

Содержание:

image not found or type unknown



ВВЕДЕНИЕ

Диета - 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.

Режим питания здорового человека, соответствующий профессии, полу, возрасту и др. (рациональная диета), составляет предмет изучения гигиены питания. Примечательно, что рациональная, научно обоснованная диета будет разной для людей разного происхождения. К примеру, молоко подходит многим людям европеоидной расы, но не усваивается организмом некоторых уроженцев Азии (большинство китайцев и некоторые другие народы). Как правило, рациональная диета содержит все незаменимые элементы пищи- это такие элементы, которые пища должна включать для того, чтобы обеспечить нормальное функционирование организма человека. Последний совершенно не синтезирует незаменимый элемент, или синтезирует его в количествах, недостаточных для поддержания здоровья организма (например, ниацин холин), а потому должен получать с пищей. [5]

1. ИСТОРИЯ

Безуглеводные или малоуглеводные диеты известны издавна. В Древней Греции атлеты для поддержания хорошей физической формы перед соревнованиями включали в свой рацион много мяса, но при этом полностью воздерживались от хлеба, фруктов и овощей. Использовался такой рацион и непосредственно для снижения веса. Поскольку отсутствие углеводов в безуглеводных диетах возмещается преимущественно белками, безуглеводные диеты часто называют «белковыми» или «протеиновыми» диетами.

Французский врач Жан-Антельм Брийя-Саварен в начале XIX века использовал подобную диету в лечебных целях у людей с ожирением.

В 1864 году в Англии вышла в свет первая книга, посвящённая эффектам безуглеводной диеты. Гробовых дел мастер Уильям Бантинг описал в ней свои неудачные попытки бороться с избыточным весом (более 92 кг при росте 165 см) и советы врача Уильяма Гарвея, которые помогли ему быстро похудеть. Уильям Гарвей интересовался новой для того времени идеей о том, что в организме человека крахмал (то есть углеводы) превращается в жир. Советы врача заключались в отказе от пива, сладостей, картофеля с заменой их белком - рыбой и мясом. В результате этого, практически без ограничений в еде Бантинг сбросил 21 кг. Книга Бантинга была переведена на многие языки и её последнее 4-е издание вышло тиражом более 100 тыс. экземпляров, что исключительно много для того времени. Бантинг умер в возрасте 81 года, успешно поддерживая свой вес на протяжении 19 лет. Пропагандируемая им диета оказалась очень популярной, так что в современном английском языке «banting» означает «голодная диета».

В медицинской практике такие диеты нашли широкое применение у людей, страдающих сахарным диабетом (до открытия инсулина). Как программы снижения веса, безуглеводные диеты стали популярны в середине XX века на волне увеличения страдающих ожирением. [5]

Первым человеком, который ввел понятие диеты, а также начал ее рекламировать, был американский проповедник Сильвестер Грэхем. В начале 1830-х годов он разработал теорию, согласно которой переедание ведет к появлению излишнего веса и становится причиной многих болезней. Диета по Грэхему - добровольный круглогодичный пост во искупление многочисленных грехов, которыми человек, как вы понимаете, непременно обрастает по мере пребывания на этом свете.

Начало двадцатого века - расцвет лечебной диетологии и появление патентованных пилюль для похудения. Следует особо отметить 1917 год, который отмечен не только Великой Октябрьской социалистической революцией, но и выходом книги "Диеты и здоровье с разгадкой калорий" из под пера доктора Лулу Ханта Петерса. Эта книга стала первой в череде руководств по подсчету калорий при похудении.

год - метод отдельного питания, автор которого доктор Уильям Хэй кормит своих пациентов то фруктами, то мясом.

-ые годы двадцатого столетия - обратные эксперименты. Мир отказывается от диет, а газеты публикуют результаты экспериментов, в которых диеты превращают здоровых людей в чахлах заморышей.

год - изобретение заменителей сахара. Широкая реклама сахарина, который призван давать утешение сладкоежкам, не нагружая их калориями. Мода на заменители держится, и по сей день.

Начало 60-х приносит протеиновые коктейли для похудения, пропаганду обезжиренного мяса и... возврат к "таблеткам для похудения" - мочегонные, гормональные, успокоительные и, наконец, слабительные. Что поделать - век химии...

-ые годы - в борьбу за похудение вступают граждане Советского Союза - мода на диеты дошла и до нас. И - молниеносный симметричный ответ официальной медицины - многочисленные публикации маститых академиков о вреде "очковых диет". И ведь правы они были, пожалуй.

Тогда же начинаются скандалы с БАД (биологически активными добавками) - это неудивительно, что распространение БАД через сетевой маркетинг принимает характер эпидемии, кстати, 1980 год - год основания компании "Гербалайф".

год - на фронтах борьбы с весом появляется новое грозное оружие - клизма, ежедневное использование которой ноу-хау "диеты из Беверли-Хиллз".

-ые годы - в войну вступает тяжелая артиллерия - хирургия. Доктора отрезают ненужное (удаление части кишечника, ушивание желудка и липосакция).

-й век не принес ничего принципиально нового - лишь комбинация уже известных методов снижения веса. Более того, породил массу околонучных и зачастую совершенно нелепых диет. [9]

Самые нелепые диеты

Диета элементарного построения

Пример такой диеты - гречневая. Ни в коем случае не есть ничего, гречка, и только гречка.

Одна из самых нездоровых диет, здесь тотальный дефицит животного белка, многих витаминов и минералов.

Цветная диета - нельзя есть окрашенные продукты (красные, желтые), но можно сколько угодно белых.

Свекла под запретом, а репе - зеленый свет (найдите отличия этих корнеплодов из одного семейства капустных); нельзя помидоры, но можно капусту. Из мяса нельзя ничего, кроме филе грудок птицы. Но можно рыбу (кроме красной).

Хотелось бы знать - чем белый тунец отличается от красного.

Положим, красное куриное мясо чуть жирнее, чем белое, но вот найти отличие красных яблок от зеленых вряд ли удастся, как и сладкого зеленого перца от красного и желтого.

Сладкие диеты:

Шоколадная - на день 80 г шоколада и сколько угодно крепкого кофе без сахара, можно с обезжиренным молоком.

Карамельная - на день пакетик карамелек, примерно 100 граммов, и несладкие напитки.

Леденцовая - 75 граммов карамелек в день.

А как же минералы и витамины? Кроме того, с точки зрения диетологов, переносимость таких диет ужасная - лакомства возбуждают аппетит, ориентируют обмен на накопление жира. Сидя на конфетной диете, вы будете терять запасы кальция в организме. Так что не забывайте принимать соответствующие препараты. Или пейте молоко, ешьте нежирный творог. Кроме того, такое количество сладкого не может не отразиться на состоянии ваших зубов. Если вы хотите сохранить их, чистите зубы не два раза в день, а три-четыре, полощите рот специальными растворами. И помните: не сидите на этой диете слишком долго, ибо она разнообразием не отличается! [8]

ожирение диета нервный организм

2. ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ДИЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

В последнее время, не без участия СМИ, число людей, желающих похудеть, значительно возросло. Люди прибегают к разным способам сбросить лишний вес: кто-то записывается в фитнес-клуб, а кто-то идет к врачу-диетологу. Не смотря на это, по-прежнему остается высок процент тех, кто стремится похудеть дома с помощью диеты. Подбор диеты происходит не по рекомендации специалиста, а по совету друзей или по количеству положительных отзывов на форуме. В такой ситуации люди, зачастую, не обращают внимания на потенциальный вред для здоровья от диет, подобранных непрофессионалом. Ниже приведен список диет, применение которых может принести очень большой вред для здоровья.

Тип № 1 - так называемые "монодиеты". Основные из них: гречневая диета, ананасовая диета, банановая диета и т.п. С помощью таких диет, как утверждают разработчики, можно потерять от 3 до 10 кг. Их принцип основан на употреблении в течение определенного периода только одного вида продукта. При этом его можно кушать в любых объемах. Предпочтение отдается низкокалорийным продуктам, накладывается ограничение на потребление приправ, сахара и соли.

Возможные последствия этих диет: сильно страдает иммунитет, может образоваться железодефицитная анемия, сопровождаемая ночными кошмарами. Так же при длительном употреблении одного и того же продукта может появиться аллергия на него.

Тип № 2 - белковая. В основном это: яичные диеты, кремлевская диета. В их основу заложен отказ от употребления углеводовсодержащих продуктов в пользу белковых. Это означает, что нужно полностью исключить мучные изделия, овощи и фрукты. Рекомендуется кушать одно мясо и яйца. В результате такой диеты человек действительно может похудеть.

Основными отрицательными сторонами является: тошнота, проблемы с пищеварением, постоянное плохое настроение, уменьшение вероятности забеременеть.

Тип № 3 - японская диета. Стоит сразу отметить, что к японской кухне она никак не относится. Этот вид диет рассчитан на 13 дней, на каждый из них расписано меню, которое нужно строго придерживаться в течение всего периода. Обычно она

предусматривает употребление большого количества овощей. Как и в большинстве диет других типов, здесь необходимо полностью исключить мучные изделия, сахар, алкоголь и соль. Результат - минус 5 кг за неделю.

Отрицательные стороны: диетологи не рекомендуют "сидеть" на таких диетах более 15 дней. Продолжительное их использование может привести к нарушению обмена веществ в организме.

Тип № 4 - диеты, основанные употреблении низкокалорийной пищи. К примеру - кефирная диета. Этот тип диет переносится организмом очень тяжело. Из меню исключаются все так называемые "тяжелые" и "жирные" продукты: мясо, орехи, масло и т.п. В результате ее использования можно потерять 3 кг за неделю.

Отрицательное действие на организм: иногда они приводят к бесплодию и болезням мочеполовой системы. Диетологами установлена норма поступающих в день в организм жиров - это 35%. При такой диете печень перерабатывает уже имеющиеся в организме жиры.

Тип № 5 - это всевозможные "сладкие" диеты. Например - медовая или шоколадная. Суть метода основана на замене бычиной нормальной еды сладостями в различных ее видах. В итоге этой диеты человек, как обещается, должен похудеть примерно на 5 кг. Ограничений на воду не накладывается. В качестве "основного блюда" разработчики рекомендуют есть шоколад, а если за окном лето, то при каждом приеме еды, вместо нормальной пищи, кушать мороженное.

Последствия диеты для организма: обильное потребление сладкого может привести к потере зубов, язве желудка и гастриту. При этом страдает и поджелудочная железа и печень. При гипертонии потреблять шоколад запрещается. Обильное употребление мороженого приводит к мочекаменной болезни и к хронической простуде.

Тип № 6 - различные экспресс - диеты. Обычно их любят применять женщины перед каким-нибудь светским мероприятием, когда нужно очень быстро похудеть. Калорийность еды сводится практически к нулю. Меню, обычно, имеет следующий вид: сваренное вкрутую яйцо на завтрак, 100г. мяса или овощей на обед и отвар из трав на ужин. Разработчики обещают что за 5-7 дней такой диеты можно убрать более 10 кг. лишнего веса.

Возможное действие на организм: человек может начать страдать запорами и головными болями, не редки случаи тошноты и общей слабости организма.

Однако сегодня люди уже начали задумываться о своем здоровье и не "салятся" на первую попавшуюся диету, которая обещает почти моментальное похудение. Предпочтение стало отдаваться тем диетам, которые легко соблюдать в обычной жизни, и которая не причиняет вреда здоровью. Диетологи указывают на то, что нормой считается потеря веса не более 500 грамм в неделю. [6]

МОМЕНТЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО УЧЕСТЬ ПРИ ВЫБОРЕ ДИЕТЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

- Скорость потери веса, обещанная диетой. Откажитесь от диет, сулящих быстрое избавление от значительного количества лишних килограммов. Вес, потерянный таким способом, быстро вернётся, а здоровью будет нанесён ощутимый вред. Выбирайте диету, в которой предусмотрено постепенное, но стабильное похудение, до 4-5 кг в месяц.
- Диета должна включать белки, жиры и углеводы, предусматривать разнообразие в питании. Очень важно, чтобы основную часть диеты составляли продукты, которые вы едите с удовольствием.
- Диеты, предписывающие голодный или полуголодный образ жизни, не подойдут. Они лишат вас сил заниматься привычными делами. А думать будете только о еде. Ни о каком психологическом комфорте и душевном равновесии говорить не придётся.
- Как долго вы сможете придерживаться диеты. Оптимально, когда диета предполагает постепенное изменение образа жизни и привычек худеющего. И после её окончания вы продолжите питаться по-новому. Такой подход позволит не только похудеть, но и достаточно легко поддерживать новый вес в дальнейшем.
- Не стоит выбирать диеты, категорически запрещающие те или иные продукты. Особенно - любимые вами. Строгие запреты чаще всего приводят к их нарушению. Формулировки «можно, но изредка и в небольших количествах», «можно, но в первой половине дня», «можно, но в пределах суточной калорийности» больше подходят для реальной жизни.
- По возможности диета должна состоять из простых продуктов, которыми принято питаться в вашей семье и не наносить ударов по семейному бюджету. [4]

МОМЕНТЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО УЧЕСТЬ ПРИ ВЫБОРЕ ДИЕТЫ ДЛЯ НАБОРА ВЕСА

Все известные атлеты в один голос утверждают, что если у вас не поставлено грамотное бодибилдерское питание, нечего по-пустому истязать себя в зале массонаборными методиками - и массу не наберете, и здоровье угробите! Всегда помните старую качковую американскую поговорку о важности питания в бодибилдинге: «Вы можете тренироваться, как чемпион, а есть, что попало - но чемпионом никогда не станете. А можно есть, как чемпион, а тренироваться, как попало - и только тогда у вас есть шанс стать чемпионом!» Конечно, с нынешними тренировочными технологиями эта поговорка уже неуместна, но доля истины в ней есть.

В первую очередь важно общее количество калорий! Если вы усердно тренируетесь даже по самой лучшей методике в мире, но в питании дефицит калорий, то мышц из воздуха вы не построите!

Кроме того, на рост мышц влияет качество продуктов и способ их приготовления. Кстати, если вы привыкли питаться в сетях общепита и кафе, забудьте о быстром прогрессе. Пищу, которая присутствует в этих местах, трудно назвать здоровой и полезной.

Помните, что без полноценного и качественного питания прогресса в бодибилдинге вы никогда не добьетесь! [3]

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ЕГО ЗНАЧЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ

Большое значение имеет режим питания: кратность приема пищи, распределение суточной калорийности, массы и состава пищи по отдельным ее приемам.

Для здорового человека оптимально четырехразовое питание, так как более редкое питание приводит к накоплению жира в организме, уменьшению активности щитовидной железы и тканевых ферментов. Частая еда в одно и то же время способствует лучшему оттоку желчи. Нарушение режима питания является одной из основных причин возникновения хронических заболеваний желудка и

кишечника. Кратность приемов пищи определяется возрастом, характером трудовой деятельности, распорядком дня, функциональным состоянием организма. Регулярность приема пищи способствует выработке условного рефлекса во время еды и ритмичной выработке пищеварительных соков.

Продукты, богатые животными белками (мясо, рыба), полезнее употреблять утром и днем, так как они повышают работоспособность. Второй завтрак может включать кисломолочные продукты, овощные блюда, бутерброды, фрукты. Обед должен быть самым значительным по объему пищи. Ужин должен быть небольшим по объему и состоять из легкоусвояемых блюд. Последний прием пищи должен быть за 2-3 ч до сна.

Чтобы дать правильные советы относительно рациона и режима питания, следует говорить не столько о химических компонентах, сколько о наборе продуктов. Необходимое для здорового питания соотношение продуктов американские ученые представляют в виде пирамиды, разделенной на четыре равные по высоте части. Нижняя, наиболее широкая, часть пирамиды - зерновые продукты (хлеб, каши и т. д.), следующая - овощи и фрукты, затем молочные продукты, мясо и рыба. Самая маленькая часть пирамиды - сахар и жир. В рационе современного человека часто оказывается слишком много животного жира и сахара, мало овощей и фруктов, мало растительных жиров. Для организации питания в повседневной жизни следует соблюдать следующие принципы:

- не переедать;
- питание должно быть разнообразным, т. е. ежедневно желательно употреблять в пищу рыбу, мясо, молочные продукты, овощи и фрукты, хлеб грубого помола и т. д.;
- в способах приготовления предпочтение следует отдавать отвариванию;
- знать калорийность и химический состав пищи. [7]

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ

Одним из негативных последствий нерационального питания является избыточная масса тела, которая увеличивает риск многих заболеваний. У людей, страдающих ожирением, в 1,5-2 раза чаще, чем у людей с нормальной массой тела,

наблюдаются заболевания сердечно - сосудистой системы, в 3-4 раза чаще сахарный диабет, в 2-3 раза чаще желчекаменная болезнь и заболевания печени. Ожирение является одной из самых частых причин преждевременного старения.

Существует несколько способов определения оптимальной массы тела. Наиболее распространена формула Брока: $\text{рост (в см)} - 100$. Однако этот расчет имеет ряд недостатков. Более точным показателем является индекс Кетле ($\text{вес (кг)} / \text{рост}^2(\text{м}^2)$), см. Приложение 4). ВОЗ предлагает следующую градацию индекса Кетле: 18,5-24,9 (нормальные значения), 25-29,9 (избыточная масса тела), 30 и более - ожирение. Оптимальными являются уровни 22-25 кг/м². Именно при этих значениях минимален риск заболеваний и смерти в каждой возрастной группе. За массой надо следить постоянно, внося необходимые коррективы в питание и физические нагрузки, в том числе и применять разгрузочные дни. Для предупреждения ожирения необходимо:

- обращать внимание на сведения о составе и калорийности продуктов на этикетках;
- не увлекаться мучными изделиями, особенно сдобами, содержащими жир и сахар;
- избегать излишнего потребления сахара и сладостей, использовать заменители сахара;
- избегать пищевых продуктов, богатых жиром (сосиски, сардельки, колбасы, жирные молочные продукты);
- помнить, что алкогольные напитки, включая пиво, калорийны;
- выходить из-за стола с легким чувством голода, так как организм уже получил достаточно пищи, но сигнал об этом еще не успел дойти до головного мозга; тщательно пережевывать пищу, так как это способствует угасанию аппетита;
- при увеличении массы тела увеличивать физическую активность. [7]

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Снижение интенсивности обменных процессов в пожилом возрасте и уменьшение физической активности обуславливают уменьшение потребности в пищевых

веществах и снижение калорийности пищи у этой группы населения. Рацион питания пожилого человека должен быть разнообразным и включать в себя достаточное количество овощей и фруктов. Пищу следует принимать часто, не менее 5-6 раз в день, небольшими порциями. В рацион следует вводить морскую рыбу, творог, молочнокислые продукты, нежирное мясо. Рыбу и мясо предпочтительно употреблять в отварном виде. Следует ограничить количество жиров животного происхождения, отдавая предпочтение растительным жирам, содержащим ненасыщенные жирные кислоты, что является профилактикой атеросклероза. Следует ограничить потребление соли, сахара (заменять медом или заменителем сахара), специй, копченостей, крепкого чая и кофе.

Для регулярной работы кишечника пожилым людям следует включить в рацион хлеб из муки грубого помола. [7]

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Питание больного наряду с медикаментами играет большую роль в лечении больного. Определенная диета является важнейшим фактором лечения.

Лечебное питание организуется по номенклатуре диет, разработанных Институтом питания РАМН. Специалист по социальной работе должен иметь представление об особенностях той или иной диеты - лечебного стола. Каждому номеру лечебного стола соответствует определенное заболевание, при котором этот стол (диета) применяется. Лечебная диета может быть назначена не только в стационарных, но и в домашних условиях. Назначает диету лечащий врач. В стационаре за соблюдением лечебного питания наряду с лечащим врачом следит палатная медицинская сестра, которая проверяет содержимое передач и контролирует хранение продуктов. В домашних условиях соблюдение диеты проверяет участковый врач, участковая медсестра, родственники больного. [11]

Диетотерапии

Диетотерапия это использование питания для лечения различных заболеваниях. В основу диетотерапии положена теория сбалансированного питания. Влияние лечебного питания определяется качественным и количественным составом пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, микроэлементы и др.), её калорийностью, физическими свойствами (объём, температура, консистенция), режимом питания (часы приёма, распределение пищи в течение дня, частота

приёмов), лечебным действием отдельных продуктов Некоторые диетотерапии:

- При заболеваниях системы пищеварения
- При гепатите и хронических заболеваниях печени
- При атеросклерозе
- При сердечно-сосудистой патологии
- При болезнях почек
- При аллергии
- При сахарном диабете
- При острых инфекционных заболеваниях
- При онкологических заболеваниях
- При варикозной болезни [11]

.НЕРВНЫЕ РАССТРОЙСТВА, СВЯЗАННЫЕ С ПИТАНИЕМ

АНОРЕКСИЯ

Анорексия - синдром, заключающийся в полном отсутствии аппетита при объективной потребности организма в питании , который сопровождает большинство метаболических заболеваний, инфекций, болезней пищеварительной системы, в частности паразитарных инфекций, а также возникающий по другим причинам. Анорексия может приводить к белково-энергетической недостаточности. Выделяют следующие разновидности синдрома:

- Первичная анорексия - утрата чувства голода, связанная с гормональной дисфункцией, неврологической патологией, злокачественными опухолями.
- Лекарственная анорексия - вызванная приёмом специальных анорексигенных препаратов с целью снижения массы тела либо побочным действием других препаратов (антидепрессантов, психостимуляторов, антагонистов гормонов и проч.) [2]

НЕРВНАЯ БУЛИМИЯ

Нервная булимия - расстройство приёма пищи, характеризующееся резким усилением аппетита, наступающим обычно в виде приступа и сопровождающееся чувством мучительного голода, общей слабостью, болями в подложечной области. Булимия встречается при некоторых заболеваниях центральной нервной системы, эндокринной системы, психических расстройствах. Часто булимия приводит к ожирению.

Люди могут иметь нарушенное пищевое поведение по одной из схем:

- приступообразное поглощение огромного количества еды (аппетит появляется внезапно);
- постоянное питание (человек ест, не переставая);
- ночное питание (приступ голода случается ночью).

Пациенты, страдающие булимией, также часто прибегают к активному контролю веса с помощью вызывания рвоты или использования слабительных средств, однако это не является симптомом заболевания.

Чрезмерная еда и принудительная очистка желудка в сочетании со слабостью нервной системы или характера могут привести к серьёзным осложнениям: от неврастении, разрушения взаимоотношений с близкими и потери интереса к жизни до лекарственной или наркотической зависимости и смерти. Булимия может также вызывать острую сердечную недостаточность. Для скрининга нервной булимии используется «Тест отношения к приему пищи». [10]

НЕРВНАЯ ОРТОРЕКСИЯ

Нервная орторексия - расстройство приёма пищи, характеризующееся навязчивым стремлением к «здоровому и правильному питанию», что приводит к значительным ограничениям в выборе продуктов питания. Термин «орторексия» был впервые использован Стивеном Брэтмэном (Steven Bratman, 1997). На данный момент не существует строгих диагностических критериев орторексии, поэтому этот диагноз не может быть поставлен официально, однако специалисты широко используют термин «орторексия» при описании данного расстройства пищевого поведения.

Итальянскими учёными были проведены предварительные исследования, показавшие, что данный диагноз достаточно специфичен и отражает реально существующее явление.

Для индивида, страдающего нервной орторексией, «здоровое питание» становится настолько важным, что озабоченность этим вопросом не оставляет места для каких-либо интересов и увлечений в жизни. Пищевой рацион определяется исключительно по критерию «полезности» продукта, при этом вкусовые предпочтения индивида не принимаются во внимание. Любое нарушение диеты (употребление «запрещённых» продуктов) вызывает тревожность и сильное чувство вины. [1]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате, можно сделать вывод, что прежде чем использовать ту или иную диету, надо проконсультироваться с врачом-диетологом или хорошо разобраться (почитать литературу, найти добротные источники) самому, иначе потом, возможно, придется сидеть на лечебной диете, что не очень приятно. В мире не существует абсолютно безопасных диет, каждая из них, в той или иной степени, вредит здоровью.

Залог хорошего здоровья - занятия физкультурой и сбалансированное питание.