

Диеты и здоровье

Национальные диеты

Выполнил Крестинин Михаил
Ученик 8 в класса
МБОУ "СОШ№8"
г.Новомосковск

Национальные диеты.

В этом разделе собраны диеты, созданные на основе той или иной национальной кухни, национальных традиций питания различных стран. Соответственно и в названии диеты содержится упоминание этой страны.

Заметим, что некоторые из диет, имеющих "национальное" название, получили его благодаря специалистам-диетологам, работающим в этой стране. И хотя некоторые из них, как, например, очень модная у нас японская диета, все же не вполне соответствуют традициям национальной кухни, они вполне заслужили свое "народное" название благодаря своим авторам.

Американская диета.

Американская диета «Ужин минус»

Американская диета «Ужин минус» на сегодняшний день уже перешагнула океан и стала одной из самых модных в Европе программ похудения. А секрет успеха этой диеты - в ее простоте и необременительности.

- Основное правило диеты - навсегда забыть про ужин. После 17 часов - ничего, кроме жидкости! А кроме этого, надо выполнять еще несколько несложных рекомендаций:
 - целенаправленный выбор подходящих именно вам продуктов;
 - достаточное снабжение организма жидкостью;
 - осознанный отказ от "нездоровых" жиров - жирного мяса, сала, маргаринов и т.п.;
 - обеспечение организма витаминами и другими жизненно важными микроэлементами в достаточном и физиологичном количестве.
- На завтрак американская диета позволяет есть все что хочешь. И вообще, кроме запрета ужина, этой диетой не предусмотрены никакие другие запреты. Захотелось сладкого, мучного, алкоголя - пожалуйста. Забудьте о бесконечном подсчете калорий! Руководствуйтесь только своим желанием похудеть!
- Диета «Ужин минус» позволяет достичь любого желаемого веса. Но будьте реалистами и ставьте перед собой выполнимые задачи.
- Диета «Ужин минус» не обещает результата за три дня. И это очень правильно, ведь все эффективные диеты, как правило, долговременны. В похудении быстрый результат не бывает стабильным и устойчивым! Помните, что начинать диету надо свободно, комфортно и легко, тогда позитивные сдвиги будут заметны уже вскоре.
- Рекомендации для американской диеты
- 1. Ничего, кроме жидкости после 17 часов.
- 2. Жидкости надо пить много, не только вечером, но и в течение всего дня, ведь достаточное количество жидкости способствует очищению организма от шлаков и скорейшему выводу токсинов. Диета «Ужин минус» разрешает практически все мыслимые напитки, надо только не особо увлекаться жирными (например, жирным молоком) и "химическими" (различные газировки, колы и т.п.) напитками.
- 3. Помните о плохих жирах. Если вы съели лишний кусочек колбаски, то заешьте его парой ломтиков ананаса или 2-3 дольками грейпфрута.

Английская диета.

- Главное правило английской диеты: минимум калорий с утра, максимум - на ужин (до 19.00).
Английская диета - низкокалорийная, энергетическая ценность ее рациона около 1000 Ккал в день. Рассчитана английская диета на неделю, потеря веса составит 2-3 кг.
- Завтрак (200 килокалорий)
I вариант: одно вареное яйцо или яичница из него, ломтик подсушенного хлеба из муки грубого помола, 100 г свежего сока.
II вариант: 1/3 чашки овсяной каши с 1 стаканом снятого молока, ст. ложка изюма, 150 г фруктового сока.
III вариант: 2 ст. ложки каши из цельного зерна с 1 стаканом снятого молока, яблоко.
IV вариант: 200 г фруктового салата, 150 г кефира или простокваши из снятого молока.
- Второй завтрак, а по-нашему - обед (около 300 килокалорий)
I вариант: 1 картофелина, испеченная в мундире, начиненная 100 г творога со сладким фруктом (или распаренными сухофруктами), овощной салат, заправленный ложечкой подсолнечного масла, апельсин, яблоко или груша.
II вариант: вегетарианский бульон, 25 г натертой брынзы, 1 булочка из цельного зерна (50 г), груша или яблоко.
III вариант: 2 ломтика подсушенного хлеба, 50 г печеных бобов (фасоли), 100 г' свежих фруктов.
IV вариант: омлет из овощей, сыра и двух яиц с ломтиками помидора, зеленым перцем и грибами, 1 яблоко.
- Ужин (около 500 килокалорий)
I вариант: горячее блюдо из бобов (фасоли), 100 г свежих фруктов.
II вариант: полу молочный суп из овощей, 25 г тертого обезжиренного сыра (брынзы), 1 булочка (подсушенная) из цельного зерна, 50 г сушеных абрикосов, замоченных с сыром.
III вариант: 1 большая картофелина, запеченная в мундире, 60 г печеных бобов (фасоли), морковь, капуста, 2 стакана кефира, в который добавлено несколько штук измельченных сухих абрикосов.

Индийская диета.

- Большая часть населения Индии придерживается вегетарианской диеты. И сейчас вегетарианское питание, построенное на основе опыта индусов, завоевывает все больше и больше поклонников среди европейцев и американцев. Беспристрастная статистика утверждает, что сейчас уже более миллиона европейцев по примеру индусов отказываются употреблять мясо.
- Индийская диета требует каждый день употреблять следующие продукты:
 - два-три фрукта (сырые или сушеные, во время еды, а также до и после);
 - сырые овощи, приправленные соусом на основе натурального йогурта, 20-процентный творог, морские водоросли с соей;
 - вареные овощи, приготовленные в скороварке (сохраняются витамины и минералы), как минимум на обед или на ужин. Не забывайте о супах - горячих или холодных;
 - блюдо из злаков. Не злоупотребляйте готовыми продуктами из злаков (хлеб, рис, макаронные изделия);
 - три молочных продукта: нежирная простокваша, натуральный йогурт, творог;
 - орехи (миндаль, лесной орех, фундук, семечки подсолнечника, кунжут);
- Вот примерное меню, соответствующее принципам индийской диеты, составленное из продуктов, доступных простому россиянину.
- Завтрак: сок из свежих фруктов или овощей, чай (с долькой лимона или с молоком, но без сахара), злаки с чашкой обезжиренного молока.
- Обед: салат из огурцов с йогуртовым соусом и несколькими зернами кунжута, тарелка риса с чечевицей (три части риса на одну часть чечевицы) и с отварной морковью, или тарелка манной каши с бобами и овощами, или порция творога 20-процентной жирности и салат из свежих фруктов.
- Ужин: салат из ростков сои, помидоров и грибов, овощная запеканка с ломтиком деревенского хлеба, или два сваренных в мешочек яйца со шпинатом и ломтиком тоста, или соевый стейк с овощной котлетой; натуральный йогурт и компот из яблок.

Китайская диета.

- Китайская диета - диета жесткая, очень низкокалорийная. Выдержать ее непросто, но если это вам удастся, то результат должен вас порадовать.
- Длительность китайской диеты - три недели. Вес сбрасывается за первые две недели, третья - закрепляет результат.
- Первая неделя
Трехразовое питание: на завтрак, обед и ужин съесть одно яйцо и один апельсин. Пить только зеленый чай. Естественно, без сахара.
- Вторая неделя
Любая крупа, кроме манки и перловки, замачивается на ночь, а утром варится на воде без соли и сахара. Употреблять можно любое количество. Пить, опять же, только зеленый чай без сахара.
- Третья неделя
Разрешены любые овощи и фрукты, овощные рагу, тушеные на растительном масле с добавлением соли. Пить можно соки и морсы.
- В китайской диете очень строгая и трудная первая неделя. Если ее выдержите - дальше должно пойти полегче. Третья неделя - это, фактически, попытка плавного выхода из диеты, перехода к нормальному сбалансированному питанию. Однако полное отсутствие животных продуктов в течение двух недель наверняка вызовет у вас желание на 22-й день наесться до отвала мясом и салцом. Крайне сомнительно, что китайская диета способствует формированию навыков рационального питания, поэтому, даже благополучно ее выдержав, надо быть особенно внимательным к своему рациону после окончания диеты.

Японская диета.

- Японская диета разработана специалистами японской клиники "Яэкс". И хотя она не имеет почти ничего общего с традиционным питанием японцев, такое национальное название она, безусловно, носит по праву благодаря своим создателям.
- Продолжительность японской диеты - 13 дней, в течение этого времени можно сбросить 7-8 килограммов веса. Японская диета нормализует обмен веществ в организме и перестраивает его на иной ритм. Создатели японской диеты обещают продолжительный результат, по крайней мере на 3-х летний период.
- Рацион японской диеты:
- 1 день
Завтрак: черный кофе.
Обед: 2 сваренных вкрутую яйца, салат из свежей капусты с растительным маслом, стакан томатного сока или 1 свежий помидор.
Ужин: рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.
- 2 день
Завтрак: черный кофе и сухарик.
Обед: рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.
Ужин: вареная говядина 200 г, стакан кефира.
- 3 день
Завтрак: черный кофе.
Обед: сырое яйцо, 3 больших вареных морковки с растительным маслом.
Ужин: яблоки.
- 4 день
Завтрак: черный кофе.
Обед: 1 большой корень пастернака или петрушки, жареный на растительном масле, яблоки.
Ужин: 2 вареных вкрутую яйца, вареная говядина 200 г, салат из свежей капусты с растительным маслом.
- 5 день
Завтрак: сырая тертая морковь, приправленная соком лимона.
Обед: большая рыба (500 г) жареная или вареная, стакан томатного сока.
Ужин: рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.
- 6 день
Завтрак: черный кофе.
Обед: 500 г вареной курицы, салат из сырой моркови или свежей капусты.
Ужин: 2 сваренных вкрутую яйца, салат из сырой морковки с растительным маслом.
- 7 день
Завтрак: чай.
Обед: вареная говядина 200 г, фрукты.
Ужин: любой из рациона предыдущих дней, кроме третьего дня.
- С 8-го дня повторяются первые 6 дней диеты. А после их завершения, при условии перехода на нормальное сбалансированное и не избыточное питание вес сохранится 2-3 года.

Средиземноморская диета.

- Предназначение средиземноморской диеты – снижение веса и оздоровление организма. Средиземноморская диета составлена с учетом традиционного питания народов, населяющих побережье Средиземного моря. Некоторые весьма авторитетные врачи полагают, что средиземноморская диета уменьшает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и рака.
- Основу этой диеты составляют рыба, морепродукты, около 500 грамм овощей, в том числе бобовые и стручковые, фрукты, орехи, злаки в виде сухариков из ржаного хлеба, несколько столовых ложек оливкового масла в день. В умеренном количестве допускается употребление молочных продуктов, ещё меньшем - мяса, в том числе и курицы. При этом регулярно в умеренном количестве с пищей принимается алкоголь, преимущественно красное сухое вино.
- Около 30-40% общей калорийности пищи приходится на жиры, преимущественно оливковое масло, содержащее ненасыщенные жиры.
- Примерное меню на один день:
Завтрак: несколько фруктов, немного свежего хлеба, сок или вода
2-й завтрак: салат с тунцом и оливками, несколько стаканов воды
Обед: большой фаршированный овощами и рисом перец, политый оливковым маслом, салат из овощей, свежий хлеб, красное вино.
Ужина средиземноморская диета не предусматривает.
- Сроки применения диеты не ограничены, можно так питаться хоть всю жизнь, при условии, что меню день ото дня будет достаточно разнообразным.

Мексиканская диета.

- Мексиканская диета рассчитана на 4 дня и позволяет сбросить за этот период 2-3 килограмма. Если с первого раза желаемого результата вы не достигли, то диету можно повторить через 2 дня.
- 1 день:
завтрак - чашка несладкого кофе, апельсин, 2 яйца.
обед - 8 черносливин
ужин - апельсин и 1 яйцо
- 2 день:
завтрак - кофе и кусок сыра
обед - апельсин и 1 яйцо
ужин - стакан кефира и груша
- 3 день:
завтрак - стакан крепкого сладкого чая
обед - огурец, помидор и кусок сыра
ужин - стакан молока
- 4 день:
завтрак - мюсли с соком
обед - огурец, помидор и салат(только не острый)
ужин - 2 апельсина.

Восточная диета.

- ⦿ Восточная диета рассчитана на 10 дней, за которые можно сбросить до 4 килограмм. Восточная диета строго регламентирует часы приема пищи и перечень продуктов для каждого приема.
- ⦿ 8.00 - чашка кофе или чая с сахаром.
11.00 - яйцо, 8 штук чернослива или свежих слив.
14.00 - 200 г отварного постного мяса и 100 г гарнира из капусты или моркови (лучше свежих), яблоко или апельсин.
17.00 - 30 г сыра, апельсин или яблоко.
20.00 - стакан простокваши, нежирного кефира или йогурта

Диета – польза или вред?

- Проблема лишнего веса всегда актуальна. Средства массовой информации предлагают множество способов похудеть, каждый год появляются множество новых «чудодейственных» диет. Зачастую эти диеты очень хорошо рекламируются, но очень редко специалисты, которые разработали ту или иную диету, осмеливаются назвать противопоказания и побочные эффекты данных диет. А ведь не правильно подобранная диета может привести к плачевному результату.
- Чаще всего люди, прибегающие к диете, совсем не учитывают причины, приведшие к полноте. Посредством диет они стремятся к достижению быстрого эффективного похудения. Они готовы идти на большие жертвы, но не готовы изменить свой образ жизни, привычки, не прилагают усилий к тому, чтобы правильно подобрать диету, подходящую именно для их организма.

Выбор диеты.

- Поэтому выбор эффективной диеты – дело сугубо индивидуальное и зависит от множества параметров. Пока вы выбираете, можно начать с самого простого – соблюдать меру в еде, откладывая обратно в кастрюлю половину привычной порции (оказывается, можно насытиться и этим!) и не хитрите – не увеличивайте количество приемов пищи! А также устраивайте себе периодически необременительные разгрузочные дни, выбрав продукт, который вам по душе. А затем уже начнете применять на практике основные требования эффективных диет. Например, она должна содержать минимум жира и углеводов, ибо пока организм не сожжет эти факторы пищи, он не примется за собственный жир. Если же доля жира в рационе продолжает составлять более 50%, то вы будете набирать вес и при самом умеренном питании. А вот белков должно быть достаточно, чтобы не пострадали собственные ткани, где также содержатся нужные белки – мышцы и печень. Но в целом энергии с пищей должно поступать меньше, чем расходуется, иначе не будет востребован тот самый жир, от которого мы хотим избавиться, как источник энергии.
- Повысить эффективность многих диет помогут некоторые простые правила. Например, питье достаточно большого количества негазированной воды, не менее 1,5 литров в сутки. К тому же вовремя выпитый стакан жидкости, минут за 15 до еды, поможет значительно умерить ваши аппетиты. А если обогатить свое питье зелеными чаями, шиповниковым настоем и травяными напитками, да еще добавив мед, можно легко обмануть чувство голода, обеспечив при этом себе прилив сил и поступление многих полезных веществ. Оказывается, что и нехватка витаминов вызывает постоянное чувство голода, когда хочется все время что-то жевать и перекусывать. Эту проблему можно решить, принимая хорошие поливитамины.