



Дієта Дюкана – наукове обґрунтування, доведена користь для здоров'я, переваги та недоліки

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат Дієта Дюкана - це популярна безвуглеводна дієта з одночасним обмеженням жирів. Акцент цього раціону робиться на нежирних білкових продуктах, а також на щоденне вживання клітковини у вигляді вівсяних висівок. Прості вуглеводи та цукру виключаються. Незважаючи на великі обмеження, програма харчування доктора Дюкана не вимагає скрупульозного контролю споживаних нутрієнтів, ретельного підрахунку калорій або жорсткого голодування. Вага знижуватиметься, якщо дотримано принципів кожного етапу дієти. Достатньо скласти свій раціон із продуктів, які пропонує Дюкан у своїй програмі схуднення. Розглянемо цю методику зниження ваги з наукової точки зору та проаналізуємо її ефективність.

Ключові слова: Дюкан, дієта Дюкана, Dukan's diet

Дієта знаменитостей

Дієта Дюкана набула надзвичайної популярності останнім часом, особливо серед представників модельного бізнесу та селібриті. Своїми стрункістю та привабливими формами багато хто з них зобов'язаний саме їй.

Дієта стала популярною завдяки тому, що вона змінює метаболізм і дозволяє стійко знижувати вагу. Швидка та стійка втрата ваги при мінімальному почутті голоду – говорить так само на її користь. Але експерти охорони здоров'я критикують план харчування за Дюканом. Вони називають дієту надмірно обмежує, що викликає незручності та негативно впливає на здоров'я через незбалансованість.

Історія популярності П'єра Дюкана

Дієту Дюкана назвали так на честь французького лікаря П'єра Дюкана, її творця. Це був ефективний спосіб позбавлення від ожиріння, без ефекту повернення до колишніх цифр після закінчення обмежень у харчуванні. Це часто проблема, з якою люди стикаються після низькокалорійних дієт або методик здорового харчування.

П'єр Дюкан народився 1941 року в Алжирі. Був лікарем загальної практики, планував стати неврологом. Від одного пацієнта, якому треба було знизити вагу, лікар Дюкан почув таке: «Можете призначити мені будь-яку дієту. Я можу відмовитись від будь-якої їжі, крім м'яса. Від м'яса я не зможу відмовитись». Так народилася ідея нового харчового раціону від ожиріння. Пацієнт отримав рекомендацію їсти стільки м'яса, скільки він захоче, за умови, що це буде м'ясо з мінімальним вмістом жиру, і дотримуватись багато пиття. І вже за 5 днів пацієнт схуд на 5 кг. А доктор Дюкан став на шлях світової популярності та багатства, знайшовши своє покликання у медицині.

Дієта Дюкана відома протягом понад третини століття, проте основну популярність вона здобула після виходу у світ книги «Я не вмію худнути» у 2000-му році. По всьому світу в 32 країнах було продано понад 10 мільйонів екземплярів книги, перекладеної 14 мовами.

За минулі 20 років цю дієту, ймовірно, випробували близько двох мільйонів французів. На офіційному сайті Дюкана активно близько 30 тисяч платних підписок. На прилавках магазинів та аптек у Франції продається близько 50 продуктів під маркою «Дієта Дюкана». А оборот бізнесу самого автора дієти оцінюється у 100 мільйонів євро на рік.

З чого починати дієту?

Зважаючи на те, що дієта побудована на строгих обмеженнях, основоположники рекомендують провести ґрунтовну підготовку, перш ніж починати її дотримуватися.

1. **Розрахувати свою справжню вагу.** Так буде визначено цільову вагу. Можна скласти індивідуальну програму, визначити тривалість і цільові точки перших трьох етапів дієти зниження ваги.
2. **Визначте причини, що мотивують Вас**, для чого Вам потрібно худнути. Напишіть джерела мотивації. Надалі це допоможе Вам досягти своєї мети, не зламатися перед обмеженнями, на яких ґрунтується дієта.
3. **Проконсультуйтеся з лікарем** або ліцензованим дієтологом. Рекомендується пройти повну перевірку – артеріальний тиск, аналіз крові, стрес-тест та інші дослідження, які рекомендує Ваш лікар.
4. **Заручіться підтримкою сім'ї та друзів**. Важливо мати союзників у боротьбі із зайвою вагою. Також є можливість спілкуватися на офіційному сайті з однодумцями – учасниками програми схуднення за системою Дюкана.
5. **Визначте стартову точку для початку дієти.** Нехай цей день стане стартом Вашого шляху до зниження ваги та інших змін.
6. **Відфільтруйте продукти на Вашій кухні**. Якщо у Вашому домі будуть лише дозволені продукти, а покупки Ви будете робити строго за списком, у Вас не буде спокус з'їсти щось заборонене.
7. **Визначтеся, в якому режимі Ви дотримуватиметеся дієти.** Самостійно, за книгою П'єра Дюкана, з другом чи родичем-однодумцем, у спільноті онлайн групи «дюканців», програмою он-лайн супроводу на офіційному сайті дієти Дюкана. Чим вища мотивація та підтримка – тим простіше буде досягти бажаної мети.

Якщо всі попередні етапи пройдені, Ви можете переходити безпосередньо до дієти, приступивши до фази атаки.^[1]

Що ж таке справжня вага?

Один із перших кроків у дієті Дюкана – це визначення своєї справжньої ваги. Саме істинного, а чи не ідеального чи бажаного. Це не просто цифра, яку Ви хочете побачити на терезах.

Справжня вага можна досягти без шкоди для Вашого організму, без впливу на настрій. Його можна підтримувати тривалий час без голоду та харчових обмежень.

Категорія "справжня вага" унікальна для дієти Дюкана. Офіційний сайт дієти пропонує автоматизований розрахунок справжньої ваги. Достатньо відповісти на кілька простих анкетних запитань. Враховується історія Вашої ваги, її мінімальне, максимальне значення та бажана вага з Вашого погляду, перебування на інших дієтах та дієті Дюкана раніше. Так само важливі вік, стать, кількість вагітностей у жінок, спадковість, будова кісток та деякі інші параметри.

Справжня вага і буде цільовою точкою для дієти. Різниця між Вашою сьогоднішньою вагою та «справжньою вагою» визначає індивідуальний план дієти, тривалість кожної з перших трьох фаз дієти Дюкана і скільки ваги Ви зможете втратити у фазу атаки, круїзу та консолідації.^[2]

Основна структура дієти Дюкана

Після визначення «справжньої ваги» можна приступати безпосередньо до дієти, яка розділена на 4 етапи. Кожен із них характеризується власними правилами.

1. **Фаза атаки (1 – 7 днів)** . Це короткочасна фаза, в процесі якої можна без обмежень вживати пісну білкову їжу та 1,5 столові ложки вівсяних висівок щодня. Тривалість цієї фази визначається кількістю ваги, яку Ви запланували скинути. Перша фаза може обмежитися 1-2 днями за цільової втрати до 4 кг. Якщо планова втрата ваги більше 18 кг, то фаза атаки може продовжувати до 7 днів. У цей час із організму виводиться зайва рідина. **Особливо важливо у цей період достатньо пити чисту воду.**
2. **Фаза круїзу (1 – 12 місяців)** . Ця фаза полягає у чергуванні раціонів через день. Один день тільки з білковими пісними продуктами без обмежень. Другий день з пісними білковими продуктами та некрохмалистими овочами. Щодня потрібно вживати так само по дві столові ложки вівсяних висівок. На цій фазі продовжується схуднення до бажаної цифри.
3. **Фаза консолідації (10 днів на кожен втрачений кілограм)** . На цьому етапі «справжня вага» досягнуто» і можна переходити до харчування з меншими обмеженнями. Раціон складатиметься з тих же пісних білкових страв та практично будь-яких овочів. Дозволено трохи крохмалистих страв, зернових, твердого сиру та різних фруктів. Існує «вільний» обід один раз на тиждень, коли можна вживати абсолютно все без винятків. Але також один раз на тиждень рекомендується день, що «обмежує», з виключно пісними білковими продуктами. Як і раніше, щодня потрібно додавати до раціону дві столові ложки висівок.
4. **Фаза стабілізація (тривалість без обмежень)** . Один день на тиждень, як і раніше, буде дієтичним – з виключно пісною білковою їжею. Решту часу можна харчуватися будь-якими продуктами із щоденною добавкою трьох столових ложок висівок.

Модифікація дієти Дюкана: 7 кроків

Існує модифікація дієти Дюкана – план харчування на тиждень, який також допомагає досягти «справжньої» ваги, що, правда, не так швидко, як оригінальна методика. Такого раціону дотримуватися легше, оскільки набір допустимих продуктів змінюються щодня протягом тижня.

- 1 день: Білкові продукти;
- 2 день: Білкові продукти та овочі;
- 3 день: Білкові продукти, овочі та фрукти;
- 4 день: Білкові продукти, овочі, фрукти та хліб;

- 5 день: Білкові продукти, овочі, фрукти, хліб та сир;
- 6 день: Білкові продукти, овочі, фрукти, хліб, сир та складні вуглеводи;
- 7 день: без обмежень. Дозволено шоколад та вино для святкового обіду.

Переваги дієти Дюкана

- Відсутність почуття голоду. Їсти можна без обмеження розміру порцій та у будь-який час доби. Головне вибирати дозволені продукти.
- Продукти, допустимі в дієті – звичні та доступні. Немає необхідності відмовлятися від їжі поза домом чи на святах, адже завжди можна вибрати чисті м'ясні страви, морепродукти чи рибу без гарніру чи з овочами.
- По дієті Дюкана проводилися різні дослідження, переважно, з вивчення ефективності цієї дієти. У Нісі (Польща) в Університеті прикладних наук спостерігали ефективність дієти на групі жінок протягом 8-10 тижнів. У результаті середня втрата ваги становила 13 кг.

Неодноразові дослідження високобілкових та низьковуглеводних дієт показували:

- прискорення метаболізму, посилення спалювання жиру та підвищення почуття ситості, що у сумі сприяло втраті ваги.
- Існує зв'язок із гормоном греліном, який стимулює почуття голоду. Посилене вживання білкової їжі сприяє зниженню рівня цього гормону.
- Дієта визначає точні правила підбору продуктів, які включаються в раціон або категорично забороняються. Це робить дотримання дієти простим у плані планування та залишає менше шансів на помилки. Ви просто вибираєте відповідний продукт із запропонованих варіантів на даному етапі дієти.

Це можна зарахувати до переваг даного дієтичного плану. Однак, є і серйозні недоліки, за які дієта Дюкана часто засуджується.

Недоліки дієти Дюкана

- Відмова від жирів. П'єр Дюкан свідомо ігнорує потребу здорової людини у жирах щонайменше 40-50 грам щодня. Недолік споживання жирів призводить до порушення балансу мінералів, засвоєння кальцію та вітаміну D. У дослідженні, яке згадувалося на початку цього розділу, було виявлено підвищене вживання білків, калію, заліза, вітамінів A, B2 та D. При цьому був недолік вітаміну C та фолату.
- Дієта не формує стійкі харчові звички, які б тривалий час підтримувати досягнуту вагу. Четверо людей із п'яти, які схудли за допомогою дієти Дюкана, повертаються до своєї первісної ваги за 2-3 роки. Саме схуднення відбувається через кетогенні процеси, які активуються в перші фази дієти. Але після завершення програми зниження ваги, досліджувані були раді повернутися до різноманітного харчування – і отриманий ефект губився.
- При необхідності скинути значну вагу, дотримуватися дієти потрібно довго. А у довгостроковому періоді таке обмежене харчування може серйозно нашкодити здоров'ю та порушити нормальний метаболізм.
- Також дієти, які характеризуються строгим обмеженням продуктів, дозволених у раціоні, ведуть до посилення тяги на «заборонені» страви та ризику зривів і переїдань.
- Переважання білкових продуктів у раціоні, а також заохочення днів із виключно чистим білковим харчуванням може мати негативні наслідки для здоров'я. Можуть посилитися або загостритись симптоми артриту, подагри. Так само зростає ризик утворення каменів у нирках. Дієта абсолютно не допустима пацієнтам із нирковою недостатністю.

З відгуків прихильників дієти ще можна виділити:

- Важко повністю відмовлятися від фруктів у межах перших двох фаз дієти, а далі фрукти дозволені досить умовно, у малій кількості. Навіть необмежене вживання білкових страв швидко «набридає», хочеться різноманітності.
- Протягом усієї дієти в білкові дні з рота відчувається запах ацетону. Він виникає через перебудову метаболічних процесів у бік кетозу.
- Постійна спрага. Це пов'язано як із утрудненим механізмом перетравлення білкової їжі, так і з кетозними процесами, що посилюють виведення рідин з організму.
- Через обмежену кількість різноманітної клітковини в раціоні та великої кількості важкої білкової їжі, на перших етапах з'являються складності з травленням. Вівсяні висівки покликані допомогти з цією проблемою, але ефект недостатній.

Незважаючи на те, що дієта Дюкана сприяє швидкому результату втраті ваги, проте не ігноруйте і альтернативні дієти, які, крім схуднення, ще й зміцнюють здоров'я. Можна насолоджуватися здоровою та багатогранною дієтою, багатою на корисні жири, фрукти та овочі, цільнозернові продукти. Тоді, одночасно з схудненням, Ваш організм отримуватиме і необхідні поживні речовини.

Порівняння дієти Дюкана, кетогенної дієти та дієти Аткинса

Існує три популярні дієтичні плани, засновані на скороченні вуглеводів для втрати ваги – дієта доктора Дюкана, кетогенна дієта та дієта Аткинса. При загальній схожості напрями, є важливі відмінності у цих раціонах.

Дієта Дюкана та Аткинса пропагують скорочення частки вуглеводів у раціоні та збільшення вживання білків.

При цьому дієта Дюкана скорочує крім вуглеводів також і жири - на користь білків. А дієта Аткинса допускає необмежене вживання жирів та білків. Кетогенна дієта потребує переважання жирів, щоб досягти необхідного метаболічного стану – кетозу. При ньому клітини організму починають харчуватися жирами замість вуглеводів. При цьому білків можна вживати дуже рівномірно.

Чи безпечна дієта лікаря Дюкана?

На даний час безпека та ефективність дієти Дюкана недостатньо досліджена, тому з упевненістю припустити віддалені наслідки цієї дієти поки що неможливо.

Проте вже зараз медики насторожено ставляться до обмежувальних методів схуднення. Повне виключення багатьох продуктів харчування призводить до нестачі важливих мінералів, вітамінів та поживних речовин. Особливо це відбиватиметься на перебігу таких станів як артрит, подагра, хвороби нирок та печінки. Якщо у Вас є проблеми зі здоров'ям, перш ніж слідувати дієті Дюкана, слід проконсультуватися з лікарем або ліцензованим дієтологом. ^[3]

З якими харчовими уподобаннями поєднується дієта Дюкана?

- **Вегетаріанська та веганська дієта** : дієта Дюкана за основу бере велику кількість тваринних білків – м'яса, птицю та яйця, рибу, моллюски, знежирені молочні продукти. З вегетаріанських білків дозволені лише сейтан, тофу та темпі. Досить складно буде витримати фазу атаки (без овочів та фруктів) тільки на вегетаріанських білках, не

вживаючи продукти тваринного походження. Інші вегетаріанські білки – бобові, сочевиця та горіхи – не можуть включатися до дієти Дюкана.

- **Дієта з низьким вмістом жирів** : якщо за станом здоров'я Ви дотримуетесь такого режиму харчування, наприклад, при захворюваннях серця, то дієта Дюкана цілком може підійти. Всі продукти, які дозволені на різних фазах дієти - білки, молочні продукти, овочі, фрукти - виключно маложирні або пісні.
- **Безглютенове харчування** : початкові фази дієти Дюкана відповідають безглютеновому плану харчування. Однак, ближче до фази консолідації та стабілізації правила послаблюються і необхідно уважно вибирати безглютенові версії дозволених продуктів. Особливу увагу варто приділити вибору вівсяних висівок, які є обов'язковим компонентом всіх фаз дієти Дюкана. Овес, вирощений в ідеальному середовищі без домішок інших злаків, вважається безглютеновим. Замість глютену він містить білок авенін, який не становить небезпеки для хворих на целиацію. Але на більшості виробництв з обробки зернових культур відбувається взаємне перехрещення нутрієнтів безглютенових і глютеносодержащих культур, тому «на виході» сліди глютену можуть бути виявлені у всіх продуктах. У безглютенових дієтах загального оздоровчого призначення не має вирішального значення. Але для хворих на целиацію вівсяні висівки для дієти Дюкана необхідно вибирати з позначкою «без глютену».
- **Дієта при діабеті**: цілком узгоджується з дієтичним планом доктора Дюкана. Оскільки дієта Дюкана відноситься до низьковуглеводних, то у разі прийому глюкозознижувальних ліків та/або інсуліну, з великою ймовірністю доведеться знизити дозу медикаментів. Особливо це характерно для фази атаки та фази круїзу, коли в раціоні дуже мало вуглеводів. Будьте уважні, остерігайтеся епізодів гіпоглікемії – різкого раптового зниження рівня глюкози в крові до критично низького рівня, аж до гіпоглікемічної коми. Отримайте додаткову консультацію у ендокринолога, що лікує, перед початком дієти Дюкана.
- **За наявності хронічних захворювань нирок, серця, шлунково-кишкового тракту** : дієта Дюкана має дуже обмежений характер і може завдати шкоди за наявності хронічних захворювань. При хворобах нирок обмежується споживання білків, на яких ґрунтується дієта Дюкана. При шлунково-кишкових порушеннях необхідне вживання достатньої кількості рослинних волокон. При хворобах серця важливий баланс мікроелементів та вітамінів. Однак дієта Дюкана одноманітна, особливо на перших етапах, тому може йти у розріз із лікувальними планами харчування. ^[4]

Скарги на дієту

Дієта П'єра Дюкана популярна серед багатьох знаменитостей, багатих людей та королівських осіб. Але колеги-медики не в такому захваті від напрацювань доктора Дюкана.

У Франції на автора дієти було подано дві скарги. П'єра Дюкана звинувачують у використанні медицини як бізнесу за те, що він просуває систему заради власної вигоди та популярності. При цьому його рекомендації можуть завдавати шкоди, що суперечить кодексу медичної етики.

Справді, книги про дієту доктора Дюкана стали бестселерами в 2000 році, перекладені 14 мовами і продаються по всьому світу мільйонними тиражами. Народилася ціла промисловість товарів, відповідних принципам системи Дюкана. Створено та успішно функціонує інтернет-сайт з порадами щодо зниження ваги, індивідуальним підбором дієтичної програми на платній основі. Фінансова вигода Дюкана є очевидною.

До того ж лікарі вважають некоректним один вислів доктора Дюкана. Він запропонував до екзаменаційної системи бакалаврату включити «тест на ожиріння». За його задумом, 17-річні

учні мають проходити тестування за системою ідеальної ваги доктора Дюкана. Ті, вага яких перебуває у «нормальних» межах, мають отримувати додаткові бали на іспиті. Лікарі проти такої ідеї, оскільки це може мати негативні наслідки для харчової поведінки молоді, особливо для дівчат, які мають схильність до анорексії або вже набули надмірної ваги. За цю пропозицію Дюкану загрожувала дисциплінарна слухання протягом шести місяців, а потім і втрата ліцензії.

Також проводили опитування 5 тис. людей, які дотримувалися дієти, і 80% з них набрали втрачену вагу за три роки після дієти.

Фахівці стверджують, що дієта може підвищувати ризик розвитку серцево-судинних захворювань, рівень кров'яного тиску та цукрового діабету. Також є серйозні загрози для печінки, нирок та рівня фертильності.

Однак сам Дюкан не погоджується з такими твердженнями. Він заявив журналістам газети Le Parisien, що дієта не несе ризиків, а ось надмірна вага, яку мають пацієнти до його дієти – несе реальну загрозу, від якої щодня помирають люди.

Французький лікар Жан-Мішель Коен негативно відгукується про дієту Дюкана, вважаючи, що з неї вигоду отримують лише фармацевтична індустрія та лікарі, які лікують «дюканців» після схуднення на дієті, а також видавці та журналісти, які пишуть про популярну методику. Багата білками дієта може бути причиною хвороб серця та раку молочної залози. Сам Коен просуває ідеї підрахунку калорій і фізичну активність як засіб для схуднення. П'єр Дюкан у 2011 році подав до суду на Жан-Мішеля Коена заклеп, проте програв. Суд керувався принципами медичної етики, які були не на боці Дюкана.

Незважаючи на популярність, у 2011 році Британська асоціація дієтологів назвала цю дієту «найгіршою дієтою знаменитостей».

А вже у 2014 році Французька національна рада позбавила Дюкана ліцензії та заборонила займатися медичною практикою. [5,6]

Що можна їсти на дієті Дюкана

Суть дієти лікаря Дюкана полягає у вживанні продуктів, багатими білками, з обмеженим вмістом вуглеводів та корисними жирами. Залежно від тієї фази дієти, якої Ви вже досягли, змінюватиметься і раціон. Незмінними протягом усієї дієти є вівсяні висівки та нежирні білкові продукти.

Фаза атаки

Основою раціону будуть багаті білком продукти, як рослинні, і тваринного походження.

- **Пісне м'ясо:** теляча та свиняча відбивна пісна, ростбіф, яловича та свиняча вирізка, бекон з низьким вмістом жиру, оленина та інше м'ясо диких тварин.
- **М'ясо свійської та дикої птиці:** курка, індичка, перепілки, дикі качки та інше.
- **Яйця:** курячі та перепелині яйця, качині яйця (після термічної обробки).
- **Риба:** оселедець, скумбрія, камбала, сом, тилапія, форель, лосось, тунець, сардини і т.д.
- **Морепродукти:** креветки, устриці, восьминоги, омари, мідії, краб, раки і т.д.
- **Білки вегетаріанського походження:** соєвий сир тофу, соєвий темп, глютенний пшеничний сейтан, вегетаріанські бургери та інше.

- **Нежирні молочні продукти:** молоко, сир, грецький йогурт, вершковий сир зі зниженим вмістом молочного жиру. Обмежувати об'єм до 1 літра чи 1 кілограма на день.
- **Вівсяні висівки:** щодня 1,5 столові ложки.
- **Вода:** щонайменше 1,5 літрів щодня (обов'язково).
- Невелика кількість лимонного соку та солінь.

Крім перерахованих білкових продуктів та вівсяних висівок, дозволяється жувальна гумка без цукру, спеції, кава та чай без цукру, штучні низькокалорійні підсолоджувачі, дієтичний желатин.

Фаза круїзу

У цей період до продуктів зі списку вище додаються некрохмалі овочі в один день. Другого дня лише білкові пісні продукти з фази атаки. Потім дні чергуються.

Протягом дня дозволяється вводити до двох нових продуктів із переліку дозволених продуктів. У перші дні переходу на цю фазу, овочеві страви потрібно обмежувати за обсягом, за один прийом їжі – до 2 столових ложок.

На Вашому столі з'являться:

- Спаржа
- Спаржева квасоля
- Буряк
- Брокколи
- Брюссельська капуста
- Білокачанна капуста
- Кольорова капуста
- Артишок
- Морква
- Селера
- Огірки
- Баклажани
- Помідори
- Зелень кропу, петрушки, селери
- Листова зелень - салат, шпинат, рукола, крес-салат
- Ревень
- Редиска
- Редька
- Ріпа
- Кабачки
- Цукіні
- Цибуля, цибуля-порей, цибуля-шалот
- Гриби
- Перець
- Спагетті з гарбуза сквош або будь-якого іншого гарбуза, кабачка
- Серцевина кокосової пальми або пальми асаї
- 1 чайна ложка (5 мл) олії в салатній заправці

Фаза консолідації

Зазвичай ділять цю фазу дві частини. У першій половині фази до продуктів, що зазначені вище, додають до раціону:

- Фрукти – одна порція щодня. Наприклад, 1 чашка (100 г) ягід або м'якоті кавуна, дині; одне середнє яблуко, апельсин, груша, персик чи нектарин; два ківі, сливи чи абрикоси;
- Цільнозерновий хліб – дві скибочки щодня;
- Твердий сир – 40 г щодня;
- Крохмалюста їжа – одна порція на тиждень. Це може бути 225 г. приготовлених макаронів та інших зернових, кукурудзи, бобів чи бобових, рису чи картоплі.
- «Вільний» обід, що складається із закуски, десерту та келиха вина – один раз на тиждень.

У другій половині фази консолідації додаються такі продукти:

- Фрукти – дві порції щоденно;
- Цільнозерновий хліб – дві скибочки щодня;
- Твердий сир – 40 г щодня;
- Приготовлена крохмалюста їжа – дві порції на тиждень;
- «Вільний» обід, що складається із закуски, десерту та келиха вина – двічі на тиждень.

Обов'язковим є щоденні дві столові ложки вівсяних висівок. Щотижня один день використовуються виключно білкові продукти, допустимі у фазі атаки.

Фаза стабілізації

Не має точних меж фаза, що підтримує отримані результати зниження ваги. Будь-які продукти не забороняються вживати в цій фазі. Приналежність до дієти Дюкана визначається деякими правилами цей період:

- Щодня в раціоні мають бути три столові ложки вівсяних висівок.
- За основу харчування використовуйте рецепти із фази консолідації.
- Щотижня один день «повертається» до продуктів із фази атаки – нежирні білкові страви.
- Для збільшення фізичної активності ходіть сходами, не використовуючи ліфти та ескалатори.

Додатково дозволені

- **Локшина ширатаки.** Можна їсти необмежено, починаючи з першої фази дієти. Батьківщина цього продукту – Японія та Китай, де добувають корінь конняку (коньяку) Маннан. З нього виробляють конжакове борошно, гель або локшину. Незалежно від форми подачі цей продукт містить мінімальну кількість вуглеводів і абсолютно не містить жири. Це дозволяє їсти локшину ширатаки без обмежень та ризику порушити дієту та набрати вагу.
- **Ягоди годжі.** Є суперфудом, багатим на вітаміни і мікроелементи. Будуть чудовою добавкою протягом усієї дієти. Дозволено з фази атаки. Однак у дні чистого білка допускаються у кількості 1 столова ложка без гірки, а дні білка і овочів – 2 столові ложки без гірки.

- **Оливкова олія.** Допускається з фази круїзу в обмеженій кількості – 1 чайна ложка. Джерело омега-3 жирних кислот та антиоксиданту вітаміну Е [7].

Алкоголь також допускається на етапах консолідації та стабілізації – Ви зможете випивати по келиху вина на день.

Немає необхідності вживати будь-які екзотичні інгредієнти в дієтичних стравах. Але на початку дієти – на етапах атаки та круїзу – вибір продуктів буде досить обмеженим та однотипним. Це може бути досить тяжко і втомливо.

Як фізична активність вітається щоденна двадцятихвилинна прогулянка. Це дозволить тримати у тонусі організм.

Література

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

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Dukan Diet - Зображення з celebrity diet, history, scientific rationale, proven health benefits, advantages and disadvantages, diet tips

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 07.09.20

Реферат _ Дієта Дюкана – один із популярних дієтичних планів для зниження ваги. Ця низьковуглеводна дієта дозволяє досить швидко схуднути без почуття голоду чи необхідності вести ретельні підрахунки нутрієнтів. Автором дієти розроблено чіткий список дозволених продуктів для кожного етапу. Відмінністю від інших низьковуглеводних дієт є вживання білкових продуктів без обмежень, що дозволяє не відчувати голоду. Жири та вуглеводи виключені.

Але дієта не формує звички здорового харчування і обмежує вживання багатьох продуктів, необхідні підтримки здоров'я. При тривалому дотриманні дієти, якщо заплановано втрату великої ваги, це може негативно позначатися на здоров'ї.

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.