани.

Сиріїдіння здатне призвести до складного розладу травлення. Деякі сирі продукти не поєднуються між собою, не засвоюються і цим шкодять організму. Наприклад, не можна вживати фрукти разом із овочами чи вуглеводи з білками.

Спочатку сиріїдіння може викликати агресію, оскільки, відмовляючись від злакових продуктів і круп, організму не вистачає вітаміну В, що відповідає за нервову систему і психічний стан.

Сиріїди можуть ставати заручниками свого ж способу життя. Іноді деякі сиріїди зриваються, з'їдаючи варену їжу, після чого постійно відчувають провину по відношенню до своїх однодумців. Отже, ухваливши рішення відмовитися від приготовленої їжі, потрібно робити це тільки для себе, своєї вигоди та свого здоров'я, а не за чужим покликом та переконаннями.

Стає сиріїдом можна не кожному. Якщо в людини вже дорослі діти і дозволяє здоров'я, то можна спробувати змінити спосіб харчування, але тим, хто ще не отримав потомства, в стані вагітності або годування груддю, то сиріїдити суворо заборонено.

Не можна переходити на сиріїдіння дітям і підліткам, оскільки їх організм лише у процесі формування та вимагає нормального розвитку та дозрівання повноцінного раціону.

Також не рекомендується вживання виключно сирії їжі та людям похилого віку, оскільки на схилі років сповільнюється обмін речовин і організм не зможе виділити з сирії їжі корисні речовини. Але людям, яким за 40, при ожирінні, діабеті, високому артеріальному тиску або подагрі можна деякий час посиріїдити, але не завжди.

При проблемах із травленням, гастритом, колітом не рекомендується переходити на сиріїдіння.

Цілюще голодування



Практикувати голодування варто виключно заради здоров'я і, як вважає більшість лікарів-дієтологів, лише у цьому випадку тривала відмова від їжі виправдана. Голодування може сприяти лікуванню багатьох захворювань, зокрема гастриту, гіпертонії, артрозу, алергії, цукрового діабету, екземи та інших. процесу голодування.

Цілюще голодування полягає у повній відмові від їжі. У процесі голодування організм починає використовувати власні резерви, при цьому отримуючи всі необхідні речовини для нормального функціонування за рахунок іншого біосинтезу клітинного рівня. Внутрішнє харчування (ендогенне) діятиме цілюще тільки при вживанні необхідної кількості води, якщо дозволити собі щось калорійне, наприклад, сік, компот або кисіль, це замість оздоровлення призведе до виснаження організму. При правильному дотриманні голодування відбувається перезавантаження всіх внутрішніх процесів.

Основні види голодування:

1. **Сухе або абсолютне голодування** – вважається одним із найефективніших методів цілющого голодування, який передбачає абсолютну відмову від вживання їжі та рідин (навіть води). Тривалість цього методу голодування 1-3 дні. Не рекомендується практикувати абсолютне голодування в домашніх умовах, оптимальне місце для цього – оздоровчі комплекси та санаторії, де голодування проходить у колі таких самих відсторонених від їжі людей та під ретельним наглядом лікарів. Завершувати сухе голодування варто за спеціально розробленими програмами та контролем фахівців.
2. **Водне голодування** – найпоширеніший метод голодування, який підходить як для схуднення, так лікування різних захворювань. Даний метод допускає вживання лише води у будь-якій кількості. Щоб посилити ефект цілющої дії, рекомендується пити дистильовану воду. Виходити з голодування на воді потрібно також обережно, під лікарським наглядом.

Види голодування за тривалістю:

- **Одноденне** – це добове голодування чи так званий розвантажувальний день, у якому дозволяється лише вживання води. Рекомендується застосовувати денне голодування щотижня для очищення та перезавантаження організму.
- **Триденне** – найоптимальніший термін голодування, протягом якого можна досягти високого рівня ефективності його цілющої дії і при цьому уникнути негативних наслідків голодування. Триденне голодування можна практикувати і в домашніх умовах, але перед тим бажано проконсультуватися з лікарем.
- **Семиденне (тижневе)** – цей вид голодування спрямований на лікування різних недуг та очищення організму. Семиденне голодування проводиться під наглядом лікаря.
- **Тривале** – це голодування може тривати як 10 днів, і цілий місяць і проводиться виключно у спеціалізованих комплексах чи санаторіях.

Користь голодування

Користь цілющого голодування насамперед полягає у оздоровчому ефекті, що виникає при активізації захисних реакцій організму.

Голодування – це струс ендокринної системи, очищення та перезавантаження організму, а також сприятливий вплив на обмін речовин.

Внаслідок цілющого голодування сольові відкладення суглобів та хребта випаровуються, що повертає легкість та рухливість тілу.

Якщо голодування поєднувати з фізичними вправами та масажем, то таким чином можна позбутися целюлітних відкладень у проблемних місцях (особливо на стегнах).

Голодування очищає організм і цим активізує дію механізмів клітинно-молекулярного та тканинного рівнів.

Цілюще голодування сприяє омолодженню всіх органів та організму в цілому.

Рекомендації щодо дотримання цілющого голодування

Крім цілющих властивостей голодування, це стрес для всього організму, тому проходити цю процедуру бажано за призначенням лікаря або під наглядом (особливо за наявності хронічних захворювань ендокринної, серцево-судинної або травної системи).

Перед голодуванням рекомендується очистити кишечник, щоб легше перенести цей дуже важкий процес. Зробити це можна, застосовуючи олію, сульфат магнію або сульфат натрію [59] (сольові проносні). Для дорослої людини достатньо 25 г порошку на склянку простої води. Ефект настане приблизно через 4-6 годин.

Також перед застосуванням цілющого голодування варто вивести зайву рідину з організму, позбавитися токсинів, промити нирки та сполучні тканини, застосовуючи сокотерапію (докладніше про очищення нирок).

При регулярному дотриманні голодувань рекомендується оздоровити своє харчування, заповнивши свій раціон переважно рослинною їжею. Бажано в періодах між голодуванням дотримуватись правил цілющого харчування.

Важливо не тільки правильно дотримуватись голодування, але й вчасно з нього вийти. Оскільки при голодуванні організм харчується ендогенним методом, потрібно ретельно стежити за процесом, щоб не допустити руйнівної дії.

Дуже важливо правильно вийти із голодування. Головне правило при цьому - не об'їдатися, уникати важкої та жирної їжі. При тривалому голодуванні (більше доби) про вихід із нього потрібно консультуватися з лікарем.

При схудненні не варто надто захоплюватися голодуванням, адже різка втрата ваги, по-перше, не стабільна, а по-друге, може призвести до незворотних негативних наслідків.

Якщо голодування проводити з деякими відхиленнями, зокрема й вихід із нього, це не лише дасть бажаного результату, але може викликати різні серйозні хвороби чи призвести до смерті.

При регулярному застосуванні цілющого голодування рекомендується підвищувати його тривалість. Найкращий спосіб проводити протягом 4 місяців щотижневе денне голодування, після цього можна переходити на триденні та семиденні види цілющого голодування.

Чим небезпечне голодування

У процесі голодування можуть виникнути деякі ускладнення, про які повинен знати кожен, хто практикує або має намір застосувати цей метод. Якщо наведені симптоми та протипоказання виражаються не різко, то можна продовжувати голодування. За тривалого поганого самопочуття варто завершувати голодування відновним харчуванням за певними правилами, а також регулярно проводити очисні процедури.

У процесі голодування може виникнути жар і мерзлякуватість. Ці побічні ефекти залежать від індивідуальних характеристик організму, режиму прийому води, добору одягу та фізичних навантажень.

Може утворитися наліт у роті і, отже, неприємний запах. Таке відбувається здебільшого тривалого голодування. Єдиний вихід – це посилити гігієну ротової порожнини, але не рекомендується використання зубної пасти абразивного характеру. Найкраще користуватися гелями чи ополіскувачами, можна і народними засобами – вода з лимонним соком або відвар із ромашки .

Голодування може спровокувати і судоми, що виникають через вихід із організму хлористого натрію, і навіть солей фосфору і кальцію. При цьому побічний ефект рекомендується прийняти одновідсотковий теплий розчин кухонної солі.

Після теплових процедур та масажу в процесі голодування може виникати біль у суглобах.

Голодування може супроводжуватися частими відрижками, печією та блюванням. Щоб уникнути цього, рекомендується промити шлунок або регулярно вживати негазовану мінеральну воду. Якщо ці методи не допомагають, варто виходити з голодування.

Відмова від їжі призводить до розвитку хронічної втоми, сонливості.

Голодування протипоказане у таких випадках:

- вагітності або годування груддю;
- психоневрологічних захворювань (недоумство або хвороба пов'язана з знерухомленістю);
- тяжких форм злоякісних кров'яних захворювань, дифузних недуг сполучних тканин, особливо при зневодненні організму.

Індивідуальне харчування



Насамперед, говорячи про індивідуальне харчування, йдеться про виключення з раціону певної людини конкретних продуктів харчування. З давніх-давен питання індивідуальності наших організмів з точки зору біохімічного функціонування хвилювали людей.

У 1909 році англієць Арчибальд Гаррод вивчав медицину в темі вроджених та персональних порушень обміну речовин. Потреби кожної людини змінюються з часом залежно від способу життя. Ендокринолог із Канади Ганс Сельє вважає, що кожна людина по-своєму виявляє

реакцію на стресові ситуації. Це визначається його порогом терпимості, іншими словами, що одному здається нерозв'язною проблемою, для іншого буде лише черговою дрібницею життя. Знаючи ці відмінності, можна охарактеризувати теорію індивідуальності таким чином: будь-який продукт харчування, який є корисним для одного організму, може бути небезпечним для вживання іншим.

Реакція різних людей на той самий інгредієнт може бути зовсім протилежною. Енергійність і стійкість людини багато в чому залежить від її харчування та вирішальним фактором у визначенні реакції організму є тип метаболізму.

Враховуючи вищесказане, для покращення здоров'я, відновлення сил, придбання та підтримки здорової форми, необхідно максимально скоротити вживання невідповідних вашому організму продуктів до мінімуму. Насамперед, важливо відмовитися від алкоголю, кофеїну цукру та гідрованих жирів, які містяться в маргарині та рослинній олії. Іншими словами, зниження ефективності життя людини може бути наслідком споживання недостатньої кількості корисних конкретній людині речовин та зловживання шкідливими для неї речовинами. Негативна реакція організму може виявлятися у незначних захворюваннях, погіршенні самопочуття та потенціалу людини.

При тривалому порушенні харчування це швидко призводить до кардинальних проблем у здоров'ї. Важливо не забувати, що речовини та мікроелементи, які ми поглинаємо з їжею, зрештою потрапляють у всі системи нашого організму і досягають кожної його клітини. Цей перехід речовин від їжі до кожного органу людини відбувається понад 20 разів на тиждень.

Автор методу індивідуального харчування кандидат медичних наук Торсунов О.Г., прихильник давньоіндійської науки про життя Аюрведа. Важливим моментом у підборі продуктів стає запах. Природа нам, як і тваринам, дає цей природний інструмент і важливо використовувати, націлившись на свій повноцінний стан здоров'я. Розібравшись у запахах, легко визначити, які компоненти раціону варто залишати, а які виключити, то наш організм сам захищає себе від шкідливих або небезпечних інгредієнтів.

Ця система стосується практично всього, що ми вживаємо всередину: крупи, трави, овочі та фрукти, ліки. Тестувати продукти потрібно лише у сухому вигляді. Коли аромат зовсім не відчувається, наприклад, у круп, можна розтерти, або дрібно перемолоти інгредієнт, а після потрясти, щоб відчути весь аромат вмісту. Крупність помелу не впливає на якість та відтінки запаху продукту. "Веди" наполягають на тому, що які б інгредієнти не були обрані, вживати їх можна не пізніше, ніж через три години після приготування, щоб не губилися корисні якості інгредієнтів.

Всі люди згідно з Аюрведе діляться на три типи: капха, ватта та піта. Наприклад, капха схильні до повноти, мають свіжу шкіру, густе волосся, міцну кістку і не високий ріст, за характером вони спокійні, розважливі і уникають конфліктів. Таким людям рекомендується більше рухливості, в їжі віддавати перевагу брюссельській капусті, сухофруктам, бобовим, уникати солодких фруктів, випічки і цукерок з великою концентрацією цукру.

Класифікація продуктів із запахів

Якщо продукти видаються приємними на нюх, це говорить про гармонію з вашим характером. Коли запах здається вам неприємним, не варто відкидати продукт, не оцінивши аромат за іншими критеріями. Свіжий аромат говорить про сумісність інгредієнта з фізіологічними потребами вашого організму і це говорить про те, що елемент живлення буде легко перетравлений та засвоєний вами. У разі тухлого запаху, скільки не пробуйте, це не ваш вибір.

Якщо аромат здається вам прохолодним – це говорить про сумісність із життєвою енергією людини. Бажаєте досягти легкості та бадьорості тіла та духу – це найкращий вибір. Прикладом такого продукту може бути м'ята : заспокоює нервову систему і додає легкості. Для правильного визначення запаху потрібно попрактикуватися: не кожен з нас зможе розділити аромати теплі або гарячі. Зручним методом може стати контраст ароматів: холодний він, або гарячий, свіжий або гнильний: розумом простіше розібратися в таких категоріях. Легкість, або тяжкість, запорошеність , або землістість - це не повна палітра запахів в теорії індивідуального харчування. Тяжкий аромат (пильний і неприємний) означає руйнівну дію на людину, а легкий - навпаки, відновлення її систем.

Сильний, нав'язливий запах символізує про такий же сильний вплив на нас і вживати цей продукт можна тільки в невеликих дозах. Прикладом можна назвати каву , ванілін, перець, спеції або оцет. Такі аромати відчуються лише поблизу (на відстані долоні), здалеку вони не здаються такими агресивними. Може здатися, що ці речовини не потрібно вживати, але досвід нагадує, що від їх невеликої кількості буде тільки користь.

Якщо запах різкий і неприємний – це сигналізує про те, що вживання цього інгредієнта заборонено.

Коли аромат загалом приємний, але відчуються гострі домішки, терпкості, гнилі або інші запахи, що насторожують, то інгредієнт вживати можна, але лікувальних дій з вживанням цей продукт не принесе. Якщо інгредієнт пахне свіжістю з різними відтінками сумнівних ароматів - їсти його можна, але краще не захоплюватися. У разі хвороб ці продукти можуть нашкодити.

Легко зрозуміти які харчові інгредієнти не варто вживати зовсім: коли є дуже сильний запах, не важливо, солодкий, гіркий, гострий, або кислий. Протипоказані продукти символізують абсолютно неприємною людині запахом. Солодкий він, теплий або землянистий - не важливо: якщо аромат вам зовсім не подобається, то не їжте.

Якщо ви плануєте схуднути, то можна їсти тільки ті продукти, запах яких Вам цілком приємний.

Альтернатива

Існує, так само індивідуальне харчування, яке визначається персональним дієтологом, який спирається лише на свій досвід та знання у спеціальності. Враховується безліч факторів і намічаються певні цілі по відношенню до конкретної людини. Важливо враховувати місце вирощування, дозрівання та виробництва продуктів.

Уважно варто ставитися до частоти, якості, натуральності та обсягів споживаної їжі, це, зрештою, відбивається на зростанні, травленні, синтезі та репродукуванні клітин організму. В інтернет можна зустріти комп'ютерні програми, що допомагають розробити свій персональний раціон. Якщо організм систематично сигналізує про неправильне споживання сухої або рідкої їжі – це говорить про сигнали SOS і необхідність змінювати раціон.

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що індивідуальне харчування – це знання фахівця, пристрасті людини та властивості його організму, визначені у списку та пропорції їжі, необхідної для його повноцінного харчування та функціонування. І весь ризик від зроблених висновків залежить від точного обстеження конкретної людини та знань дієтолога.

Білково -вуглеводне чергування



Останнім часом при позбавленні зайвої ваги популярною стала система білково- вуглеводного чергування. Суть цього способу харчування полягає в змінному варіюванні кількості вживаних білків та вуглеводів, щоб досягти поступового, але ефективного та безпечного схуднення. Як ми знаємо, низьковуглеводний раціон може призвести до втрати м'язової маси, різких змін настрою, депресії, а також проблем при фізичній або розумовій роботі, що пов'язано з нестачею сил.

Систему білково -вуглеводного чергування традиційно поділяють на цикли, що складаються із чотирьох днів:

1-й та 2-й день – низьковуглеводний спосіб харчування, при якому вживається 3-4 г білків на кілограм ваги, а кількість вуглеводів при цьому становить 0,5 г. Загалом, достатньо скоротити кількість вуглеводів у два рази, тобто в цієї пропорції зменшити вживання овочів, фруктів, хлібних виробів, меду та круп. При цьому додається білок м'ясом, яйцями, рибою та птахом. Високовуглеводні продукти краще зовсім виключити у ці дні. Добова норма калорій повинна становити 1000-1200 кк першого дня і 1200-1500 кк другого.

3-й день - високовуглеводний спосіб харчування, при якому вживається 5-6 г вуглеводів на кілограм ваги, а кількість білка становить 1-1,5 г. У цей день вживання білка зменшуємо до мінімуму. Раціон в основному повинен складатися з овочів, фруктів, різних круп та хлібних виробів. Допускається трохи високовуглеводних продуктів: солодощі, шоколад. Білки надаємо організму вживанням сиру, сиру та інших молочних продуктів. Головне у цей день не перейти межі добової калорійності, тому кількість високовуглеводних продуктів має становити не більше ніж 10-15%. Денна порція калорій - 1200-1500 кк .

4-й день – збалансований метод харчування, у якому використовується 2-2,5 г білка і 2-3 г вуглеводів на кілограм ваги. Калорійність у цей день не можна переважати більш ніж на 1200 кк .

Тривалість цих циклів може тривати до тих пір, поки тіло не набуде бажаної ваги. Але стандартне визначення чотириденного періоду білково -вуглеводного чергування можна нескінченно варіювати на власний розсуд. Головне – це суть чергування. Найпоширеніші варіанти:

- 5 низьковуглеводних днів – 2 високовуглеводні;
- 2 низьковуглеводні - 1 високовуглеводний;
- 3 низьковуглеводні - 1 високовуглеводні - 1 комбінований;
- 2 низьковуглеводні – 2 високовуглеводні – 2 комбіновані;

Також можна стабільно вживати розраховану кількість білків протягом усього циклу, при цьому чергування має відбуватися лише з вуглеводами (змінне збільшення та зменшення їх кількості).

Рекомендації при дотриманні білково -вуглеводної системи живлення

Помилкова думка, що в білкові дні не можна вживати вуглеводи, оскільки вони сприяють нормальному психічному стану та настрою. Також відмова від вуглеводів не дозволить дотримуватись цієї дієти тривалий час. Потрібно розуміти те, що неможливо жорстко розподілити продукти на білкові та вуглеводні. Наприклад, багато молочних продуктів крім того, що вважаються білковими, містять і вуглеводи.

При схудненні необхідно в білкові дні стежити за кількістю калорій, що вживаються. При цьому раціон потрібно складати з продуктів низької жирності: наприклад сир (знежирений), тунець, дієтичне м'ясо або риба. Дефіцит не лише вуглеводів, а й жирів призведе до спалювання організмом відкладених запасів, що сприяє втраті зайвої ваги.

Рекомендується ретельно спланувати раціон та розрахувати денну порцію білка у низьковуглеводні дні. Вуглеводи вважати не потрібно, оскільки вони на якийсь час виключаються, також і жири, їх просто потрібно зводити до мінімуму.

Кількість білка визначається таким чином: беремо значення своєї ваги та множимо на 3. Це і є денна норма білка у грамах. Якщо вага занадто підвищена, можна взяти за розрахунок знижений показник, але при цьому не можна забирати більше 10 кг. За певним значенням складаємо денний раціон. Щоб розуміти, скільки їжі потрібно включити, можна скористатися таблицею калорійності продуктів із окремим розрахунком вмісту білків, жирів та вуглеводів.

У вуглеводний день розраховувати не потрібно. Головне - вживати високовуглеводні продукти: наприклад, різні каші, овочі, крупи, макарони з пшениці. Щоб розподіляти насиченість та користь продукту, що містить вуглеводи, рекомендується скористатися спеціальною таблицею глікемічного індексу. У ній, що вищий показник ГІ, то менш корисний продукт. Для білково - вуглеводної дієти найбільш підходять ті продукти, у яких найнижчий індекс ГІ.

Протягом збалансованого (четвертого) дня необхідно вранці вживати вуглеводну їжу, вдень – білкову, поєднуючи з вуглеводами, а ввечері виключно білкові продукти.

При фізичних навантаженнях потрібно розуміти, що витрати енергії залежать від "тяжкості" їжі. Між речовинами, що одержуються з їжі, і енергією, що спалюється, повинен бути баланс.

Енергетична цінність їжі, що вживається, повинна становити від 1200 ккал і до 3500 ккал на день. Планувати раціон харчування при білково -вуглеводному чергуванні потрібно так, щоб він включав певну порцію (необхідну для нормальної роботи організму) білків, жирів, вуглеводів, а також вітамінів та мінералів.

Користь білково -вуглеводного чергування

Насамперед білково -вуглеводне чергування сприяє плавному та ефективному зниженню ваги без шкоди здоров'ю.

У цій системі харчування розрахунки калорійності та складання раціону зовсім не складні, тому робити це можна самостійно.

При цій дієті вага знижується за рахунок спалювання жирів, а не через виведення рідини з організму.

Білково -вуглеводна дієта сприяє "розкручування" метаболізму.

Досягнуті результати схуднення закріплюються і тоді можна просто дотримуватись збалансованого раціону, а не мучити себе постійними короткочасними швидкими дієтами, після яких скинуті кілограми одразу відновлюються.

За цієї системи харчування не потрібно змушувати свій організм відчувати постійне почуття голоду, навпаки, часто буває так, що людині важко з'їсти всі необхідні продукти, щоб досягти потрібного рівня калорійності. При цьому не погіршується настрій, відсутнє почуття сонливості, на відміну багатьох інших систем харчування.

Організм не звикає до певного рівня калорійності: зайві калорії не відкладаються, які дефіцит не призводить до порушення обмінних процесів.

Зовнішній вигляд при білково -вуглеводному чергуванні не постраждає. Волосся, нігті та шкіра в нормі, оскільки організм отримує всі необхідні корисні речовини для нормального функціонування.

Якщо ціль дієти не тільки схуднення, а й нарощування м'язової маси, то білково -вуглеводне чергування найбільш підходящий спосіб. Дотримуючись цієї системи живлення, м'язова маса зростає, а жирові прошарки спалюються. Але це відбувається лише тоді, коли регулярно займатися спортом чи різними фізичними вправами, поєднуючи їх із відповідним раціоном харчування. Ця система ідеально підходить спортсменам, оскільки не викликає нездужання при частих та інтенсивних фізичних навантаженнях.

Якщо дотримуватись білково -вуглеводної дієти більше місяця, то організм звикає обходитися без солодощів та інших шкідливих продуктів. Після закінчення дієти можна скласти збалансований денний раціон із малокалорійних продуктів, незалежно від зайвого холестерину. Це дозволить підтримувати свою вагу та роботу всього організму в нормі.

Небезпечні властивості білково -вуглеводного чергування

Багато дієтологи ставлять під сумнів ефективність білково -вуглеводного чергування з тривалістю більше трьох місяців. Оскільки організму властиво пристосовуватися до будь-яких умов та раціону, то після кількох циклів він перестане реагувати на цю систему харчування. Саме тому білково -вуглеводна дієта не підійде людям із проблемами ожиріння. У такому разі знадобляться жорсткіше індивідуально розроблені системи харчування, які можна застосовувати виключно під наглядом лікарів та дієтологів.

Також організму може зашкодити вживання великої кількості білків щодня. Вживання три грами білка на кожен кілограм ваги – дуже незвичний раціон для організму, оскільки переварити цю їжу буде складно. Тому така система живлення буде ефективною лише при поєднанні з постійними фізичними навантаженнями. Метаболізм у процесі вправ прискорюватиметься, а білки, отже, краще засвоюватимуться. Тільки так можна допомогти організму впоратися з цими навантаженнями.

Вживання великої кількості білка може викликати нудоту, утворити неприємний запах у роті та несвіже дихання.

Харчування по порах року



Східний принцип поділу продуктів по порах року – це поділ їх на чоловічу та жіночу природу – *інь* та *янь*, допомагає максимально розібратися у властивостях продуктів харчування та їх вплив на життя людини.

У країнах сходу зазвичай рік ділили на пори, з однією поправкою: крім зими, весни, літа та осені, є ще міжсезоння. Йдеться про перехідний час між чільними роками року. Щосезону відповідає активність певних функцій нашого організму. Отже, складати раціон слід із інгредієнтів, які задовольняють організм у цій необхідності. Саме тому йдеться про п'ять уподобань. Основний смак насичується додатковими відтінками: нейтральний, доповнювальний та негативний. Розібратися буде не складно, який такий смак і вплив на організм: нейтральний ніяк не впливає на його функціональність, негативний шкодить нам, а доповнюючий насичує і зміцнює. Не так часто, обрана нами дієта призводить нас до очікуваних результатів.

Необхідно розбиратися не лише у своїх смаках, а й у питаннях тонших, таких як східна медицина. Саме на сході багато тисяч років збиралися і відсіювалися знання з харчування, що впливає на здоров'я людини. Цей несумірний з багатьма теоріями харчування досвід дає нам мову до розуміння своїх потреб у харчуванні. Основна мета харчування по порах року – це збалансований та непомітний для організму перехід від однієї пори року – до іншого не втрачаючи енергії, самопочуття та потенціалу організму. За Дао, весна приносить народження і розквіт, літо дарує зростання і початок визрівання, а осінь нагороджує нас остаточними визріваннями та врожаєм. Зима приносить нам спокій та акумуляцію сил.

Весна

Весняна пора – найкращий час для розвитку та зростання. Навколишня природа виходить із сплячки і помітно набирає зростання швидкими темпами. Це час зростання та занурень у нові починання. Наше тіло змінюється, воно видає нові сигнали. Зимові сплячка та аморфність йдуть у минуле. Часи холодів та тихої вогкості пройдені як перепочинок перед черговим розквітом сил та бажань. Все поспішає оновитися та обрости новими пагонами. Навесні пора припиняти поглинати висококалорійну та жирну їжу, приймаємося за очищення організму. Найважчий час у виборі продуктів, звичайно ж, рання весна. Все, що заготовлено на зиму, вже доїдаємо, а нового, насиченого свіжими силами ще не виростало. Поки ми чекаємо на появу свіжої зелені, наші організми скуті весняною астеною. Відчуття слабкості, млявого та сонливого стану, втрата уважності, іноді навіть переростає в дратівливість і повну відсутність концентрації на чомусь одному.

Як результат, ми втрачаємо апетит та повноцінну працездатність. У такому випадку зможуть допомогти насичені вітамінами сухофрукти, консервація, соління та засушені до зими трави та плоди. Соки, компоти, варення, джеми та заморожені ягоди зможуть підтримати ослаблений організм. І так аж до появи на нашому столі свіжої петрушки, шпинату, цибулі, часнику, петрушки, часнику та кропиви. Чи не відтягуйте момент насичення організму вітамінами. Приступайте до відновлення та поповнення нових запасів наших природних складів. Щоб визначити які продукти варто більше вживати, важливо розібратися, які системи організму схильні до максимального дефіциту. Найскладніше в цьому сезоні жовчному міхурі та печінці (дивіться наш спеціальний матеріал харчування для печінки). Відновити їхній потенціал допоможе насичення обіднього столу квашеною капустою [60], лимоном [61], солянкою. Доповняйте раціон молочні та кисломолочні продукти, при виборі яких можна дати волю своїм смакам та уподобанням, тим більше що організм нас не обдурить.

У такий час важливо не забувати про злакові культури: випічка та каші з використанням житнього та пшеничного борошна різних сортів будуть доречними. Жири та білки допоможуть поповнити улюблені багатьма горішки та насіння найрізноманітніших сортів та видів. Збагатити весняний раціон зможуть морква [62], буряки [63] та інші коренеплоди. З м'ясних продуктів краще віддавати перевагу птиці: курка, індичка та каченя – те, що потрібно. Саме час приділити увагу супам, що допомагають динамічному очищенню внутрішніх органів та зміцненню нашого каркасу, що складається з кісток, зв'язок та сухожилля.

Головними смаками сезону стануть солоний, нейтрально солодкий та гіркий смак. Гостроти в їжі варто уникати. Якщо говорити про дітей, то їх харчування варто насичувати білками, жирами та вуглеводами, особливо приділити увагу спектру вітамінів. Все, що дарує нам земля, стане незамінним поповненням дитячого раціону. Ягоди, овочі та фрукти, серед яких особливу увагу варто зупинити на картоплі, моркві, капусті, буряках, яблуках, різних свіжих соках з ягід. Корисні будуть і відвари з ягід та плодів. Що стосується білків, для повноцінного харчування та збалансованого насичення організму варто зробити акцент на м'ясні, рибні та молочні та кисломолочні продукти.

Літо

Літній сезон сповнений достатку. Саме тоді *інь* плавно і безперервно перетікає в *янь*. На сході стверджували, що шлунковий сік у цей час року має фонтанувати та ритмічно рухатися без зупинок та винятків. Саме так організм наповниться новими силами та ідеальним балансом. Безумовно, спека та інші неприємні союзники літа позначаються на загальному стані організму, що може вилитися в загальне нездужання, слабкість і схильність до літніх захворювань. Це пов'язано з високою температурою організму та яскравим потовиділенням. Виходом із цієї ситуації послужать овочі та фрукти, що яскраво наповнюють наш організм не тільки рідиною, а й необхідними для відновлення балансу мікроелементами.

Важко боротися із звичками, які нам дарує цивілізація. Ми звикли охолоджувати організм прийомом холодних напоїв, але не варто забувати, що задоволення в роті виявляється проблемами у шлунку. Порушується робота внутрішніх органів, терморегуляція організму дає збої. Всупереч природним процесам, ми змушуємо організм утримувати тепло, замість того, щоб позбавлятися від перегріву. Найкраще влітку вживати продукти маленькими порціями, не перевантажуючи організм висококалорійними стравами.

Зупиняти свою увагу варто на молочних продуктах, овочах, ягодах та фруктах, яйцях. Вживання м'ясних продуктів варто зменшити, якщо фізичні навантаження на організм невеликі. Найбільше проявляють свою активність серцевий м'яз та тонкий кишечник. Саме тому варто

наголосити на їжі гіркої смаку, навіть, просто додаючи гіркі приправи та соуси до страв. Від солоних продуктів і додавання солі до страв влітку краще утриматися.

Осінь

З настанням осені *янь* повільно перетворюється на *інь* і перевагу варто віддати стравам з капусти, буряків, яблук та моркви. Динаміка організму знижується, навантаження лягає на товсту кишку та легені. Гострі смаки допоможуть охолонути від насиченого раціону та перейти до рівного апетиту осені. Варто звернути увагу на м'ясні продукти, приправи, часник та цибулю. Прекрасним доповненням стануть рисові та гречані страви. Сухофрукти допоможуть отримувати додаткові сили, не спустошуючи запасів організму, зібраних за літо. Зменшити споживання хлібобулочних і борошняних виробів, баранини. Дичина, яловичина, молоко, фрукти, горіхи та великі ягоди як кавун і диня будуть прекрасним доповненням повноцінного столу. Від вживання солодощів та солоних продуктів варто утриматися.

Зима

Зимовий час від нас вимагатиме економії сил та рівноваги. Віддавати перевагу слід калорійним, але не дуже жирним супам та гарячим напоям. Збагачувати їх можна продуктами з консервації, заморозки та засушеного виду. Шипшина та квашена капуста, цитрусові, заморожена [65] чорна смородина стануть незамінними продуктами в холодну пору. Для кращої роботи нирок важливо відновити вміст солей в організмі. На гарнір варто вибирати картоплю, бобові продукти, гречку, приправлені насиченими соусами та соліннями.

Міжсезоння

У міжсезоння найкращою тактикою буде поступова перебудова режиму харчування від зимового – до весняного, від літнього – до осіннього. Основний смак солодкий, саме він допоможе урізноманітнити перехідний період новими смаками. Фрукти, овочі та мед – найкращий вибір для повноцінного харчування. Додатковим стає гіркий смак. Повноцінність раціону привнесуть сухофрукти та баранина. Відмовитися варто від кислих продуктів, таких як лимон та кисломолочні продукти.

Дробне харчування



Спочатку система дробового харчування була придумана лікарями з метою сприяння лікуванню гастриту, виразки шлунка та інших захворювань шлунково-кишкового тракту, а також у заходах профілактики. Сьогодні ця система харчування застосовується і при боротьбі із зайвою

вагою. Суть режиму дробового харчування полягає у вживанні їжі невеликими порціями, але часто кожні 3-4 години протягом дня.

Якщо слідувати традиційному режиму харчування: сніданок, обід, вечеря, то в проміжках між їжею в організмі виробляються спеціальні гормони, що стимулюють апетит. За сильного почуття голоду людина не здатна чітко відчувати міру насиченості їжею, тому з'їдає набагато більше норми. При дотриманні дробового режиму почуття голоду немає і людина вживає рівно стільки їжі, скільки хоче організм. Також при великих перервах між їдою відкладаються запаси жиру, а дробове харчування допомагає травній системі впоратися з щойно отриманою їжею, а також з раніше відкладеними запасами.

Варіанти дотримання дробового харчування

Дотримуватися режиму дробового харчування можна двома способами, вони залежать від зайнятості людини протягом робочого дня та потреб організму.

I. Перший варіант системи дробового харчування вимагає їсти відразу при виникненні почуття голоду. При цьому рекомендується перекушувати фруктами, печивом або хлібом, але тільки в тій кількості, щоб вгамувати голод. Різноманітність їжі можна варіювати відповідно до особистих уподобань. Таким чином, їжа приймається кожні 0,5 – 1 годину або навіть частіше. В даному випадку потрібно постійно прислухатися до свого шлунка, щоб не допускати почуття голоду та переїдання.

II. Другий варіант дробового харчування підходить тим, хто дуже зайнятий чи працює у колективі, де незручно постійно вживати їжу. При цьому добовий обсяг їжі поділяється на 5-6 прийомів: 3 – повноцінні прийоми та 2-3 перекушування. Слідувати звичному меню, а при схудненні бажано виключити (або значно обмежити їх кількість) з раціону борошняні вироби та солодощі.

За дотримання будь-якого способу дробового живлення необхідно випивати не менше двох літрів води на день.

Користь дробового харчування

1. За дотримання системи дробового харчування можна включати до раціону всі звичні продукти, без значних обмежень в асортименті. Головне, щоб це була корисна їжа.
2. Не відчувається постійне почуття голоду, на відміну багатьох інших дієт.
3. Кількість калорій поступово знижується, тому організм швидко адаптується до нової системи харчування.
4. Результати схуднення при дрібному харчуванні стійкі.
5. При дробовому харчуванні жири не відкладаються у проблемних місцях: талії та стегнах у жінок; в ділянці живота у чоловіків.
6. Для дотримання цієї дієти не обов'язково бути здоровим, адже вона рекомендується і при багатьох хронічних захворюваннях. Часто лікарі рекомендують дрібне харчування людям, які страждають від таких захворювань як гастрит, коліт і виразка.
7. Часте вживання їжі невеликими дозами знижує цукор в крові, тому дієта дробового харчування сприятливо впливає на організм людини, яка страждає на цукровий діабет (але при цьому дотримуватись цієї системи харчування потрібно виключно під наглядом лікаря).
8. Невеликі порції їжі легше перетравлюються та засвоюються організмом, це нормалізує роботу травної системи.

9. Дробне харчування – дуже гнучка система, тому може підлаштовуватися під індивідуальний організм та режим дня.
10. Не перевантажуючи організм рясними порціями їжі за прийом, зросте тонус, пропаде почуття сонливості, збільшиться рівень працездатності. Також дрібне харчування виключить щільні вечері, тому засинати стане легше і організм зможе повноцінно відпочити під час сну.
11. Метаболізм при дрібному харчуванні прискорюється, що сприяє втраті зайвої ваги. Чим частіше людина їсть, тим швидше та ефективніше відбувається обмін речовин.

Рекомендації щодо дробового живлення

Найбільш оптимальний раціон харчування – це п'ятиразовий прийом при інтервалі трохи більше 4 годин.

Рекомендовано, щоб порція їжі була об'ємом однієї склянки.

Дотримуватись системи живлення необхідно, навіть якщо немає апетиту.

Сніданок має бути ситним і складатися з вуглеводів. Можна, наприклад, снідати різними кашами.

На обід рекомендується вживати гаряче. Добре, якщо це будуть супи або гарніри.

Вечеря також має бути гарячою, найкраще підійдуть м'ясні страви або тушковані овочі.

Перекушування між основними прийомами їжі можуть складатися з овочів, фруктів, зернового хліба, знежиреного сиру, пластівців і мюслів без цукру, різних круп, натурального йогурту.

Кава, солодощі, шоколад, горіхи, фаст-фуд вживати під час перекушування не рекомендується, оскільки вони містять надто багато калорій, жирів та цукру.

Добовий раціон повинен складатися з необхідних організму вітамінів, білків, жирів, вуглеводів та інших корисних речовин у певній кількості.

Щоб прискорити процес схуднення, потрібно вибирати для раціону дрібного харчування продукти з мінімальним вмістом калорій.

Починати дотримуватись системи дробового живлення рекомендується з вихідних.

Бажано передчасно складати меню на день, адже при цьому можна розрахувати точну кількість прийомів їжі, тривалість проміжків між ними та калорійність їжі. Так легше пристосуватися до нового режиму харчування, не забираючи часу у робочий день.

Якщо не систематизовано вживати все підряд через деякі інтервали часу, то це вже не можна називати дробовим харчуванням, оскільки дана система має на увазі раціон, складений з енергетично цінної їжі, яка повинна вживатися у суворій відповідності до добової потреби організму.

Якщо людина не відчуває голоду при триразовому харчуванні, то дробова дієта йому буде зайва.

Також дробове харчування не підійде і тим, хто прагне дуже швидко позбутися зайвих кілограмів, оскільки дана система розрахована на тривалий період, зате і на стабільний результат.

Щоб сприяти схудненню і тримати тіло в тонусі при дрібному харчуванні, потрібно поєднувати дієту з фізичними вправами.

Рекомендується м'ясо вживати разом із сирими овочами, бажано зеленого кольору. Але обсяг овочів має втричі переважати кількість м'яса. Корисні властивості овочів зеленого кольору полягають у тому, що довго переробляються і при цьому сприяють виведенню рідини з організму.

Овочею або фруктами у сирому вигляді перекушувати не рекомендується, оскільки необхідної ситості вони не забезпечать, а фруктові кислоти навпаки викличуть ще більший апетит. Також фруктоза сприяє утворенню жиру в організмі більшою мірою, ніж інші види цукру.

При дотриманні дробового харчування для схуднення варто постійно звіряти продукти, які включені в меню, з таблицею калорійності. Оскільки одних продуктів можна сісти більше через невелику кількість калорій, а висококалорійну їжу можна вживати дуже рідко і дуже маленькими порціями.

У боротьбі із зайвою вагою не обов'язково повністю відмовлятися від солодкого, допускається в один із денних прийомів їжі сісти трохи зефіру чи мармеладу, але при цьому мати почуття міри.

Чим небезпечне та шкідливе дробове харчування

Система дробового харчування вимагає відповідальності, терпимості і певною мірою педантичності, оскільки необхідно постійно планувати раціон, підраховувати калорії, а також заздалегідь заготовляти порції їжі на весь день.

Дуже часто шанувальники дробового харчування перекушують висококалорійною, шкідливою їжею, що призводить до негативних наслідків.

Оскільки протягом дня часто їдять, то постійно виділяються кислоти для її переробки, що негативно впливає на зуби, збільшуючи ймовірність виникнення карієсу.

Найчастіше доводиться змушувати себе їсти, оскільки притупляється апетит і відсутня почуття голоду.

Функціональне харчування



З часом у нас все менше можливостей стежити за своїм здоров'ям, і від цього воно зовсім не покращується. У нас немає часу на спорт та режим, не кажучи про час на хвороби. Саме у таких випадках приходить на допомогу функціональне харчування.

Поняття «функціональної їжі» має на увазі у своєму складі наявність цінних та рідкісних елементів, що позитивно впливають на імунітет організму, попередження захворювань та

зміцнення загального фізичного та емоційного фону. Основний акцент у цій системі ставиться не так на склад і харчову цінність продуктів, скільки на їх біологічну цінність для нашого організму.

Справжньою проблемою стало те, що нинішні продукти харчування нашого раціону не багаті на корисні поживні речовини: маса замінників, барвників та інших економічних і технологічних добавок становлять вагомий частину продуктів. Обсяги їх споживання неухильно зростають.

Актуальним стало питання «прихованого голоду» на важливі мікроелементи та біологічно активні складові. Кількість білків, вуглеводів і жирів можна прочитати на упаковках, але про їх походження та якість навіть не згадується. Американці придумали для таких продуктів з порожніми калоріями свою назву "junk-food" (*порожня їжа*). Як наслідок ми споживаємо необхідну кількість калорій, але зовсім не отримуємо навіть крихітної частки необхідних для повноцінної роботи організму мікроелементів і корисних бактерій.

Історія

Насправді, ще в давнину Гіппократ говорив про те, що їжа має бути ліками, а ліки – їжею. Саме цього принципу слідують прихильники функціонального харчування. Історія зберігає в собі мудрість і нашого народу в цьому питанні: продукти з чистого білого борошна можна було вживати лише в дні великих свят. В інші дні пекли хліб тільки з борошна грубого помелу, не очищеного від інших біологічно активних елементів пшеничного зерна. Вживання продуктів із чистого борошна у дні посту взагалі вважалося гріхом.

Лікарі того часу знали не менше нашого - які продукти варто вживати при яких недугах . Сучасна медицина та дієтологія все ближче підбирається до забутих і втрачених знань. Можна сміливо сказати, що увага до цих питань у наукових колах почалося Росії ще 1908 року. Саме тоді російський вчений І.І. Мечников першим досліджував і підтвердив існування та корисність для здоров'я людини особливих мікроорганізмів, що містяться у молочних продуктах.

Пізніше в Японії в 50-ті роки було створено перший кисломолочний продукт харчування, що містить лактобактерії . Повертаючись до теми, слід зазначити, що саме японцям належить саме поняття «функціональне харчування». Пізніше, в 70-ті роки в СРСР були розроблені препарати, що містять корисні молочні біфідобактерії , основною функцією яких була боротьба з гострими кишковими інфекціями у дітей. Тільки дев'яності роки в нас, як і в усьому світі, функціональне харчування потрапило до зору державної системи охорони здоров'я: з'явилася спеціальна література, створені організації, котрі займаються вивченням і сертифікацією функціонального харчування.

Приводом стала ідея як медикаментозного втручання, а й насичення організму з допомогою харчування, яке несло б у собі терапевтичну функцію. Було виділено такі групи продуктів:

- сухе молоко для вагітних і жінок, що годують,
- окреме маркування молока для дітей грудного віку,
- маркування для людей похилого віку, яким складно пережовувати їжу,
- продукти для людей з проблемним здоров'ям (алергіків, діабетиків, хворобами печінки),
- маркування на продуктах, орієнтованих оздоровлення організму.

Зараз у Японії існує понад 160 різних продуктів функціонального харчування. Це супи, молочні та кисломолочні продукти, продукти дитячого харчування, різні хлібобулочні вироби, напої, порошки для коктейлів та спортивне харчування. У складі цих продуктів містяться баластові

речовини, амінокислоти, протеїни, поліненасичені кислоти, антиоксиданти, пептиди, та безліч інших незамінних елементів, наявність яких у недавньому минулому не віталось.

Щоб розібратися в цій якості продуктів, в Європі був введений індекс RDA, який визначає мінімальний обсяг вмісту цих речовин, вміст меншого обсягу у їжі, що використовується, загрожує серйозними захворюваннями.

Переваги функціонального харчування

Багато продуктів функціонального харчування нормалізують кров'яний тиск, сприяють виведенню токсинів з організму, дозволяють цим процесам проходити ефективніше і омолоджують наш організм. Варто відзначити, що більше половини продуктів харчування в Японії складають саме функціональні продукти харчування.

Не варто забувати, що на відміну від нашого картопляно-борошняного раціону, їхня кухня багата різноманітними морепродуктами, найрізноманітнішими овочами та фруктами. Переконливим вважатимуться той факт, що тривалість життя у Японії займає першість у світі і становить понад 84 років, при тому, що в Росії тривалість життя в середньому перевищила 70 років. І це з урахуванням екологічних катастроф, що відбуваються в Японії.

Вагомим аргументом стане той факт, що за останні роки середня тривалість життя японців збільшилася більш ніж на 20 років. Поширене і функціональне харчування, що застосовується у них, допомагає вирішити проблеми із зайвою вагою, підвищують імунітет, покращує роботу серця, травної системи і навіть сприяє боротьбі зі злоякісними пухлинами. Безперечно, японці глибоко вивчають питання здоров'я та правильно використовують цю інформацію.

Недоліки функціонального живлення

Насамперед, важливо зазначити, що продукти функціонального харчування насичені високим вмістом біологічно активних компонентів, тобто, за їх виробництві змінюються властивості продуктів, з метою передбачуваного на різні функції організму.

Такі продукти насичують йодом, кальцієм, харчовими волокнами, вітамінами корисними бактеріями, піднімають у них відносний вміст білка, ненасичених жирів, складних вуглеводів тощо. Проте організму не підійде будь-який коктейль із необхідних елементів, усі вони мають бути у натуральних органічних сполуках. В даний час продукти харчування все частіше рясніють фразами про вміст цих елементів, про новітні технології, які дозволяють не втрачати важливі елементи в складі їжі.

З іншого боку проблеми стоїть питання перенасичення необхідними елементами харчування. Ця проблема особливо гостро стоїть у питанні дитячого харчування, харчування людей з імунодефіцитом або вагітних жінок. Штучні замінники біологічно активних речовин або суміші не приносять необхідних результатів. Хімічні добавки збагачують виробників, але споживачам можуть приносити нові, не рідко, ще гостріші проблеми зі здоров'ям споживачів, оскільки лише при споживанні натуральних вітамінів та мікроелементів передозування практично неможливе. Адже організм бере собі рівно стільки, скільки вважає за необхідне.

Для створення якісних збагачених продуктів необхідне високотехнологічне, а значить і дороге обладнання, екологічно чисте та генетично не модифіковане сировину. Не багато виробників продуктів харчування можуть собі дозволити подібну якість виробництва. Саме тому, не поодинокі випадки збагачення продуктів неякісними елементами, або їх неправильне включення до складу їжі.

Надія залишається на імпорتنі продукти, що ввозяться. Прихильники описаної вище системи стверджують, що продукти функціонального харчування повинні становити щонайменше 30% продуктів харчування, які споживаються на добу. Це має на увазі чималі витрати та ризики з придбанням недоброякісного функціонального харчування.

Вивчаючи упаковку, варто приділити пильну увагу складу, терміну придатності, умов зберігання, наявності державних сертифікатів відповідності продукту. Важливо дотримуватись інструкції щодо вживання продукту.

Збалансоване харчування



Система збалансованого харчування – одна з небагатьох, яка не потребує значних зусиль та обмежень. Головний принцип – створити чіткий графік сніданку, обіду, вечері та вживати виключно енергійно цінні та поживні продукти.

Під поняттям "енергетична цінність їжі" маються на увазі корисні калорії (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали та інші важливі ферменти), які після засвоєння надають організму необхідної енергії для нормального функціонування. Система збалансованого харчування не просто покращує стан здоров'я в цілому, а й значно сприяє схудненню або підтримці нормальної ваги.

Збалансоване меню

При складанні меню збалансованого харчування варто враховувати чотири основні фактори:

Їжа

У меню потрібно включати найкорисніші поживні продукти, які містять усі необхідні речовини для плідної роботи всього організму. Якщо виникає брак білків, жирів, вуглеводів чи вітамінів, це може призвести до висипання, сухості шкіри, ламкості, слабкості волосся і нігтів, збоїв роботи внутрішніх органів тощо. Тому слід ретельно підбирати продукти. Підказати про їхню поживність можуть безпосередньо етикетки, коробки, а також спеціальні таблиці калорійності та енергетичної цінності різної їжі.

Суть складання збалансованого меню полягає у кількості їжі, а й у її якості. Оцінювати продукти потрібно за щільністю вмісту в них різних поживних речовин, тобто скільки користі можна отримати від кожної калорії. Саме тому бажано підбирати для раціону харчування продукти з високим рівнем щільності. При рятуванні від зайвої ваги варто збагатити своє меню овочами та фруктами.

Найкращими продуктами для збалансованого харчування є різні крупи, салати, овочеві страви, фрукти, нежирне м'ясо та риба, знежирені молочні продукти, горіхи, боби, кукурудза. При вживанні їжі потрібно стежити за калорійністю продуктів, оскільки одних можна з'їсти і більше, інших через високу калорійність потрібно менше. Але це не означає, що необхідно повністю відмовитись, наприклад, від вина чи шоколаду, просто вживати менш корисні продукти варто в помірних чи обмежених кількостях.

Добова норма поживних речовин в основному повинна складатися у такому співвідношенні:

- білки – близько 15%
- жири – 20 – 25% • вуглеводи – 60 – 65%

Напої

Не менш важливим є при збалансованому харчуванні вживання рідини у певній кількості, адже вода сприяє тонусу шкіри, виведенню токсинів з організму, а також зменшує ризик серцевих захворювань. У день рекомендується випивати дорослій людині в середньому 1,5-2 л простої води, щоб уникнути зневоднення організму. При складанні денного раціону варто пам'ятати і про калорійність чаю, кави, соку або солодкої води.

Бажано за дотримання збалансованого харчування щотижня випивати близько 1,7 літра молока, але знежиреного. Переважно вживати молоко, насичене кальцієм. Щоб зберегти баланс вологи, можна вживати окрім звичайної води та мінеральну, зелений чай та різні соки, що не містять цукру – але всі ці напої потрібно враховувати при розрахунку загальної добової порції калорій.

Час прийому їжі

Ефективність збалансованого харчування залежить також від графіка прийому їжі. Головна запорука успіху – це привчити себе розділяти свій раціон на три головні прийоми: сніданок, обід та вечеря. При цьому потрібно розписати меню так, щоб ранковий та денний прийом містив більше калорій, а вечірній якнайменше. Оскільки протягом дня людський організм працює активніше, то й отримані речовини зможуть вдало засвоїтись і витратитися, а вночі людина відпочиває, тому всі системи повинні також підтримуватися у спокої, таким чином, надаючи можливість організму легко упорядкувати їх. Бажано вечеряти за 3 години до сну.

Фізичні навантаження

Норми споживання калорій залежать від рівня фізичного навантаження (низький, помірний і високий). Тобто збалансоване харчування тісно пов'язане з активністю тіла, тому потрібно помірно вживати цінні калорії та більше витрачати їх.

Енерговитрати також, як і енергетична цінність продукту вимірюються в калоріях. Відштовхуватись треба від показника 1200 ккал, оскільки це мінімум, який необхідний для базових витрат організму та підтримання нормальної життєдіяльності. Тому, чим більше людина рухається, тим більше калорій знадобиться.

Основні правила збалансованого харчування

При збалансованому харчуванні варто вживати стільки калорій, скільки організм зможе витратити за добу.

Харчуватись потрібно повноцінно. Тобто у зразковому співвідношенні корисних речовин 1:1:4, де два перші показники білки та жири, а останній – вуглеводи.

Варто постійно змінювати складові раціону харчування, урізноманітнити його, адже у такий спосіб уникає недобору різних видів корисних речовин.

При схудненні варто стежити за коливаннями ваги та вживати мінімальну кількість калорій. Якщо вага нормалізувалась, то вже можна дозволити собі повноцінно та різноманітно користуватися перевагами збалансованого харчування.

Збалансоване харчування засноване на трьох традиційних прийомах їжі, але допускаються і невеликі перекушування між сніданком та обідом, а також обідом та вечерею. Легкі додаткові їди не завадять, а навпаки сприяють зниженню ваги, якщо не виходити за рамки встановленого добового обсягу калорій.

Не перетравлювані харчові волокна, яке називають клітковиною, значно сприяють роботі шлунково-кишкового тракту, а також очищають його. Ці волокна містяться у крупах, бобових, овочах, продуктах із цільного зерна, фруктах та ягодах.

Хоча жир і необхідний організму, його кількостей слід звести до мінімуму. Щоденне вживання великої кількості жиру може призвести до атеросклерозу та ішемічної серцевої хвороби. Смажені продукти при збалансованому харчуванні варто замінити запеченими або вареними.

Бажано відмовитися від цукру, щоб сприяти зниженню ваги. Солодощі можна замінити фруктами, при цьому покращити загальне самопочуття, зовнішній вигляд та здоров'я в цілому.

Вживання солі у великій кількості може призвести до гіпертонії, оскільки кухонна сіль є джерелом натрію. Тому необхідно скоротити обсяги солі у раціоні харчування. Також краще використовувати йодовану [30] сіль.

Звичайно, що в більшості випадків дорослій людині важко відмовитися від вживання алкогольних напоїв. Але варто обмежити їх кількість при вживанні та не перетворювати алкоголь на постійну складову денного раціону. Крім того, що алкоголь калорійний, він збуджує рецептори апетиту, що призведе до порушення системи збалансованого харчування.

Харчування християнина



Багато християн прагнуть бути якомога ближче до Господа. Це виявляється у способі життя, головною складовою якого є харчування. Питання, яким задається більшість віруючих: як визначити найбільш придатну для християнина їжу та раціон її вживання?

На сьогоднішній день існує кілька теорій щодо харчування християнина, але більшість із них походять більше від людини, ніж від Бога. З цього приводу існує дві основні думки: перше про те, що людина від природи, а тому за велінням Господа, повинна дотримуватись системи вегетаріанства на засадах сиройдства ; а друга думка полягає в тому, що все живе, подароване нам Богом, потрібно вживати в їжу, адже тварини харчуються собі подібними, і чому людина повинна утримуватися.

Що говорить Біблія про харчування християнина

Якщо дотримуватися біблійних вказівок, то Біблія підтримує певною мірою обидві думки, але при цьому вони не суперечать одна одній. А саме, у Старому Завіті зазначено, що всі діяння, а також чим харчується чи не харчується людина, здійснюється для Господа.

Спочатку, ще при створенні всього живого і зокрема людини, Бог присвятив окремі продукти кожному виду: насіння, злаки, дерева та їх плоди, траву та інші плоди землі людині, а також траву та дерева тваринам і птахам (вказано в Бутві 1:29) -30). Як бачимо, спочатку людина дійсно харчувалася виключно їжею рослинного походження і, мабуть, у сирому вигляді.

Надалі, після потопу, клімат кардинально змінився і в таких суворих умовах людина не могла вижити, якби не вживала м'ясо та інші продукти тваринного походження. Біблія свідчить, що сам Бог дозволив змінити спосіб харчування, вживати як їжу все, що росте і рухається (Бут. 9:3).

Тому більшість християн дотримуються думки про те, що все створене Богом тісно пов'язане, необхідне та призначене для використання у житті. Отже, немає нічого гріховного ні в способі харчування виключно рослинною їжею, ні у всеїдному способі, головне, щоб не шкодило здоров'ю.

Основні правила харчування християнина

Особливі суворі правила щодо харчування християнина діють у періоди посту та у великих церковних святах. Загальних правил віруючого небагато, лише три, вони хоч і на перший погляд прості, але дуже важливі. Якщо їм слідувати та підтримувати, то вони стануть запорукою здорового харчування.

Не допускати ожиріння. Це не лише зовнішній недолік, а й хвороба, яка поступово дедалі більше шкодить здоров'ю та зменшує тривалість життя.

Уникати переїдання, адже обжерливість гріховна. Їжа нам дана Господом для того, щоб підтримувати нормальну роботу організму, а не для задоволення та зловживання. За християнськими принципами потрібно їсти рівно стільки, скільки вимагає організм.

При великому асортименті продуктів потрібно вибирати ті, що дійсно приносять користь організму, а не призводять до ожиріння та інших хвороб.

Всі ці правила взаємопов'язані та взаємодоповнюючі, не підтримка хоча б одного призведе до порушення інших. Ігнорування цих правил Біблія називає гріхом.

Поширені помилки

За будь-якої системи харчування або способу життя в цілому Біблія не допускає крайнощів. Кожен християнин знає, що давні апостоли, пророки і священнослужителі часто відмовлялися від їжі або повноцінного харчування. Сьогодні багато служителі Божі, місіонери або просто віруючі прагнуть також через це пройти, сподіваючись на допомогу Господа. Це неправильно, всі приклади страждальців і святих підтримують якусь небесну мету, переслідують ідею, через

яку Бог допомагав упоратися з труднощами та жертвами. Робити це просто так чи зі свого власного розсуду не те, що не потрібно, але й не рекомендується, адже це лише безпричинна шкода здоров'ю.

Невірна думка і про те, що Ісус людські хвороби забрав на хрест, тому можна не підтримувати здорового способу життя і харчуватися абияк. По-перше, Христос забрав наші гріхи, а по-друге, важливо не просто не хворіти, а й берегти своє здоров'я.

Харчування під час посту

Протягом року нараховується багато пісних періодів, але найважливіший для кожного християнина – Великий піст. Період Великого посту найдовший і найбільш значущий. Головна мета дотримання посту – зміцнити любов до Бога і всього навколишнього, створеного ним, а також спокутувати гріхи, очиститись духовно. Кожен християнин під час посту повинен сповідатися і причаститися, а також утримуватися від урочистих свят, подібних до дня народження чи весілля.

Не маловажне місце під час будь-якого посту займає харчування. Нарховується кілька основних правил харчування під час посту:

Перший та останній день посту бажано обходитися без їжі, якщо це дозволяє здоров'я, вікова категорія (дітям та людям похилого віку голодувати заборонено) та інші особливі обставини (вагітність, годування груддю, важка робота тощо). Помірність протягом дня в жодному разі не зашкодить дорослій людині, а навпаки посприє здоров'ю, адже це і є так звані розвантажувальні дні. В решту часу потрібно харчуватися рівномірно, тільки пісною їжею.

М'ясо бажано виключити із раціону. Рослинну олію та рибу дозволяється вживати тільки у святкові дні, по суботах та неділях.

Перший і останній тиждень посту найсуворіший.

Під час посту заборонено вживання алкогольних напоїв та спецій.

Щоб без особливих труднощів постити, рекомендується напередодні посту заготовити необхідні, дозволені продукти та утримуватись від покупки заборонених.

У жодному разі не дозволяється відмовлятися від їжі на весь пісний період.

Наприкінці першого тижня Великого посту християни готують коліво (пшенична каша з медом), освячують його та їдять усією родиною.

Найбільш підходящими продуктами для посту вважаються:

- різні каші на воді пісні, без олії;
- хліб із висівками;
- фрукти ;
- овочі ;
- гриби ;
- горіхи .

Звичайно ж, підходять і інші продукти, головне – щоб вони були пісними та не шкодили здоров'ю.

Адекватне харчування



У наш час наукові відкриття невідворотно позначаються на всіх сторонах нашого життя, торкаючись, зокрема, теорії харчування. Академік Вернадський говорив, що організму кожного виду властивий власний хімічний склад.

Говорячи простіше, кожному організму життєво важливим і корисним є лише те харчування, яке йому призначено самою природою. На простих прикладах це виглядає так: організм хижака налаштований споживання тваринної їжі, основним елементом якого є м'ясо.

Якщо брати як приклад верблюда, то він харчується в основному рослинами, що ростуть у пустелі, склад яких зовсім не переповнений білками та вуглеводами, проте, для його життєдіяльності та колючок цілком вистачає для того, щоб його організм повноцінно функціонував. Спробуйте верблюда годувати м'ясом і жирами, кожен розуміє, що результати такого харчування будуть плачевні.

Саме тому не варто забувати, що людина це теж біологічний вид, якому притаманний свій певний природою принцип харчування. Фізіологічно, система травлення людини не є аналогічною системі травлення хижака, або травоядних тварин. Однак це не дає підстав для твердження того, що людина всеїдна. Є наукова думка про те, що людина є плідною істотою. І саме ягоди, злаки, горіхи, овочі, рослинність та фрукти є його природною їжею.

Багато хто згадає, що людство протягом тисяч років продовжує досвід вживання м'ясних продуктів. На це можна відповісти тим, що ситуація для виживання виду часто складалася екстремальною, люди просто уподібнювалися хижакам. До того ж, важливим фактом неспроможності цього аргументу є те, що тривалість життя людей тієї епохи була 26-31 рік.

Завдяки академіку Угольову Олександр Михайловичу, 1958 року з'явилася теорія адекватного харчування. Саме він відкрив, що харчові речовини розщеплюються до елементів, які підходять для засвоєння нашим організмом, назвавши цей процес мембранним травленням. Основою адекватного харчування є думка, що харчування має бути збалансованим і відповідати потребам організму. Відповідно до теорії видового харчування, придатними продуктами харчування людини є плоди: фрукти, овочі, ягоди, злаки, рослинність і коріння. Адекватне харчування має на увазі їх вживання у сирому вигляді. Простіше кажучи, згідно з теорією адекватного харчування, їжа повинна відповідати не тільки принципу збалансованості, а й відповідати реальним можливостям організму.

Важливим елементом продуктів є волокна. Травний процес протікає у порожнині, а й у його стінках кишечника. Це відбувається завдяки ферментам, які виділяє сам організм і які вже є в їжі. Було встановлено, що в кишечника є окрема функція: клітини шлунка виділяють гормони і

гормональні речовини у великій кількості, керуючи не тільки роботою шлунково-кишкового тракту та, але й інших найважливіших систем організму.

У нашому кишечнику функціонує і взаємодіє безліч мікроорганізмів, їх роль складно недооцінити, саме з цієї причини з'явилося важливе для теорії адекватного харчування поняття *внутрішньої екології людини*. Поживні речовини, що виробляються самою їжею, з'являються саме внаслідок мембранного, а також, порожнинного травлення. Не варто забувати про те, що завдяки процесам травлення створюються нові незамінні сполуки. Завдяки праці Олександра Михайловича з'являється поняття нормального харчування організму.

Шлунок своєю мікрофлорою створює три напрями поживних речовин:

- бактерії, які допомагають перетравлювати їжу;
- продукти життєдіяльності мікрофлори шлунка, що виробляє корисні речовини лише у випадку, якщо мікрофлора здорова. В іншому випадку, організм піддається отруєнню токсинами;
- вторинні поживні речовини є продуктом переробки мікрофлори шлунка.

Значним моментом у теорії адекватного харчування варто відзначити важливість вживання харчових волокон, а також білки, що містяться в плодах, жири, вуглеводи та інші компоненти. Але вчені відзначають, що саме баластові речовини допомагають організму боротися з гіпертонією, ішемічною хворобою серця, атеросклерозом, проблемами травного тракту та навіть злоякісних пухлин.

Важлива інформація

Важливим моментом варто відзначити обережність у споживанні овочів та фруктів: мити руки та плоди перед їх приготуванням та вживанням.

При виборі товарів слід пам'ятати про наявність у них нітратів. Для зменшення їхньої кількості продукти можна покласти на півгодини у воду.

У жодному разі не можна вживати продукти з ознаками гниття, або цвілі.

Відповідно до теорії адекватного харчування, вживання м'ясних, смажених та консервованих продуктів, а також оброблених хімією фруктів та овочів негативно відбиваються на функціонуванні корисної мікрофлори організму. Вибір продуктів варто робити у бік місцевих виробників, оскільки вони схильні до меншої обробки з метою транспортування.

Доведена користь адекватного харчування

Теорія адекватного (видового) харчування хороша тим, що запозичує найкращі та важливі ідеї з усіх попередніх теорій харчування, мікробіології, біохімії продуктів. У наш час адекватне харчування стало практично застосовуватися у лікуванні практично всіх захворювань, хіба що, крім вроджених генетичних хвороб. Багато лікарів, застосовуючи теорію адекватного (видового) харчування, приходили до приголомшливих результатів. На жаль, більшість інформації про цю теорію залишається поза увагою споживачів.

Прихильники теорії адекватного харчування стверджують, що в результаті дотримання правил адекватного харчування кардинально покращується самопочуття, відновлюється гормональний фон, приходить звільнення від головного болю, підвищеної температури, болі в попереку, застуда, багаторічні запори.

Не слід забувати і про те, що шлунково-кишковий тракт виробляє величезний спектр гормонів, що впливають на роботу нашого організму загалом. Від них залежить як засвоєння їжі, і вплив на відчуття болю. Більше того, почуття радості, ейфорії, навіть щастя багато в чому залежать саме від цих гормонів, а значить, допомагає позбутися депресивних станів та мігрені.

Слід пам'ятати, що найкращих результатів допоможуть домогтися заняття спортом, дотримання правильного режиму та навантаження організму.

Проведені дослідження довели, що вже за чотири місяці дотримання принципів адекватного харчування концентрація сперматозоїдів у досліджуваних проблемних чоловіків зростала більш ніж у 20 разів. Також не малих успіхів досягають при застосуванні теорії адекватного харчування при лікуванні жіночої безплідності.

Недоліки системи адекватного живлення

Насамперед, варто зазначити, що перехід на будь-яку систему харчування пов'язаний з емоційними, а іноді й фізичними незручностями. Перш ніж змінювати свій раціон повністю, варто порадитись з лікарями, прочитати докладну літературу. У цьому випадку, вдасться уникнути безлічі помилок і заздалегідь розуміти, з якими проблемами доведеться зіткнутися.

Нагадаємо, що люди, які практикують сиродіння, стикаються зі зниженням сексуальної активності. Це відбувається через зменшення вживання білкових продуктів.

Харчування по калоріям



Сьогодні однією з найпопулярніших систем харчування є харчування за калоріями. Саме цей метод схуднення вважається найдієвішим, безпечним і при цьому не вимагає відмови від улюблених страв.

Головне правило - підраховувати кількість калорій, необхідних організму протягом дня і, отже, усвідомлювати те, що кожне збільшення порції тягне за собою і збільшення калорій.

Дотримуватись дієти за калоріями можна постійно, адже ця система харчування зовсім не шкодить здоров'ю, а навіть сприяє прекрасному самопочуттю. Основний принцип цієї системи – вживати рівно стільки калорій, скільки організм витрачає за добу. Асортимент продуктів та його кількість у своїй немає значення, головне, не перевищити межу дозволеної калорійності. Також не рекомендується вживати обсяг калорій значно менше норми, адже організм повинен нормально функціонувати, без усіляких збоїв та стресів, щоб не завдати шкоди здоров'ю.

Розрахунок денної норми кількості калорій

Щоб визначити зразкову кількість калорій, необхідних організму на день для нормальної роботи та підтримки форми, потрібно визначити головні показники (що є індивідуальними для кожного) та здійснити розрахунок за спеціальною формулою.

Одним із головних показників є **обмін речовин**. Навіть якщо людина весь день працює у сидячому режимі, організм все одно витрачає отриману від їжі енергію в процесі травлення, биття серця, роботи нирок, мозку, дихання. Розрахувати його можна в такий спосіб: вага помножити на 20 ккал.

Другий важливий фактор при розрахунку необхідної кількості калорій – це **вік людини**, оскільки після двадцяти закінчується період активного розвитку організму. Цей показник визначається у такий спосіб: кожне наступне десятиліття після двадцяти зменшує обсяг калорій на 2%.

Наступний показник поділяється за **статевою приналежністю**, адже чоловікам потрібно більше калорій, ніж жінкам. До цього фактора відноситься і загальний показник статури, адже меншому тілу знадобиться менше енергії на обігрів. Тобто чим більше тіло, тим більше калорій знадобиться.

Ще один важливий фактор при розрахунку - це **фізична активність**. Якщо ви регулярно займаєтеся спортивними тренуваннями, фізичними вправами або іншими силовими навантаженнями, то в ньому переважає значна м'язова маса, яка спалює значно більше калорій, ніж жирові тканини. Щоб визначити цей показник, обмін речовин помножити на відсоток активності ритму життя.

Відсотки активності:

20% - в основному сидячий спосіб життя;

30% - легка активність протягом дня (прибирання, готування, прогулянка, шопінг); 40% - середня активність (робота на городі, саду, дворі, генеральне прибирання в будинку, тривалі прогулянки та ін.); 50% - високий рівень активності (Регулярні тренування, пробіжки, різні вправи, силова робота).

Останній показник загальної формули калорійності – **відсоток енергії** під час переробки та засвоєння їжі. Його розраховують за формулою: (обмін речовин + фізична активність) помножити на 10%.

Формула розрахунку добової норми калорійності:

Обмін речовин + фізична активність + відсоток енергії для переробки їжі

Розрахувавши добову порцію калорій, необхідно одержаний результат уточнити за показником вікової категорії (при кожному наступному десятилітті після двадцяти зменшуємо загальний обсяг калорій на 2%).

Якщо дієта з підрахунком калорій застосовується для схуднення, варто відкоригувати результат основної формули таким чином: одному кілограму ваги зіставляємо 7 ккал, тобто свою вагу множимо на 7, далі отримане число віднімаємо від розрахованої денної порції калорій за наведеною формулою.

Рекомендації щодо харчування за калоріями

За рекомендаціями відомого дієтолога М. Інгмара, необхідно вживати більше жирів (30-40% від загальної кількості калорій на день). Таким чином, організм буде ситий, а шлунок не розтягнтий від множини низькокалорійної їжі.

Дослідник популярно раціону спортсменів Л. Кордейн радить усім, хто веде активний спосіб життя, при харчуванні калоріями складати раціон в основному з овочів, м'яса і риби (з обов'язковим збільшенням кінцевого показника розрахунку). Кордейн також рекомендує уникати вживання молочних продуктів як алергенів, а також продуктів, які перешкоджають схудненню.

При складанні денного раціону слід розуміти, що краще з'їсти порцію чогось корисного та ситного, ніж солодощів, чіпсів, напівфабрикатів тощо. Потрібно правильно розподіляти прийоми їжі за чітким графіком, адже так організму буде легше адаптуватися до нової системи харчування, а організму загалом система харчування приносить лише користь. У жодному разі не можна до обіду вичерпувати денну порцію калорій та голодувати протягом другої половини дня, оскільки за таких заходів негативних наслідків не уникнути.

Розраховувати калорії та складати меню відповідно до цієї дієти варто заздалегідь, щоб заощадити свій час. Для розрахунку калорій, що містяться в конкретному продукті, можна скористатися спеціальними програмами, які можна завантажити в Інтернеті.

Завжди потрібно пам'ятати і про цукор, який додається до чаю, адже в ньому також багато калорій.

У життєдіяльності людського організму калорії просто потрібні для нормального функціонування, але суть не тільки в їх кількості. Важливо, щоб продукти, що вживаються, містили корисні речовини, а саме білки, жири, вуглеводи, мінерали і вітаміни. Тому не варто приймати за рівноцінне вживання свіжого апельсинового соку і газування з "вмістом соку" або курячий бульйон зі справжньої курки з курячим бульйоном на ароматизованій розчинній приправі, навіть при тому, що в "хімічному" варіанті менше калорій.

Думка, що чим ситний продукт, тим менш калорійний, є поширеною помилкою, що часто збиває з розрахунків і, отже, перешкоджає схудненню.

При дотриманні харчування за калоріями для схуднення варто регулярно користуватися вагами, щоб стежити за динамікою ваги та в негативному випадку виправляти помилки, а в позитивному – дотримуватись необхідного русла для закріплення результату.

Помилкова думка, що алкогольні напої сприяють спалюванню жиру. Навпаки алкоголь - це додаткові калорії, що закріплюються.

Калорії можна підраховувати за допомогою спеціальних таблиць. Існують таблиці калорійності різних страв, насиченості калоріями окремих світових кухонь, конкретних продуктів, а також певних груп людей. Остання, відповідно до енергетичної потреби конкретної групи (наприклад, вагітних, що годують грудьми жінок, дітей, учнів, спортсменів, домосідів тощо), визначає необхідну кількість поживних та мінеральних речовин.

Добову потребу калорій, яка враховує ваші фізіологічні особливості, ви можете розрахувати на нашому сайті edaplust.info у розділі «Аналіз тіла та раціону» <https://foodplus.in.ua/analysis-of-body/>. Там же ви знайдете персональну калорійність раціону та оптимальний прогноз схуднення.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
2. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/vi11.65
3. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/vi11.64
4. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
5. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
6. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
7. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/vi19.155
8. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
9. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. Ananas comosus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 55-66. DOI: 10.59316/vi6.32
10. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/vi15.97
11. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. Fagorúgum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/vi7.37
12. Єлісеєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/vi20.172
13. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. Zéa máys). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 2-13. DOI: 10.59316/vi9.46
14. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шипшина (лат. Rosa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/vi11.67
15. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. Zíngiber). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/vi7.36
16. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. Menta). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 22-32. DOI: 10.59316/vi1.3
17. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Ромашка (Matricária). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/vi1.6
18. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Валеріана (лат. Valeríana). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 42-51. DOI: 10.59316/vi1.5
19. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. Rúbus) idáeus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/vi8.44
20. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Звіробій (Hypericum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 21-30. DOI: 10.59316/vi3.14
21. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. Fragária). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/vi8.42

22. Шелестун , А., & Єлісєєва, Т. (2021). Ехінацея - користь для жінок і чоловіків, протипоказання та правила застосування. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 62-66. DOI: 10.59316/.vi17.125
23. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, *Solanum tuberosum*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
24. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Сочевиця (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
25. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia*) *oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
26. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Редиска (лат. *radix*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
27. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
28. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітамін К –опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
29. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (*Ca* , *calcium*)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
30. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Йод (I) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
31. Єлісєєва, Т. (2022). Марганець (*Mn*) - значення для організму та здоров'я + 25 кращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 92-101. DOI: 10.59316/.vi19.166
32. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) - опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
33. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6). 10.59316/.vi6.33
34. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Апельсин (лат. *Citrus × sinēnsis*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
35. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Мандарин (лат. *Citrus*) *reticulāta*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (10), 75-87. DOI: 10.59316/.vi10.59
36. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
37. Eliseeva , Т., & Tkacheva , N. (2023). Морквяний сік-8 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
38. Єлісєєва, Т., & Шелестун , А. (2023). Ананасовий сік - цілющий напій здоров'я та довголіття. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (23), 12-17. DOI: 10.59316/.vi23.219
39. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Апельсиновий сік-натуральне джерело здоров'я, молодості та довголіття. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (22), 22-28. DOI: 10.59316/.vi22.208
40. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29

41. Шелестун , А., & Єлісєєва, Т. (2022). Гінкго білоба - доведені корисні властивості і як застосовувати. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 87-92. DOI: 10.59316/.vi19.165
42. Ткачева , N., & Eliseeva , Т. (2023). Журавлинний сік для краси та здоров'я: 9 наукових фактів про користь, протипоказання та особливості вживання. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
43. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. Brassica). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
44. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Виноградний сік: 7 доведених фактів користі організму. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (21), 70-75. DOI: 10.59316 /.v3i21.201
45. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg , Magnesium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
46. Шелестун , А., & Єлісєєва, Т. (2021). Глід-7 доведених корисних властивостей та правила застосування. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 37-41. DOI: 10.59316/.vi18.141
47. Єлісєєва, Т. (2022). Селен (Se) - значення для організму і здоров'я + 30 кращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
48. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
49. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Кавун (лат. Citrullus lanatus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
50. Шелестун , А., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для печінки – 15 найкращих продуктів для її здоров'я та відновлення. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 88-93. DOI: 10.59316/.vi17.131
51. Шелестун , А., & Єлісєєва, Т. (2017). Вегетаріанство - Повне посібник з основ, переходу та підтримки. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (2), 88-93. DOI: 10.59316/j.edaplust.2017.2.6
52. Шелестун , А., & Єлісєєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
53. Шелестун , А., & Єлісєєва, Т. (2021). Харчові дріжджі - що це таке і для чого потрібні. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 50-54. DOI: 10.59316/.vi18.144
54. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кропива (Urtica). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
55. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
56. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітамін B12 - опис, користь, вплив на організм і кращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 44-54. DOI: 10.59316/.vi7.38
57. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
58. Шелестун , А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11

59. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Натрій (Na) - значення для організму і здоров'я + 30 кращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 43-52. DOI: 10.59316/vi19.158
60. Шелестун , А., & Єлісєєва, Т. (2021). Квашена капуста: 8 доведених корисних властивостей, протипоказання та як приготувати. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 25- DOI: 29. 10.59316/vi18.138
61. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. Cítrus) лімон). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/vi7.34
62. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. Daucus) carota subsp . sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/vi6.31
63. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. Béta) vulgáris). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/vi8.43
64. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Диня (лат. Cucumis) melo). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (13), 26-37. DOI: 10.59316/vi13.81
65. Шелестун , А., & Єлісєєва, Т. (2017). Способи приготування їжі - від найбільш шкідливого до корисного. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7

[HTML версії та статей наведені](#) на сайті doodplus.in.ua.

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

Отримано 19.01.18

Abstracts. In this article, we have reviewed and described 15 major nutritional systems. We have described each, the health benefits and hazards, recommendations for use, and the disadvantages of each method.

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.