

Популярная диетология: от Аткинса и веганства до кето- и палеопитания

В прошлой публикации мы изучали «азы» нутрициологии: продукты питания, которые не совместимы между собой. В этот раз зайдём на поле диетологии — науки, которая идёт рука об руку с нутрициологией и борется за право носить гордое звание науки, отвечающей за здоровье человека.

Ранее на SmartBabr:

[Практическая нутрициология. Продукты питания, которые нельзя сочетать](#)

Диетология — наука, изучающая вопросы здорового и сбалансированного питания, индивидуально подстроенного под конкретного человека. В сферу изучения диетологии входит не только корректировка веса, как многие ошибочно считают, но также нормализация обмена веществ, общее оздоровление организма, реабилитация больных после перенесённых заболеваний. Кто-то относит диетологию в раздел медицины.

Ниже мы рассмотрим диеты, которые в своё время наделали много шума и вызывают на себя как восторженные, так и разгромные отзывы.

Диета Аткинса

Автор данной диеты — американский врач-кардиолог Роберт Аткинс, который ещё в 1960 годах пришёл к выводу, что в лишнем весе повинны углеводы, и если свести их к минимуму в ежедневном рационе, то можно похудеть до 5 килограммов за две первые недели диеты. Считать калории на диете Аткинса не нужно — но нужно избегать углеводов (а от продуктов, содержащих сахар, вообще отказаться), и параллельно насаждать на белки.

В совокупности диета Аткинса предполагает четыре фазы: от строгого ограничения углеводов до 20 граммов в день до постепенного ввода в рацион запрещённых продуктов вроде фруктов, цельнозерновых или крахмальных овощей, но сахар в чистом виде всё равно остаётся под запретом.

Низкоуглеводные диеты (или диеты с низкой гликемической нагрузкой) и правда на практике доказывают свою эффективность в потере веса, однако на подобных диетах у человека как правило наблюдаются головные боли, слабость, головокружения и запоры. Диета Аткинса строго не рекомендуется людям с заболеваниями почек, женщинам в период беременности и кормления грудью, а также людям с высокой физической нагрузкой.



Палеодиета

Палеодиета стала популярной в 2013 году. Суть её в том, чтобы питаться продуктами, которыми питались наши далёкие предки до возникновения сельского хозяйства.

Сторонники данной диеты придерживаются мировоззрения, в соответствии с которым тысячи лет эволюции не

изменили глубинные инстинкты и привычки человеческого организма.

Меню палеодиеты включает в себя продукты охоты и собирательства: мясо, рыба, яйца, овощи и фрукты, орехи и семена. Диета полностью исключает продукты, которые пришли в рацион человека в результате эволюции: кондитерские изделия и вообще сахар, молочные и кисломолочные продукты, цельнозерновые, чай, кофе, газировка и алкоголь, фруктовые соки, снеки и так далее.

Учёные подтверждают эффективность палеодиеты в части потери веса. Согласно научному исследованию, проведённому в 2007 году, через 12 недель на палеодиете люди похудели в среднем на 5 килограммов.



Исследований, доказывающих вред палеодиеты для здоровья, нет, но учёные предполагают, что рацион питания по типу пещерного человека несёт в себе риски заболевания почек и сердечно-сосудистой системы. Также диета ведёт к недостаточному поступлению в организм кальция из-за отсутствия молочных продуктов.

Вегетарианство

Вегетарианство — не только диета, но и целая идеология, которая подразумевает отказ от эксплуатации животных. Привести к вегетарианству человека могут разные причины: религиозные, этические, медицинские.

При этом нужно различать вегетарианство и веганство. Веганство — строгая форма вегетарианства с полным отказом от продуктов животного происхождения. Веган не ест не только мясо, рыбу и морепродукты, но и все продукты, произведённые животными: молоко и молочные продукты, яйца, компоненты животного происхождения вроде желатина, казеина и молочной кислоты. Рацион вегана состоит из продуктов исключительно растительного происхождения: злаковые, овощи и фрукты, орехи и бобовые и так далее.

Термин «веган» появился в 1944 году: группа вегетарианцев в Великобритании зарегистрировала благотворительную организацию «Веганское общество», чтобы содействовать популяризации соответствующего образа жизни.

Вегетарианство, в отличие от веганства, позволяет употреблять в пищу яйца и молоко. Этот термин и подобающее ему мировоззрение появились раньше веганства в 1847 году.

Как диета вегетарианство и веганство доказали свою эффективность. В 2015 году учёные тестировали эффективность веганской, вегетарианской и ряда других диет для снижения веса. В результате за шесть месяцев веганы потеряли в среднем 7,5% от массы тела — больше, чем все остальные.

Как и в любой диете, здесь есть подводные камни, а именно — недостаток витамина B12, который организм человека получает из продуктов животного происхождения. Дефицит B12 чреват анемией, хронической усталостью и депрессией.



Монодиеты

Монодиеты — отдельный подвид диет, главный принцип которых заключается в том, чтобы потреблять в пищу один-два продукта, а все остальные — исключить.

Например, очень популярна монодиета на гречке: помимо собственно гречки разрешается употреблять также кефир и фрукты. Другие популярные монодиеты: кефирная, яблочная, овсяная, рисовая.

Однако у медиков критичный настрой по отношению к монодиетам. Любая монодиета — удар по организму, ведь его разом лишают множества полезных и необходимых веществ и перенасыщают чем-то одним. Например, переизбыток риса может спровоцировать скопление желчи и образование камней в желчном пузыре. Кроме того, напичкивание организма одним продуктам — большой психологический стресс.



Кетодиета

В рационе кетодиеты преобладают жиры и сильно ограничены углеводы. Чем-то схожа с диетой Аткинса, только в авангард питания выводятся не белки, а жиры.

Также, как в системе питания Аткинса, здесь нужно полностью исключить сахар и сахаросодержащие продукты питания. Главные продукты в кеторационе — растительное и сливочное масла, яйца, орехи, мясо, морепродукты, птица, зеленые овощи.

Кетодиета получила особую популярность среди звезд Голливуда.

Напоследок нужно сказать, что диетология — в первую очередь про здоровое и сбалансированное питание, а не про бездумную потерю веса ради потери веса. Поэтому не стоит увлекаться диетами, которые направлены лишь на избавление от лишних килограммов. Иногда с килограммами уходит и здоровье.



Автор: Алиса Беглова © SmartBabr НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ИНТЕРНЕТ И ИТ, МИР 2653 21.08.2020, 19:10

URL: <https://babr24.com/?IDE=273474> Bytes: 7136 / 6313 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Алиса Беглова**,
обозреватель.

На сайте опубликовано **257**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)