

# Диеты

\* **Диета** (греч. — образ жизни, режим питания) — совокупность правил употребления пищи человеком или другим живым организмом. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время и интервалы приёма пищи. Диеты различных культур могут иметь существенные различия и включать или исключать конкретные продукты питания. Предпочтения в питании и выбор диеты влияют на здоровье человека.

**\* Существуют разные виды диет:**

*\* Медицинские диеты*

*\* Безуглеводные диеты*

*\* Белковая диета*

*\* Сыроедение*

*\* Вегетарианство и веганство*

*\* Японская диета*

*\* Яблочная диета*



ЫЙ ОТКАЗ  
ДЫ.



**Сыроедение** — система питания, в которой полностью исключается употребление всякой пищи подвергшейся тепловой обработке (варке, жарке, запеканию, приготовлению на пару и тому подобное).



# \* Вегетарианство и веганство

\* Вегетарианство – питание растительной и молочной пищей с отказом от мясной (красного мяса, мяса птицы, морепродуктов и мяса любого другого животного).



\* **Веганство** — наиболее строгая форма вегетарианства, исключая потребление продуктов животного происхождения. Людей, следующих принципам веганства, принято называть *веганами*. Веганы воздерживаются от употребления в пищу всех продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, яиц, молока (не считая грудного вскармливания младенцев), молочных продуктов и мёда. Также они обычно не используют мех, кожу, шёлк и шерсть животных. Как правило, веганы выступают против опытов на животных и их использования в индустрии развлечений.



