



Диета Дюкана – научное обоснование, доказанная польза для здоровья, преимущества и недостатки

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. Диета Дюкана – это популярная безуглеводная диета с одновременным ограничением жиров. Акцент этого рациона делается на нежирных белковых продуктах, а также на ежедневное употребление клетчатки в виде овсяных отрубей. Простые углеводы и сахара исключаются. Несмотря на обширные ограничения, программа питания доктора Дюкана не требует скрупулёзного контроля потребляемых нутриентов, тщательного подсчёта калорий или жесткого голодания. Вес будет снижаться, если соблюдены принципы каждого этапа диеты. Достаточно составлять свой рацион из продуктов, которые предлагает Дюкан в своей программе похудения. Рассмотрим эту методику снижения веса с научной точки зрения и проанализируем её эффективность.

Ключевые слова: Дюкан, диета Дюкана, Dukan's diet

Диета знаменитостей

Диета Дюкана обрела чрезвычайную популярность в последнее время, особенно среди представителей модельного бизнеса и селибрити. Своими стройностью и привлекательными формами многие из них обязаны именно ей.

Диета стала популярно благодаря тому, что она изменяет метаболизм и позволяет устойчиво снижать вес. Быстрая и устойчивая потеря веса при минимальном чувстве голода – говорит так же в её пользу. Но эксперты здравоохранения критикуют план питания по Дюкану. Они называют диету чрезмерно ограничивающей, вызывающей неудобства и негативно влияющей на здоровье из-за несбалансированности.

История популярности Пьера Дюкана

Диету Дюкана называли так в честь французского врача Пьера Дюкана, её создателя. Это был действенный метод избавления от ожирения, без эффекта возврата к прежним цифрам после

окончания ограничений в питании. Это частая проблема, с которой люди сталкиваются после низкокалорийных диет или методик здорового питания.

Пьер Дюкан родился в 1941 году в Алжире. Был врачом общей практики, планировал стать неврологом. От одного пациента, которому нужно было снизить вес, доктор Дюкан услышал такое: «Можете назначить мне любую диету. Я могу отказаться от любой еды, кроме мяса. От мяса я не смогу отказаться». Так родилась идея нового пищевого рациона от ожирения. Пациент получил рекомендацию кушать столько мяса, сколько он захочет, при условии, что это будет мясо с минимальным содержанием жира, и соблюдать обильное питьё. И уже за 5 дней пациент похудел на 5 кг. А доктор Дюкан встал на путь мировой известности и богатства, найдя своё призвание в медицине.

Диета Дюкана известна на протяжении более трети века, однако основную известность она получила после выхода в свет книги «Я не умею худеть» в 2000-м году. По всему миру в 32 странах было продано более 10 миллионов экземпляров книги, переведённой на 14 языков.

За прошедшие 20 лет эту диету, предположительно, испробовали около двух миллионов французов. На официальном сайте Дюкана активно около 30 тысяч платных подписок. На прилавках магазинов и аптек во Франции продаётся около 50 продуктов под маркой «Диета Дюкана». А оборот бизнеса самого автора диеты оценивается в 100 миллионов евро в год.

С чего начинать диету?

Учитывая, что диета построена на строгих ограничениях, основоположники рекомендуют провести основательную подготовку, прежде, чем начинать её придерживаться.

1. **Рассчитать свой истинный вес.** Так будет определён целевой вес. Можно составить индивидуальную программу, определить длительность и целевые точки первых трёх этапов диеты по снижению веса.
2. **Определите мотивирующие Вас причины,** для чего Вам нужно худеть. Запишите источники мотивации. В дальнейшем это поможет Вам достичь своей цели, не сломиться перед ограничениями, на которых основана диета.
3. **Проконсультируйтесь с лечащим врачом** или с лицензированным диетологом. Рекомендуются пройти полную проверку – артериальное давление, анализ крови, стресс-тест и другие исследования, рекомендуемые Вашим врачом.
4. **Заручитесь поддержкой семьи и друзей.** Важно иметь союзников в борьбе с лишним весом. Так же есть возможность общаться на официальном сайте с единомышленниками - участниками программы похудения по системе Дюкана.
5. **Определите стартовую точку для начала диеты.** Пусть этот день станет стартом Вашего пути к снижению веса и прочим изменениям.
6. **Отфильтруйте продукты на Вашей кухне.** Если в Вашем доме будут только разрешённые продукты, а покупки Вы будете совершать строго по списку, у Вас не будет соблазнов съесть что-то «запрещённое».
7. **Определитесь, в каком режиме Вы будете соблюдать диету.** Самостоятельно, по книге Пьера Дюкана, с другом или родственником-единомышленником, в сообществе онлайн группы «дюканцев», программой он-лайн сопровождения на официальном сайте диеты Дюкана. Чем выше мотивация и поддержка – тем проще будет достигнуть желаемой цели.

Если все подготовительные этапы пройдены, Вы можете переходить непосредственно к диете, приступив к фазе атаки. ^[1]

Что же такое истинный вес?

Один из первых шагов в диете Дюкана - это определение своего истинного веса. Именно истинного, а не идеального или желаемого. Это не просто цифра, которую Вы хотите увидеть на весах. Истинный вес реально возможно достигнуть без вреда для Вашего организма, без влияния на настроение. Его можно поддерживать длительное время без голода и пищевых ограничений.

Категория «истинный вес» уникальна для диеты Дюкана. Официальный сайт диеты предлагает автоматизированный расчёт истинного веса. Достаточно ответить на несколько простых анкетных вопроса. Учитывается история Вашего веса, его минимальное, максимальное значение и желаемый вес с Вашей точки зрения, пребывание на других диетах и диете Дюкана ранее. Так же важны возраст, пол, количество беременностей у женщин, наследственность, строение костей и некоторые другие параметры.

Истинный вес и будет целевой точкой для диеты. Разница между Вашим сегодняшним весом и «истинным весом» определяет индивидуальный план диеты, продолжительность каждой из первых трёх фаз диеты Дюкана и сколько веса Вы сможете потерять в фазу атаки, круиза и консолидации.^[2]

Основная структура диеты Дюкана

После определения «истинного веса», можно приступать непосредственно к диете, которая разделена на 4 этапа. Каждый из них характеризуется собственными правилами.

1. **Фаза атаки (1 – 7 дней).** Это кратковременная фаза, в процессе которой можно без ограничений употреблять постную белковую еду и 1,5 столовые ложки овсяных отрубей ежедневно. Длительность этой фазы определяется количеством веса, который Вы запланировали сбросить. Первая фаза может ограничиться 1-2 днями при целевой потере до 4 кг. Если же плановая потеря веса более 18 кг, то фаза атаки может продолжаться до 7 дней. В это время из организма выводится лишняя жидкость. **Особенно важно в этот период достаточно пить чистую воду.**
2. **Фаза круиза (1 – 12 месяцев).** Эта фаза заключается в чередовании рационов через день. Один день только с постными белковыми продуктами без ограничений. Второй день с постными белковыми продуктами и некрахмалистыми овощами. Каждый день нужно употреблять так же по две столовые ложки овсяных отрубей. На этой фазе продолжается похудение до желаемой цифры.
3. **Фаза консолидации (10 дней на каждый потерянный килограмм).** На этом этапе «истинный вес» достигнут» и можно переходить к питанию с меньшими ограничениями. Рацион будет состоять из тех же постных белковых блюд и практически любых овощей. Разрешено немного крахмалистых блюд, зерновых, твёрдого сыра и различных фруктов. Существует «свободный» обед один раз в неделю, когда можно употреблять абсолютно всё без исключений. Но также один раз в неделю рекомендуется «ограничивающий» день с исключительно постными белковыми продуктами. Как и раньше, ежедневно нужно добавлять в рацион две столовые ложки отрубей.
4. **Фаза стабилизация (продолжительность без ограничений).** Один день в неделю по-прежнему будет диетическим – с исключительно постной белковой пищей. Остальное время можно питаться любыми продуктами с ежедневной добавкой трёх столовых ложек отрубей.

Модификация диеты Дюкана: 7 шагов

Существует модификация диеты Дюкана – план питания на неделю, который так же помогает достичь «истинного» веса, правда, не так быстро, как оригинальная методика. Такой рацион соблюдать легче, поскольку набор допустимых продуктов меняются каждый день на протяжении недели.

- 1 день: Белковые продукты;
- 2 день: Белковые продукты и овощи;
- 3 день: Белковые продукты, овощи и фрукты;
- 4 день: Белковые продукты, овощи, фрукты и хлеб;
- 5 день: Белковые продукты, овощи, фрукты, хлеб и сыр;
- 6 день: Белковые продукты, овощи, фрукты, хлеб, сыр и сложные углеводы;
- 7 день: день без ограничений. Разрешён шоколад и вино для праздничного обеда.

Преимущества диеты Дюкана

- Отсутствие чувства голода. Кушать можно без ограничения размера порций и в любое время суток. Главное выбирать разрешённые продукты.
- Продукты, допустимые в диете – привычные и доступные. Нет необходимости отказываться от еды вне дома или на праздниках, ведь всегда можно выбрать чистые мясные блюда, морепродукты или рыбу без гарнира или с овощами.
- По диете Дюкана проводились различные исследования, в основном, по изучению эффективности данной диеты. В г. Нисе (Польша) в Университете прикладных наук наблюдали эффективность диеты на группе женщин на протяжении 8-10 недель. В итоге средняя потеря веса составила 13 кг.

Неоднократные исследования высокобелковых и низкоуглеводных диет показывали:

- ускорение метаболизма, усиление сжигания жира и повышение чувства сытости, что в сумме способствовало потере веса.
- Существует связь с гормоном грелином, который стимулирует чувство голода. Усиленное употребление белковой пищи способствует снижению уровня этого гормона.
- Диета определяет чёткие правила подбора продуктов, которые включаются в рацион или же категорически запрещаются. Это делает соблюдение диеты простым в плане планирования и оставляет меньше шансов на ошибки. Вы просто выбираете подходящий продукт из предложенных вариантов на данном этапе диеты.

Это можно отнести к преимуществам данного диетического плана. Однако, есть и серьезные недостатки, за которые диета Дюкана часто осуждается.

Недостатки диеты Дюкана

- Отказ от жиров. Пьер Дюкан сознательно игнорирует потребность здорового человека в жирах не менее 40-50 грамм ежедневно. Недостаток потребления жиров приводит к нарушению баланса минералов, усвоения кальция и витамина D. В исследовании, которые упоминалось в начале этого раздела, было выявлено повышенное употребление белков, калия, железа, витаминов А, В2 и D. При этом был недостаток витамина С и фолата.
- Диета не формирует устойчивые пищевые привычки, которые позволили бы длительно поддерживать достигнутый вес. Четверо человек из пяти, которые похудели с помощью диеты Дюкана, возвращаются к своему изначальному весу за 2-3 года. Само похудение происходит из-за кетогенных процессов, которые активизируются в первые фазы диеты.

Но по завершению программы снижения веса, исследуемые были рады вернуться к разнообразному питанию – и полученный эффект терялся.

- При необходимости сбросить значительный вес, придерживаться диеты нужно длительно. А в долгосрочном периоде такое ограниченное питание может серьёзно навредить здоровью и нарушить нормальный метаболизм.
- Так же диеты, которые характеризуются строгим ограничением продуктов, разрешенных в рационе, ведут к усилению тяги на «запрещенные» блюда и риску срывов и перееданий.
- Преобладание белковых продуктов в рационе, а также поощрение дней с исключительно чистым белковым питанием может иметь негативные последствия для здоровья. Могут усилиться или обостриться симптомы артрита, подагры. Так же растёт риск образования камней в почках. Диета абсолютно не допустима пациентам с почечной недостаточностью.

Из отзывов приверженцев диеты ещё можно выделить:

- Сложно полностью отказываться от фруктов в рамках первых двух фаз диеты, а далее фрукты разрешены достаточно условно, в малом количестве. Даже неограниченное употребления белковых блюд быстро «приедается», хочется разнообразия.
- На протяжении всей диеты в белковые дни изо рта ощущается запах ацетона. Он появляется из-за перестройки метаболических процессов в сторону кетоза.
- Постоянная жажда. Это связано как с затруднённым механизмом переваривания белковой пищи, так и с кетозными процессами, усиливающими вывод жидкостей из организма.
- Из-за ограниченного количества разнообразной клетчатки в рационе и обилия тяжелой белковой пищи, на первых этапах появляются сложности с пищеварением. Овсяные отруби призваны помочь с этой проблемой, но эффект не достаточный.

Несмотря на то, что диета Дюкана способствует быстрому результату в потере веса, однако не игнорируйте и альтернативные диеты, которые кроме похудения ещё и укрепляют здоровье. Можно наслаждаться здоровой и многогранной диетой, богатой полезными жирами, фруктами и овощами, цельнозерновыми продуктами. Тогда, одновременно с похудением, Ваш организм будет получать и необходимые питательные вещества.

Сравнение диеты Дюкана, кетогенной диеты и диеты Аткинса

Существует три популярных диетических плана, основанных на сокращении углеводов для потери веса – диета доктора Дюкана, кетогенная диета и диета Аткинса. При общей схожести направления, есть принципиальные различия в этих рационах.

Диета Дюкана и Аткинса пропагандируют сокращение доли углеводов в рационе и увеличение употребления белков.

При этом диета Дюкана сокращает кроме углеводов так же и жиры – в пользу белков. А диета Аткинса допускает неограниченное употребление жиров и белков. Кетогенная диета требует преобладания жиров, чтобы достичь необходимого метаболического состояния – кетоза. При нём клетки организма начинают питаться жирами вместо углеводов. При этом белков допустимо употреблять очень умеренно.

Безопасна ли диета доктора Дюкана?

На данное время безопасность и эффективность диеты Дюкана недостаточно исследована, поэтому с уверенностью предположить отдалённые последствия данной диеты пока невозможно.

Однако уже сейчас медики настороженно относятся к столь ограничительным методам похудения. Полное исключение многих продуктов питания приводит к недостатку важных минералов, витаминов и питательных веществ. Особенно это будет отражаться на протекании таких состояний как артрит, подагра, болезни почек и печени. Если у Вас есть какие-либо проблемы со здоровьем, прежде чем следовать диете Дюкана, следует проконсультироваться с лечащим врачом или лицензированным диетологом. ^[3]

С какими пищевыми предпочтениями сочетается диета Дюкана?

- **Вегетарианская и веганская диета:** диета Дюкана за основу берёт большое количество животных белков – мяса, птицу и яйца, рыбу, моллюски, обезжиренные молочные продукты. Из вегетарианских белков разрешены только сейтан, тофу и тэмпе. Достаточно сложно будет выдержать фазу атаки (без овощей и фруктов) только лишь на вегетарианских белках, не употребляя продукты животного происхождения. Другие вегетарианские белки - бобовые, чечевица и орехи - не могут включаться в диету Дюкана.
- **Диета с низким содержанием жиров:** если по состоянию здоровья Вы придерживаетесь такого режима питания, например, при заболеваниях сердца, то диета Дюкана вполне может подойти. Все продукты, которые разрешены на разных фазах диеты – белки, молочные продукты, овощи, фрукты – исключительно маложирные или вовсе постные.
- **Безглютеновое питание:** начальные фазы диеты Дюкана соответствуют безглютеновому плану питания. Однако ближе к фазе консолидации и стабилизации правила ослабляются и необходимо внимательно выбирать безглютеновые версии разрешённых продуктов. Особое внимание стоит уделить выбору овсяных отрубей, которые являются обязательным компонентом всех без исключения фаз диеты Дюкана. Овёс, выращенный в идеальной среде без примесей иных злаков считается безглютеновым. Вместо глютена он содержит белок авенин, который не представляет опасности для больных целиакией. Но на большинстве производств по обработке зерновых культур происходит взаимное перекрещивание нутриентов безглютеновых и глютеносодержащих культур, поэтому «на выходе» следы глютена могут быть обнаружены во всех продуктах. В безглютеновых диетах общего оздоровительного назначения это не имеет решающего значения. Но для больных целиакией овсяные отруби для диеты Дюкана необходимо выбирать с пометкой «без глютена».
- **Диета при диабете:** вполне согласуется с диетическим планом доктора Дюкана. Поскольку диета Дюкана относится к низкоуглеводным, то в случае приёма глюкозоснижающих лекарств и/или инсулина, с большой вероятностью придётся снизить дозу медикаментов. Особенно это характерно для фазы атаки и фазы круиза, когда в рационе очень мало углеводов. Будьте внимательны, остерегайтесь эпизодов гипогликемий – резкого внезапного снижения уровня глюкозы в крови до критически низкого уровня, вплоть до гипогликемической комы. Получите дополнительную консультацию у лечащего эндокринолога перед началом диеты Дюкана.
- **При наличии хронических заболеваний почек, сердца, желудочно-кишечного тракта:** диета Дюкана имеет очень ограниченный характер и может нанести вред при наличии хронических заболеваний. При болезнях почек ограничивается потребление белков, на которых основана диета Дюкана. При желудочно-кишечных нарушениях необходимо употребление достаточного количества растительных волокон. При

болезнях сердца важен баланс микроэлементов и витаминов. Однако диета Дюкана однообразна, особенно на первых этапах, поэтому может идти в разрез с лечебными планами питания. ^[4]

Жалобы на диету

Диета Пьера Дюкана популярна среди многих знаменитостей, богатых людей и королевских особ. Но коллеги-медики не в таком восторге от наработок доктора Дюкана.

Во Франции на автора диеты было подано две жалобы. Пьера Дюкана обвиняют в использовании медицины как бизнеса, за то, что он продвигает систему ради собственной выгоды и популярности. При этом его рекомендации могут нести вред, что противоречит кодексу медицинской этики.

В самом деле, книги о диете доктора Дюкана стали бестселлерами в 2000 году, переведены на 14 языков и продаются по всему миру миллионными тиражами. Родилась целая индустрия продуктов, соответствующих принципам системы Дюкана. Создан и успешно функционирует интернет-сайт с советами по снижению веса, индивидуальным подбором диетической программы на платной основе. Финансовая выгода Дюкана очевидна.

К тому же, врачи считают некорректным одно высказывание доктора Дюкана. Он предложил в экзаменационную систему бакалавриата включить «тест на ожирение». По его задумке, 17-летние учащиеся должны проходить тестирование по системе идеального веса доктора Дюкана. Те, вес которых находится в «нормальных» пределах, должны получать дополнительные баллы на экзамене. Врачи против такой идеи, поскольку это может иметь негативные последствия для пищевого поведения молодёжи, особенно для девушек, которые имеют склонность к анорексии или уже приобрели избыточный вес. За это предложение Дюкану грозило дисциплинарное слушание в течение шести месяцев, а затем и потеря лицензии.

Так же проводили опрос 5 тыс. людей, которые придерживались диеты, и 80% из них набрали потерянный вес за три года после диеты.

Специалисты утверждают, что диета может повышать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, уровень кровяного давления и сахарного диабета. Так же есть серьёзные угрозы для печени, почек и уровня фертильности.

Однако сам Дюкан не согласен с такими утверждениями. Он заявил журналистам газеты «Le Parisien», что диета не несёт рисков, а вот избыточный вес, который имеют пациенты до его диеты – несёт реальную угрозу, от которой ежедневно умирают люди.

Французский доктор Жан-Мишель Коэн отрицательно отзываясь о диете Дюкана, считая, что из неё выгоду извлекают только фармацевтическая индустрия и врачи, лечащие «дюканцев» после похудения на диете, а также издатели и журналисты, пишущие о популярной методике. Богатая белками диета может быть причиной болезней сердца и рака молочной железы. Сам же Коэн продвигает идеи подсчёта калорий и физическую активность в качестве средства для похудения. Пьер Дюкан в 2011м году подал в суд на Жан-Мишеля Коэна за клевету, однако проиграл. Суд руководствовался принципами медицинской этики, которые были не на стороне Дюкана.

Несмотря на популярность, в 2011 году Британская ассоциация диетологов назвала эту диету «худшей диетой знаменитостей».

А уже в 2014м году Французский национальный совет лишил Дюкана лицензии и запретил заниматься медицинской практикой. [5,6]

Что можно есть на диете Дюкана

Суть диеты доктора Дюкана заключена в употреблении продуктов, богатыми белками, с ограниченным содержанием углеводов и полезными жирами. В зависимости от той фазы диеты, которой Вы уже достигли, будет меняться и рацион. Неизменными на протяжении всей диеты являются овсяные отруби и нежирные белковые продукты.

Фаза атаки

Основой рациона будут богатые белком продукты, как растительные, так и животного происхождения.

- **Постное мясо:** телячья и свиная отбивная постная, ростбиф, говяжья и свиная вырезка, бекон с низким содержанием жира, оленина и другое мясо диких животных.
- **Мясо домашней и дикой птицы:** курица, индейка, перепёлки, дикие утки и прочее.
- **Яйца:** куриные и перепелиные яйца, утиные яйца (после термической обработки).
- **Рыба:** сельдь, скумбрия, камбала, сом, тилапия, форель, лосось, тунец, сардины и т.д.
- **Морепродукты:** креветки, устрицы, осьминоги, омары, мидии, краб, раки и т.д.
- **Белки вегетарианского происхождения:** соевый сыр тофу, соевый темпе, глютенный пшеничный сейтан, вегетарианские бургеры и прочее.
- **Нежирные молочные продукты:** молоко, творог, греческий йогурт, сливочный сыр с пониженным содержанием молочного жира. Ограничивать объём до 1 литра или 1 килограмма в день.
- **Овсяные отруби:** ежедневно 1,5 столовых ложки.
- **Вода:** не менее 1,5 литров в день (обязательно).
- Небольшое количество лимонного сока и солений.

Кроме перечисленных белковых продуктов и овсяных отрубей, разрешается жевательная резинка без сахара, специи, кофе и чай без сахара, искусственные низкокалорийные подсластители, диетический желатин.

Фаза круиза

В этот период к продуктам из списка выше добавляются некрахмалистые овощи в один день. На другой день только белковые постные продукты из фазы атаки. Затем дни чередуются.

В течение дня разрешается вводить до двух новых продуктов из перечня разрешённых продуктов. В первые дни перехода на эту фазу, овощные блюда нужно ограничивать по объёму, за один приём пищи – до 2 столовых ложек.

На Вашем столе появятся:

- Спаржа
- Спаржевая фасоль
- Свекла
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Белокочанная капуста

- Цветная капуста
- Артишок
- Морковь
- Сельдерей
- Огурцы
- Баклажаны
- Помидоры
- Зелень укропа, петрушки, сельдерея
- Листовая зелень – салат, шпинат, руккола, кресс-салат
- Ревень
- Редис
- Редька
- Репа
- Кабачки
- Цуккини
- Лук, лук-порей, лук-шалот
- Грибы
- Перец
- Спагетти из тыквы сквош или любой другой тыквы, кабачка
- Сердцевина кокосовой пальмы или пальмы асаи
- 1 чайная ложка (5 мл) масла в салатной заправке

Фаза консолидации

Обычно делят эту фазу на две части. В первой половине фазы к продуктам, что указаны выше, добавляют в рацион:

- Фрукты – одна порция ежедневно. К примеру, 1 чашка (100 г) ягод или мякоти арбуза, дыни; одно среднее яблоко, апельсин, груша, персик или нектарин; два киви, сливы или абрикосы;
- Цельнозерновой хлеб – два ломтика ежедневно;
- Твёрдый сыр – 40 грамм ежедневно;
- Крахмалистая пища – одна порция в неделю. Это может быть 225 г. приготовленных макарон и других зерновых, кукурузы, бобов или бобовых, риса или картофеля.
- «Свободный» обед, состоящий из закуски, десерта и бокала вина – один раз в неделю.

Во второй половине фазы консолидации добавляются такие продукты:

- Фрукты – две порции ежедневно;
- Цельнозерновой хлеб – два ломтика ежедневно;
- Твёрдый сыр – 40 грамм ежедневно;
- Приготовленная крахмалистая пища – две порции в неделю;
- «Свободный» обед, состоящий из закуски, десерта и бокала вина – два раза в неделю.

Обязательным остаётся ежедневные две столовые ложки овсяных отрубей. Ежеженедельно один день употребляются исключительно постные белковые продукты, допустимые в фазе атаки.

Фаза стабилизации

Не имеющая чётких границ фаза, поддерживающая полученные результаты по снижению веса. Любые продукты не запрещаются к употреблению в этой фазе. Принадлежность к диете Дюкана определяется некоторыми правилами на этот период:

- Ежедневно в рационе должны быть три столовые ложки овсяных отрубей.
- За основу питания используйте рецепты из фазы консолидации.
- Каждую неделю один день «возвращается» к продуктам из фазы атаки – нежирные белковые блюда.
- Для увеличения физической активности ходите по лестнице, не используя лифты и эскалаторы.

Дополнительно разрешены

- **Лапша ширатаки.** Можно есть неограниченно, начиная с первой фазы диеты. Родина этого продукта – Япония и Китай, где добывают корень конняку (коньяку) маннан. Из него производят конжаковую муку, гель или лапшу. Вне зависимости от формы подачи, этот продукт содержит минимальное количество углеводов и абсолютно не содержит жиры. Это позволяет есть лапшу ширатаки без ограничений и риска нарушить диету и набрать вес.
- **Ягоды Годжи.** Являются суперфудом, богатым витаминами и микроэлементами. Будут отличной добавкой на протяжении всей диеты. Разрешены с фазы атаки. Однако в дни чистого белка допускаются в количестве 1 столовая ложка без горки, а в дни белка и овощей – 2 столовых ложки без горки.
- **Оливковое масло.** Допускается с фазы круиза в ограниченном количестве - 1 чайная ложка. Источник омега-3 жирных кислот и антиоксиданта витамина Е [7].

Алкоголь так же допускается на этапах консолидации и стабилизации – Вы сможете выпивать по бокалу вина в день.

Нет необходимости употреблять какие бы то ни было экзотические ингредиенты в диетических блюдах. Но в начале диеты – на этапах атаки и круиза – выбор продуктов будет довольно ограниченным и однотипным. Это может быть достаточно тяжело и утомительно.

В качестве физической активности приветствуется ежедневная двадцатиминутная прогулка. Это позволит держать в тонусе организм.

Литература

1. How to Start The Dukan Diet, [источник](#)
2. True Weight - is it the same as ideal weight?, [источник](#)
3. Dukan Diet Reviews: Pros & Cons of This Weight Loss Diet Plan, [источник](#)
4. The Dukan Diet, [источник](#)
5. Dukan diet inventor faces censure, [источник](#)
6. French diet guru Pierre Dukan faces ethics hearing, [источник](#)
7. Dukan Diet Food List, [источник](#)

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Dukan Diet - Description of the celebrity diet, history, scientific rationale, proven health benefits, advantages and disadvantages, diet tips

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Получено 07.09.20

Реферат. Диета Дюкана – один из популярных диетических планов для снижения веса. Эта низкоуглеводная диета позволяет достаточно быстро похудеть без чувства голода или необходимости вести тщательные подсчёты нутриентов. Автором диеты разработан чёткий перечень разрешенных продуктов для каждого этапа. Отличием от других низкоуглеводных диет является употребление белковых продуктов без ограничений, что позволяет не испытывать чувства голода. Жиры и углеводы исключены.

Но диета не формирует привычки здорового питания и ограничивает употребление многих продуктов, необходимых для поддержания здоровья. При длительном следовании диете, если запланирована потеря большого веса, это может негативно отражаться на здоровье.

Abstract. The Dukan Diet is one of the most popular diet plans for weight loss. This low-carb diet allows you to quickly lose weight without feeling hungry or having to carefully calculate nutrients. The author of the diet has developed a clear list of allowed products for each stage. The difference from other low-carbohydrate diets is the use of protein products without restrictions, which allows you not to feel hungry. Fats and carbohydrates are excluded.

But the diet does not form healthy eating habits and limits the consumption of many foods necessary to maintain health. With a long-term diet, if a large weight loss is planned, this can adversely affect health.