

Татьяна Елисеева

Системы питания



Подробное описание основных
систем питания с разбором
ПОЛЕЗНЫХ и **ОПАСНЫХ** свойств каждой.



12+

Татьяна Елисеева

СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55514156

SelfPub; 2020

Аннотация

Книга содержит описание 15 основных систем питания с разбором полезных и опасных свойств каждой. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

От автора	4
Разгрузочные дни	10
Питание по группе крови	16
Лечебное питание	26
Конец ознакомительного фрагмента.	32

От автора

Множество людей ежедневно питается по принципу «Полезно, что в рот полезло», не задумываясь о последствиях такого рациона. Другие интуитивно придерживаются основ здорового питания, не вникая в детали. Третьи периодически изводят себя строгими диетами не понимая, почему не получают долгосрочный и стабильный результат.

В данной книге мы собрали и структурировали 15 основных систем питания. Вы найдете подробное описание каждой, её полезные свойства, рекомендации по применению и недостатки каждого метода.

А затем сможете выбрать оптимальную для себя систему.

С уважением,

Татьяна Елисеева,

Сооснователь и главный редактор проекта EdaPlus.info

Почему не работают диеты



Сегодня термин "диета" в сфере здорового питания один из самых употребляемых, он превратился в нечто модное и популярное. Почти каждый из нас придерживается какой-нибудь диеты, но в большинстве случаев делая это неправильно, что еще больше вредит драгоценному здоровью.

Ведь диета – это в первую очередь здоровый режим питания, правила употребления полезной для организма пищи. Поэтому не нужно путать это понятие с ограничением в еде, ведь правильная система питания – наиболее важный и необходимый процесс для нормальной работы всего организма.

Причины безрезультатности диет

Частая проблема людей, которые со всех сил стараются бороться с лишним весом, в том, что при малейшем решении

взяться за свое тело, результат ожидается не просто быстрый, а мгновенный. Но с этим нельзя спешить! Перед тем как садится на диету, нужно все хорошенько обдумать и настроиться не просто на долгую, а на постоянную работу над собой (в полном значении этого слова). Если человек склонен к полноте, и он действительно понимает, что это мешает нормальной жизнедеятельности, то за рационом употребления пищи придется следить постоянно, всю жизнь. Очень важно подобрать такой режим питания, который идеально подойдет организму, и не будет вызывать стрессового состояния. Лучше всего с этой проблемой обратиться к специалисту-диетологу. Кстати, Всемирная организация здравоохранения утверждает, что оптимальной считается потеря 10% веса за 8-10 месяцев. Спешить не стоит, главное устойчивый длительный результат!

Наблюдается множество случаев, когда в результате строгой диеты человек набирает еще больше килограммов, чем было до нее. Но это не самое страшное, ведь наносится большой вред не только внутренним органам, но и нервной системе, а также психике. Если организм не получает достаточную порцию калорий для нормального функционирования, то он переживает стресс и начинает сжигать в первую очередь не жир, а белок в мышцах. При этом кожа становится морщинистой, дряблой, развивается общее недомогание, снижается иммунитет, ухудшается производство антител в организме. Следовательно, при малейшей возможно-

сти получить что-то калорийное, организм начинает образовывать жировые запасы для выхода из стрессового состояния. Поэтому опять возвращаемся к уже предварительно указанному, диета – не голодание, а правильный режим питания. Нужно определить, сколько калорий требует ваш организм и в процессе регулярного приема предоставлять их ему в виде полезных продуктов и жизненно важных витаминов, а по мере похудения, уменьшать дозу еды.

Если диета уже налажена, начинаются новые проблемы, как их часто называют – побочные эффекты. Кожа теряет тонус, начинает обвисать, образуются морщины. При этом продолжаем работу над собой, переходим на неотъемлемый от диеты этап спорта. Чтобы держать при интенсивной диете свое тело в норме, нужно выполнять физические упражнения не менее часа в день. Если после регулярных физических нагрузок прекратить заниматься, то мышечная ткань слабеет и в результате снова возвращается к прежнему состоянию – наполняется жировыми прослойками.

Самая результативная диета – правильный образ жизни

При правильном понимании слова "диета" и факторов, которые на нее непосредственно влияют и поддерживают, можно приобрести новое близкое до идеала, а то и идеальное тело, которое действительно будет вам нравиться. Но, чтобы закрепить достигнутое, не стоит расслабляться, наоборот, нужно постоянно продолжать работу над собой, чтобы не по-

терять достижения. Если человек понимает, что похудение – это тяжелый постоянный труд, который стоит результата, то ему нужно знать некоторые правила здорового образа жизни, правильного питания и эффективной диеты.

Первое правило – давать организму столько воды, сколько он "просит". Суточная норма употребления воды 30 мл на 1 кг веса. Вода улучшает обмен веществ и способствует выводу шлаков и других отходов с организма, а также регулирует пищеварение, нормирует метаболизм и исключает возможность переедания.

Сытный завтрак – залог здоровья и стройной фигуры. Под этим подразумевается не чашка кофе с бутербродом, а каша, яйцо, творог, салат и прочее.

Важно включать в каждый прием пищи белок 1,2 г на 1 кг веса (50% растительного белка), так как он контролирует не только чувство голода, но и сигнал насыщенности организма пищей, а также способствует спокойному состоянию нервной системы и всего организма.

Необходимо исключить из рациона продукты с высоким гликемическим индексом и заполнить его фруктами, овощами, бобами, нежирным вареным мясом и рыбой.

Сокращаем количество калорий на 500 ед. каждый день, но до предельной границы 1200 ккал. Ниже минимума снижать нельзя, поскольку при этом потеря лишнего веса прекратится, так как организм имеет свойство защищаться от разрушения. Он начинает сжигать все, кроме жировых кле-

ток, принося большой ущерб всем внутренним органам и тканям. А если организм еще и перестает получать необходимые для нормального функционирования витамины и минералы, то станет запасать при малейшей возможности калории в виде жира.

Ни при каких обстоятельствах нельзя допускать чувство голода. Прием пищи должен происходить дробными порциями 5-6 раз в день.

Спорт – неотъемлемая часть диеты. Чтобы действительно красиво выглядеть при похудении, а не красоваться обвисшей кожей, ускорить процесс снижения веса, нужно вести активный образ жизни – заниматься спортом или же танцами. В день с помощью физических упражнений необходимо сжигать 550 ккал, при этом в неделю постоянно тело будет избавляться от 0,5 лишних килограмм. Нельзя прекращать через некоторое время выполнять упражнения, ведь таким образом организм в раскрытых мышцах начнет откладывать жир. Похудевшее тело выглядит красивее, набрав мышечную массу.

Но ни одна диета и самые лучшие диетологи не помогут побороть лишний вес, который так нещадно убивает здоровье, пока вы сами не осознаете, что это действительно вам необходимо. Главное – неспешно, но полностью изменить образ жизни, понять, что борьба идет не за кратковременное похудание, а за длительный и такой желанный результат.

Разгрузочные дни



Всем, кто заботится о своем здоровье, просто необходимо знать о пользе разгрузочных дней. Многие заблуждаются, что такие профилактические меры предназначены для избавления от набранных за недели килограммов. Разгрузочные дни действительно способствуют похудению, но только при соблюдении диеты или правильного рациона питания.

Врачи-диетологи рекомендуют проводить разгрузку не более 1-2 раз в неделю, но при этом в остальные дни предоставлять организму необходимую порцию калорий. Ни в ко-

ем случае нельзя превращать разгрузочные дни в длительную голодовку.

Основные цели проведения разгрузочных дней:

позволить организму отдохнуть от ежедневного переваривания большого количества калорийной еды;

дать возможность организму избавиться от шлаков и других отходов, иными словами очистится от нежелательных веществ;

провести "перезагрузку" желудка и начать плавный переход к рациональному питанию, приучая организм насыщаться меньшими дозами пищи, а также отказываться от вредных продуктов.

Виды разгрузочных дней

направленные на достижение разных целей:

белковые – наиболее эффективные при борьбе с лишним весом, а также могут быть направлены на содействие лечению разных заболеваний;

углеводные – рекомендуются при похудении, а также при разных хронических болезнях и обострениях;

жировые – проводятся при недомогании, а также при проблемах с органами пищеварения;

очистительные – профилактические меры для очистки организма.

При соблюдении важных рекомендаций дневное ограничение в приеме пищи в целом благоприятно влияет на весь организм, а в частности стимулирует обмен веществ, способ-

ствует сжиганию лишних жировых запасов и выводу шлаков.

Рекомендации по проведению разгрузочных дней

На протяжении разгрузочного дня необходимо избегать как физических, так и умственных интенсивных нагрузок. Лучше всего провести этот день в домашней спокойной обстановке.

После разгрузочного дня нужно с осторожностью относиться к приему пищи. Стоит начинать с легкой еды, с переработкой которой организм справится без проблем, в противном случае расстройства желудка не миновать.

При ограничении в питании возникает застой желчи, чтобы избавиться от нее после разгрузочного дня, рекомендуется утром, перед тем как позавтракать, принять столовую ложку растительного масла, а на протяжении дня вместо чая запаривать травы, которые способствуют выводу желчи.

Конечно же, пищевая норма разгрузочного дня зависит от веса и затрат энергии, но для ориентировки в среднем рекомендуется употреблять не более 1,5-7 кг овощей и 400-700 г белковых продуктов.

Чтобы уберечься от искушения едой, нужно оградиться от вкусных запахов, набитого продуктами холодильника, общества сладкоежек или просто любителей хорошо покушать и т.д. Если голод нестерпимый, то можно выпить стакан нежирного йогурта или кефира.

В течение дня необходимо употреблять не менее 2,5 л

обычной негазированной воды.

Рекомендуется заранее подготавливать организм для проведения разгрузочного дня, уменьшая порции еды или употребляя легкую низкокалорийную пищу.

Разгрузку можно совмещать с другими способами очищения организма: провести этот день в бане или сауне, посетить бассейн, сходить на массаж. Но желательно устраивать такую релаксацию только в том случае, если разгрузочные дни проводятся регулярно на протяжении длительного времени.

Не рекомендуется в такие дни пользоваться мочегонными или слабительными средствами, ведь они приносят вред организму, препятствуя эффективности воздействия разгрузки.

Польза разгрузочных дней

Разгрузочные дни способствуют не только нормальной работе кишечника и всего организма, но и могут быть направлены непосредственно на устранение некоторых проблем со здоровьем. Все разработанные специалистами виды разгрузочных дней благоприятно влияют на активацию обмена веществ, вывод шлаков и токсинов из организма, а также на кислотно-щелочное равновесие, минеральный обмен, сердечно-сосудистую систему.

Разгрузочные дни при контроле над весом

Для поддержки нормального веса или для повышения эффективности диеты лучше всего проводить белковые разгру-

зочные дни. То есть на протяжении дня нужно употреблять только нежирные отварные мясные и рыбные продукты, а также растительные белки. Но при этом не забывать пить много воды.

Разгрузка на основе белка также допускает включение в рацион свежих овощей в небольшом количестве, но они должны быть без разных добавок, соусов и подлив, можно только слегка посолить.

Такие ограничения не вызывают чувство голода, но употреблять разрешенную пищу нужно каждые 4-5 часов.

Разгрузочные дни при здоровом образе жизни

Для того чтобы всегда быть в тонусе, чувствовать себя бодро и комфортно, даже при отсутствии лишних килограммов, рекомендуется проводить 1-2 раза в месяц очистительные разгрузочные дни, которые способствуют выводу из организма токсинов. В таком случае нужно употреблять только легкую пищу как можно меньшими порциями. При этом в ограниченный рацион не входят белки, жиры и легкоусвояемые углеводы, а исключительно овощи и зелень, обязательно созревшие на свежем воздухе, а также овощные соки и воду. Пить можно только тогда, когда хочется, то есть ровно столько, сколько требует организм.

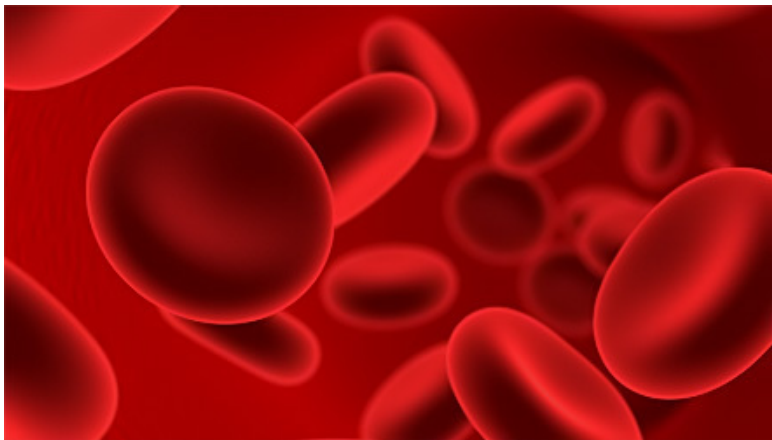
Разгрузочный день будет эффективней, если накануне поужинать овощами, а утром на завтрак ограничиться стаканом томатного сока или небольшой порцией овощного вегетарианского супа.

Чтобы побороть голод, необходимо есть небольшими порциями, но часто – каждые три часа.

Чем опасны разгрузочные дни

Проводить разгрузочные дни при беременности и кормлении грудью, при усталости, недомогании, депрессии или при стрессовом состоянии, а также во время лечения строго запрещено. При наличии любого острого или хронического заболевания, перед тем как устанавливать ограничения в питании, необходимо проконсультироваться с врачом!

Питание по группе крови



Разделять группы крови начали только в начале XX века. Различия в свойствах крови отдельных групп первыми обнаружили австрийский ученый Карл Ландштейнер и чешский врач Ян Янский. Изучать особенности разных типов крови продолжают до сих пор. В результате специальных исследований оказалось, что для каждой группы крови есть отдельные рекомендации относительно питания и физических нагрузок. Такую теорию выдвинул американский доктор Питер Д'Адамо и даже разработал методику питания по каждой

группе.

Суть теории заключается в том, что эффективное влияние пищи на организм, ее усвояемость напрямую зависит от генетических особенностей человека, то есть от группы крови. Для нормального функционирования пищеварительной и иммунной систем следует употреблять те продукты, которые подходят под тип крови. Таким способом организм очищается, становится менее зашлакованным, улучшается функционирование внутренних органов и даже сбрасываются лишние килограммы или поддерживается нормальный вес. Хотя вокруг этих доводов проходят острые дискуссии, но на сегодняшний день много людей поддерживают данную систему питания.

Питание по I группе крови

Древнейшая, изначальная группа крови. Именно она – источник возникновения остальных групп. I группа относится к типу "0" (охотник), она наблюдается у 33,5% людей всего мира. Владелец этой группы характеризуется как сильный, самодостаточный человек и лидер по натуре.

Положительные свойства:

мощная пищеварительная система;

выносливая иммунная система;

нормированный метаболизм и хорошая усвояемость нутриентов.

Негативные свойства:

организм плохо адаптируется к изменению рациона пита-

ния, смены климата, температуры и т.п.;

неустойчивость к воспалительным процессам;

иногда иммунная система вызывает аллергические реакции из-за чрезмерной активности;

плохая свертываемость крови;

кислотность желудка повышенная.

Рекомендации по рациону питания:

Людам с "0" типом крови подходит высокопротеиновый рацион, при котором мясо является обязательным продуктом. Хорошо усваивается любое мясо (исключение составляет только свинина), рыба и морепродукты, фрукты (особенно полезен ананас), овощи (некислые), ржаной хлеб (ограниченными порциями).

Нужно ограничивать употребление круп (особенно овсянку и пшеницу). Наиболее полезные бобы и гречка.

Желательно исключить из рациона капусту (кроме брокколи), изделия из пшеницы, кукурузу и производные от нее продукты, кетчуп и маринады.

Отлично усваиваются такие напитки как: зеленые и травянистые чаи (особенно из шиповника), настои из имбиря, кайенского перца, мяты, липы, лакрицы, а также сельтерская вода.

Нейтральными напитками являются пиво, красное и белое вина, ромашковый чай, а также чай из женьшеня, валерианы, шалфея и листьев малины.

Рекомендуется избегать употребление кофе, крепких

спиртных напитков, настоев из алое, сенны, зверобоя, клубничного листа и эхинацеи.

Поскольку данному типу свойственны замедленный обмен веществ, то при борьбе с лишним весом необходимо отказаться от свежей капусты, бобов, кукурузы, цитрусовых, пшеницы, сахара, маринадов, овса, картошки, чечевицы и мороженого. Эти продукты замедляют метаболизм, блокируя выработку инсулина.

Способствуют похудению бурые морские водоросли и ламинария, рыба и морепродукты, мясо (говядина, печень и баранина), зелень, салат, шпинат, редиска, редька, брокколи, корень солодки, соль йодированная. Также можно дополнительно употреблять витамины В, К и пищевые добавки: кальций, йод, марганец.

При похудении рекомендуется уменьшить употребление витаминов А и Е.

Нужно также поддерживать и физическую форму, чтобы способствовать уменьшению веса, а именно рекомендуется заняться аэробикой, лыжным спортом, бегом или плаванием.

При нарушении баланса бактерий кишечника следует принимать бифидобактерии и ацидофилий.

Питание по II группе крови

Эта группа возникла в процессе перехода древних людей "охотников" (I группа) к оседлому образу жизни, так называемому аграрному. II группа относится к типу "А" (*земледелец*), она наблюдается у 37,8% земного населения. Пред-

ставители этой группы характеризуется как постоянные, организованные люди, оседлые, которые хорошо приспособляются к работе в коллективе.

Положительные свойства:

отличная адаптация к изменению рациона питания и к сменам окружающей среды;

функциональность иммунной и пищеварительной системы в пределах нормы, особенно при соблюдении вегетарианской системы питания.

Негативные свойства:

чувствительный пищеварительный тракт;

невыносливая иммунная система;

слабая нервная система;

неустойчивость перед разными заболеваниями, в частности к сердечным, печени и желудка, онкологическим, анемии, диабета I-го типа.

Рекомендации по рациону питания:

Больше всего людям со II группой крови подходит менее строгий вегетарианский образ питания, ведь у них низкая кислотность желудочного сока, потому мясо и тяжелые продукты перевариваются с трудностями. Допускается в ограниченном количестве яйца, нежирный сыр и другие кисломолочные продукты. Также вегетарианство способствует нормальной работе иммунной системы представителей типа "А", и прибавлять энергию.

Поскольку слизистая оболочка пищеварительного тракта

очень нежная, то рекомендуется исключить кислые фрукты: апельсин, мандарин, папайю, ревень, кокос, банан, – а также ягоды, острую, соленую, ферментированную и тяжелую пищу.

Также нужно исключить и рыбные продукты, а именно камбалу, селедку, икру и палтус. Не рекомендуются и морепродукты.

Полезные напитки – зеленый чай, кофе, морковный и ананасовый соки, а также красное вино.

Представителям II группы крови черный чай, сок апельсина и содовые напитки рекомендуется избегать.

При борьбе с лишним весом людям типу "А" необходимо исключить мясо (допускается куриное и индейка), поскольку оно замедляет метаболизм и, следовательно, способствует отложению жира, в отличие от организма типа "0". Не рекомендуется и употребление молочных продуктов, перца, сахара, мороженого, кукурузного и арахисового масла, а также изделий из пшеницы. Стоит ограничить и прием витамина А.

Способствуют похудению оливковое, льняное и рапсовое масло, овощи, ананасы, соя, травяные чаи и настои из женьшеня, эхинацеи, астрагалуса, чертополоха, бромелайна, кварцетина, валерианы. Также полезны витамины В, С, Е и некоторые пищевые добавки: кальций, селен, хром, железо, бифидобактерии.

Наиболее подходящие физические упражнения при II

группе крови – это йога и тай-цзы, поскольку они успокаивают и сосредоточивают, что способствует нормированию нервной системы.

Питание по III группе крови

III группа относится к типу "B" (*странники, кочевники*). Этот тип образовался в результате миграции рас. Наблюдается у 20,6% людей всего населения Земли и ассоциируется с балансом, гибкостью и созиданием.

Положительные свойства:

выносливая иммунная система;

хорошая адаптация к изменениям в рационе и сменам окружающей среды;

сбалансированность нервной системы.

Негативные свойства:

врожденных негативных свойств в основном не наблюдается, но нарушение баланса в рационе питания может привести к аутоиммунным заболеваниям, а также вызвать неустойчивость иммунной системы к редким вирусам;

может развиваться синдром хронической усталости;

вероятность возникновения таких заболеваний как: аутоиммунные, диабет 1-го типа, рассеянный склероз.

Рекомендации по рациону питания:

Препятствуют сбрасыванию веса организму типа "B" такие продукты: кукуруза, арахис, гречневая каша и зерна сеама. Их необходимо исключить с рациона, поскольку они подавляют выработку инсулина и этим же снижают эф-

фективность процесса обмена веществ, а в результате возникает усталость, задерживается вода в организме, гипогликемия и накапливается избыточный вес.

При употреблении изделий из пшеницы у людей типа "В" понижается метаболизм, поэтому нужно ограничить употребление этих продуктов. Ни в коем случае при диете по снижению веса нельзя пшеничные продукты сочетать с гречей, кукурузой, чечевицей и арахисом (и сделанных из них изделий).

Помимо того, что "странники" всеядные, стоит исключить из рациона мясо: свиное, куриное и утиное; овощи, фрукты и плоды: помидоры, тыкву, оливки, кокос, ревень; морепродукты: моллюски, крабы и креветки.

Рекомендованные напитки – зеленый чай, разные травяные настои (солодка, гингко-билоба, женьшень, листья малины, шалфей), а также соки из клюквы, капусты, винограда, ананаса.

Отказаться нужно от томатного сока и содовых напитков.

Способствуют похудению такие продукты: зелень, салат, различные полезные травы, печень, телятина, яйца, лакрица, соя, а также витамины и пищевые добавки: лецитин, магний, гингко-билоб, эхинацея.

Наиболее подходящие и эффективные такие физические упражнения: велоспорт, ходьба, теннис, йога, плавание и тай-чи.

Питание по IV группе крови

Данная группа относится к типу "АВ" (так называемая "загадка"). Ее возникновение связывают с эволюционными процессами цивилизации, при которых произошло слияние двух типов "А" и "В", которые являются противоположными. Очень редкая группа, наблюдается у 7-8% земного населения.

Положительные свойства:

молодая группа крови;

сочетает в себе положительные свойства типов "А" и "В";

гибкая иммунная система.

Негативные свойства:

пищеварительный тракт чувствительный;

слишком чуткая иммунная система, поэтому нестойкая к разным инфекционным заболеваниям;

сочетает также и негативные свойства типов "А" и "В";

из-за смеси двух генетических типов, одни свойства противоречат другим, что приводит к значительным проблемам в процессе переработки пищи;

есть вероятность возникновения сердечных, онкологических заболеваний, а также анемии.

Рекомендации по рациону питания:

Если не придерживаться специальной диеты, то в рацион можно включать фактически все, но умеренно и сбалансировано.

Чтобы добиться снижения веса, необходимо отказаться от употребления мяса и заменить его овощами.

Тофу хороший источник белка для типа "АВ".

Чтобы поддерживать в норме метаболизм, следует отказаться от гречи, бобов, оливок, кукурузы, а также от резких и кислых фруктов.

При борьбе с лишним весом желательно исключить из рациона питания пшеницу и походные изделия.

Полезные данному типу такие напитки: кофе, чай зеленый, настои из трав: ромашки, имбиря, женьшеня, эхинацеи, шиповника, боярышника.

Рекомендуется избегать настои из алое и липы.

Диета для снижения веса исключает красное мясо, в частности бекон и ветчину, гречневую крупу, подсолнечные семечки, пшеницу, перец и кукурузу.

Способствует похудению такие продукты как: рыба, водоросли, зелень, кисломолочные продукты, ананас, а также витамин С и различные пищевые добавки: цинк и селен, боярышник, эхинацея, валериана, чертополох.

Лечебное питание



Не сталкиваясь с заболеваниями, мы не внимательно относимся к своему рациону. Однако, стоит только коснуться этих проблем, мы ищем методы и пути восстановления организма. Простой путь с потреблением таблеток или других чудодейственных средств зачастую оказывается временным и несёт с собой массу негативных побочных последствий. Одним из действенных и не сложных в применении средств можно считать *лечебное питание*, тем более, что его эффект может нести профилактическую функцию. Одновременное

применение всевозможных средств восстановления организма в сочетании с лечебным питанием повышает эффективность лечения, ведь подавляющее большинство болезней – результат неправильного и не ограниченного потребления.

История возникновения

С давних времён люди искали в пище лекарственные свойства. В древнем Египте и Риме создавали рукописи о лечебном питании, которые дошли до наших дней. В своих трудах Гиппократ часто писал о лечении пищей. Упомянул о важности индивидуального подхода в определении лечебной диеты, учитывая серьёзность заболевания, возраста человека, его привычек, климата и даже времён года.

В известной работе «Канон врачебной науки» средневековый таджикский учёный Ибн-Сины излагал свои взгляды на важность режима питания, качества, объёмов и времени приёма пищи. В этом труде он давал практические советы, в особенности, в вопросе полезности и вкусоности употребляемой пищи. Позже М.В. Ломоносов в своих работах изучал состав и лечебные свойства продуктов. Эти знания он применил в составлении рекомендаций по питанию полярных экспедиций и мореплавателей.

В двадцатом веке многие европейские и советские учёные, такие как Н.И. Пирогов, С.П. Боткин, Ф.И. Иноземцев, И.Е. Дьяковский стали очень подробно изучать лечебные свойства пищи. Были разработаны отдельные методы по лечению конкретных заболеваний определёнными продук-

тами, к примеру, молочными. Продвижение вопросов оздоровительного питания в советской армии принадлежит Н.И. Пирогову. Он уделил много внимания уменьшению углеродных продуктов в рационе военных, разработал особые диеты для раненых солдат. Результатом стало создание целого направления в диетологии. Нервизм был описан в 13 научных трудах и включал вопросы питания по множеству тяжёлых заболеваний, он первым акцентировал внимание на необходимости белка в рационе, разобрался в лечебных свойствах молочных продуктов. В нынешнее время научное сообщество, развивая биохимию и молекулярные науки, смогло достичь исследований питания на клеточном и субклеточном уровне.

Основные правила лечебного питания

Главным правилом можно назвать восстановление баланса организма, подверженного заболеванию через коррекцию химического, физического и бактериологического баланса питательных веществ. Главным фактором в работе считают точное диагностирование заболевания и свойств конкретного организма. Чаще всего, оздоровительное питание применяют в совокупности с другими лечебными мерами: фармакологией, физиотерапией и прочими.

В зависимости от ситуации, пище отводится роль основных, или дополнительных оздоровительных средств. Полагаясь на функционирование организма, лечебное питание строится в виде посуточных рационов, зовущихся диета-

ми. Главными параметрами диеты следует считать калорийность, химический состав, объём, особенности обработки и режим потребления компонентов.

Лечебная диета создаётся с учётом персональных потребностей организма: принимая во внимание динамику жизни человека, высчитывается калорийность пищи. Вычисляется общий объём продуктов по отношению к полости желудка, планируя ощущение сытости. Определение вкусовых категорий с учётом пристрастий конкретного человека. Выбор оптимальной обработки продуктов для проявления их лучших вкусовых и питательных свойств. Нахождение динамики и регулярности приёма пищи, поскольку длительность этой диеты не должна быть затянутой. Это отразилось в двух принципах, популярных в диетической лечебной терапии. Щажение подразумевает отказ от употребления продуктов развивающих и ускоряющих процесс заболевания. И Тренировка имеет под собой ослабление диеты для возвращения к полноценному потреблению пищи.

По режиму питания главное избегать перерывов между едой более 4 часов, а между ужином и завтраком 10 часов, этому вполне отвечает четырёх-шестиразовый режим питания. Время приёма пищи корректируется с учётом биологических свойств организма, и конкретного заболевания. Для приведения в порядок вышеуказанных правил пользуются двумя системами: элементарной и диетной. Они подразумевают под собой составление персональной диеты под кон-

кретного человека, либо использование апробированной и эффективной диеты соответственно.

Наши лечебно – профилактические организации пользуются преимущественно диетной системой, разработанной государственным институтом питания. Эта система позволяет быстро и эффективно назначать диету большому количеству людей одновременно. Она состоит из 15 диетических схем, подразумевающих контрастное, или разгрузочное воздействие на организм. Они имеют удобную для подбора маркировку, позволяющую однозначно выбрать необходимую диету по показаниям к применению, лечебной функции, калорийностью и составом химических элементов, особенностям приготовления, режимом приёма и списком рекомендованных блюд. В случае дополнительного определения отдаётся предпочтение продуктам, несущим конкретные лечебные свойства: творог, яблоки, арбуз, молоко. При множестве заболеваний чаще всего ограничивается потребление острых продуктов, консервов, копчёной, жирной еды, определённых видов мяса.

Тактика использования диет

Ступенчатый подход подразумевает медленное расширение предыдущего строгого рациона посредством частичного отказа от ограничений. Это позволяет внести разнообразие и снизить негативную реакцию человека на диету. Контроль осуществляется в зависимости от результатов влияния на состояние организма.

Зигзаги, контраст подразумевают резкую и краткосрочную смену диет. Такие системы бывают двух видов: *+зигзаги* и *-зигзаги*, добавление и урезание продуктов питания, не несущих в своей функции лечебного воздействия. Одна фаза зигзага подразумевает однократное изменение диеты на 1 день в неделю, или десять дней. Этот подход позволяет повысить аппетит и снизить стресс человека, не сбавляя эффективности применения лечебной диеты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.