



# Опасные диеты

Как угробить здоровье  
быстро и без срывов

Врач по гигиене питания  
Булгаков Максим Борисович





# Энергетический баланс

1 грамм жира = 9 ккал

1 грамм углеводов = 4 ккал

1 грамм белка = 4 ккал





# THE HEALTHY EATING PYRAMID

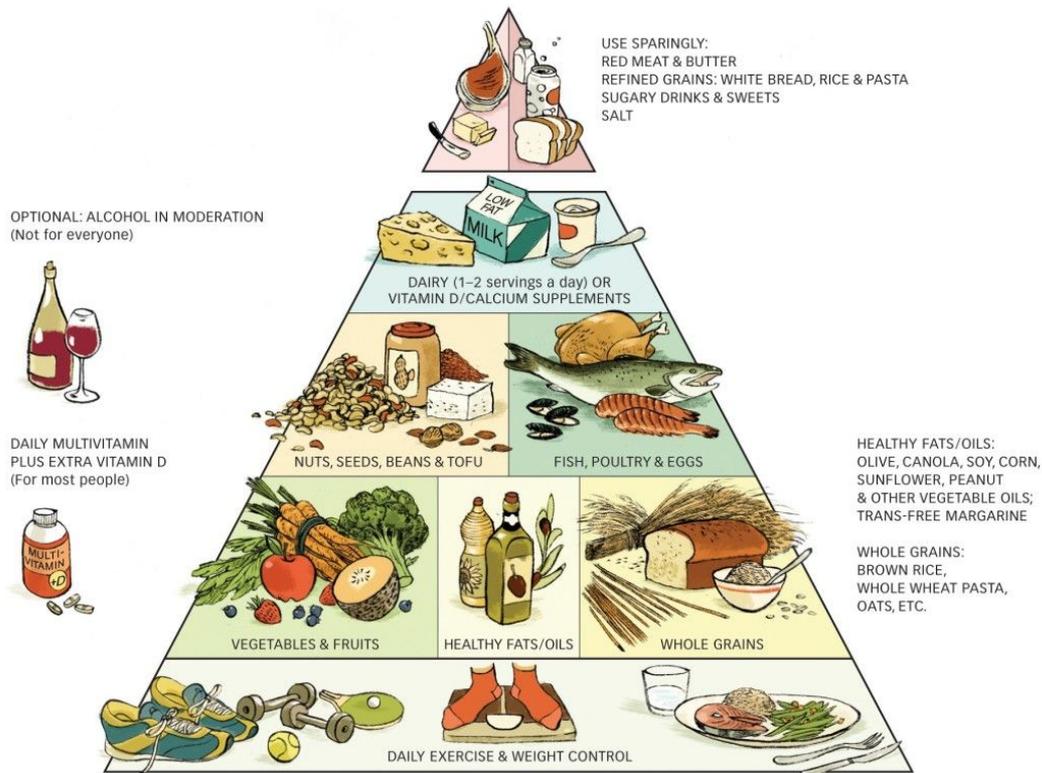
Department of Nutrition, Harvard School of Public Health

## Пищевая пирамида

Пищевая пирамида для визуализации использует пирамиду, а в пропорциях повторяет метод тарелки.

Пирамиду можно рассматривать как список покупок.

Овощи, фрукты, цельное зерно, полезные масла и белки, такие как орехи, бобы, рыба и курица, должны попадать в корзину каждую неделю вместе с молочными продуктами.





# Метод тарелки

Метод тарелки разделяет продукты на пять основных групп:

- фрукты и овощи
- медленные углеводы
- молочные продукты и растительная альтернатива им
- белковые продукты и жиры.

Комбинировать эти группы можно с помощью обычной тарелки

Have plenty of  
vegetables and fruits

Eat protein foods

Make water  
your drink  
of choice



Choose  
whole grain  
foods



# Основные советы по питанию

- Есть больше фруктов и овощей: они должны составлять половину или чуть меньше ежедневного рациона.
- Пить по жажде. Это индивидуальные ощущения, которые зависят в том числе от климата и уровня физической активности. Не обязательно, чтобы все это количество составляла именно вода, но напитки с сахаром типа газировок лучше ограничить.
- Есть меньше соли — не более 5-6 граммов в день для взрослых.



# Основные советы по питанию

- Свести употребление трансжиров к минимуму. Они содержатся во многих готовых и переработанных продуктах — в фастфуде, тортах и пирожных.
- Сократить количество насыщенных жиров. Слишком большое их количество может повысить уровень холестерина в крови, что, в свою очередь, увеличивает риск развития сердечных заболеваний. Насыщенные жиры содержатся в сладкой выпечке, жирном мясе, колбасах, сливочном масле и сале. Лучше отдавать предпочтение продуктам, которые содержат ненасыщенные жиры, — растительным маслам, жирной рыбе и авокадо.
- Есть меньше сахара. Не более 7 чайных ложек, или 30 граммов добавленного сахара, или 5% энергии в день. Сахар входит в состав многих продуктов — особенно в сладкие газированные напитки, соки и мучное.



# Кетогенная диета

Кетодиета — низкоуглеводная диета с высоким содержанием жиров, которые составляют до 90% суточных калорий. Смысл в том, что в результате углеводного голодания клеток развивается кетоз, когда организм для получения энергии начинает расщеплять жир с образованием большого количества кетоновых тел. На этом топливе он и работает.





## Соковая диета

Среди быстрых решений по снижению веса соковые диеты, пожалуй, самые популярные. Их фишка в том, чтобы не есть твердую пищу, а получать питательные вещества из овощных и фруктовых соков. Кто-то выдерживает пять дней, кто-то несколько недель. Калорий очень мало, поэтому потеря веса вполне возможна. Но только на тот период, пока вы пьете сок. Как только вы вернетесь к обычной еде, вес тоже вернется обратно.





# Фрукторианская диета

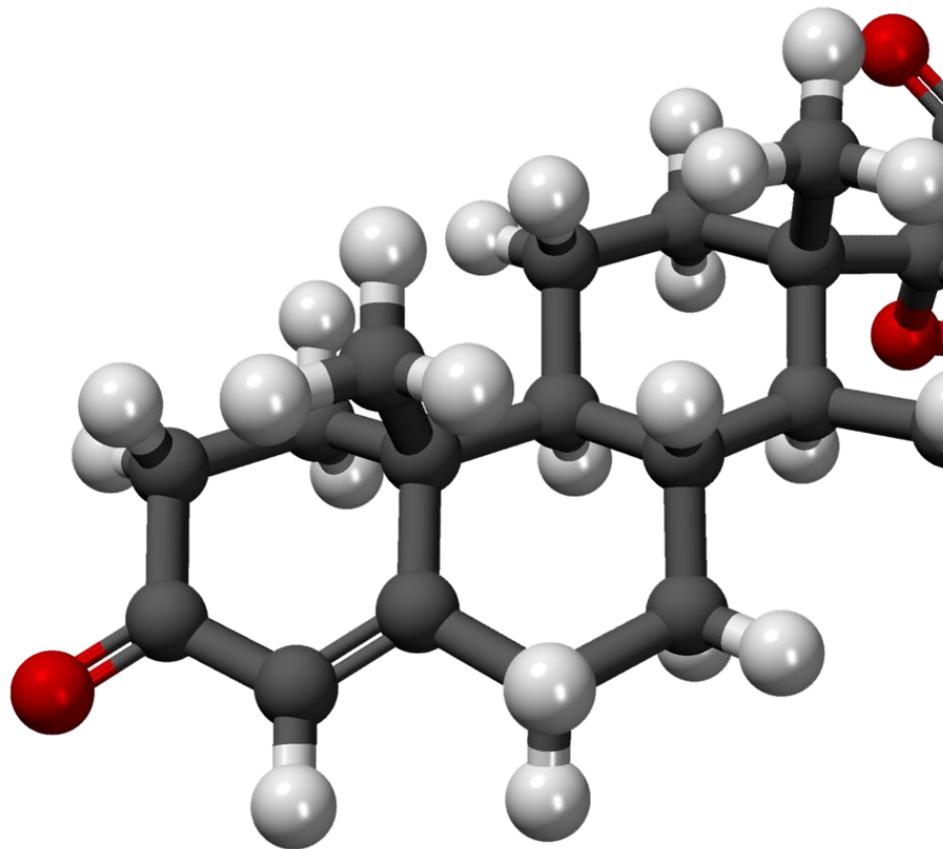
Фрукторианцы решают питаться только фруктами, и не неделю-две, а всегда. Возможно употребление в пищу овощей, орехов и семян. Некоторые диетологи допускают, чтобы фрукты составляли половину рациона, но не 75% и больше, как предписывает диета фрукторианцев.





## ХГЧ-диета

Эта диета основана на «волшебной пилюле» (правда, без магического эффекта). В данном случае это гормон ХГЧ — хорионический гонадотропин человека. Его вырабатывает организм женщины во время беременности, чтобы помочь росту ребенка. Ежедневно вы глотаете или колете себе гормон, а после в течение дня придерживаетесь диеты с ограничением в 500 — 800 калорий. Якобы гормон сжигает жир с живота, бедер и ягодиц и притупляет чувство голода (то есть вы не будете раздражены и озлоблены из-за постоянного сосания под ложечкой).





# Диета с ленточным червем

Здесь все просто (и немного дико). Вы глотаете ленточного червя, чтобы он ел за вас, а вы бы худели. Прямо как в мультфильме про Хому и Суслика. Обычно паразит проглатывается в виде таблетки, а затем он разрастается внутри пищеварительного тракта. Естественно, в аптеке такие таблетки не продают.





## «Суперфуды правда супер?»

Семена чиа, зеленая гречка, ягоды годжи, асаи и спирулина — все эти продукты в интернете называют суперфудами.

Суперфуды — это маркетинговый термин, а не научный.

В список можно внести любой недорогой продукт с большим количеством витаминов и минералов, поднять цену — и суперфуд готов.

Питаться разнообразно — это основа здоровой диеты. Ничего плохого в суперфудах как в пище нет.

