

Предлагаем вам ознакомиться с основными составляющими таких популярных диет, как: диета по группам крови, кремлевская диета, вегетарианская диета, японская диета, диета 14 суперпродуктов. Говорим строго о фактах!

Диета по группам крови



По мнению автора диеты Питера Д'Адамо, группа крови человека определяет восприимчивость человека к той или иной пище. Основываясь на том, что группы крови появлялись постепенно при различных исторических приоритетах питания, Д'Адамо делит людей на 4 категории: - люди с первой группой крови легче усваивают мясную пищу,

- обладатели второй группы — растительные продукты,
- третьей — молочные, - а четвертой, «новые люди», — вообще не имеют ограничений в еде.

По мнению автора, если нарушать эти принципы, возникает конфликт белков, поступающих с пищей и антител крови.

Факт. Перед тем, как попасть в кровь, любой пищевой белок расщепляется до аминокислот, и никакие антитела не смогут разобраться, откуда родом эти аминокислоты.

И, можно сказать, анти-факт: связь группы крови с рационом питания научно не доказан.

Диета призывает избегать людям с третьей группой крови помидоров и томатного сока.

Факт. В помидорах много марганца, который очень полезен людям, занимающимся интеллектуальным трудом. Томатный сок содержит серу и кремний, необходимые для нормального роста волос и ногтей.

Кремлевская диета

Одна из самых популярнейших диет, точное описание ее можно найти на очень многих сайтах. Основной принцип – употребление белковой пищи, сокращение углеводов.

Факт. При избыточном поступлении белковой пищи повышается образование аммиака - токсичного для организма продукта. Чтобы его обезвредить, печень работает в усиленном режиме, а продукты обезвреживания выводятся почками.

Факт. Продукты распада белков и жиров называют кетоновыми телами. Их накопление в крови может привести к повышению уровня мочевой кислоты, которая может вызвать подагру (болезнь суставов) и образование камней в почках. Кроме того, кетоны вызывают тошноту, головокружение и неприятный запах изо рта.

Факт. Дефицит углеводов повышает риск развития жирового перерождения печени. Кроме того, дефицит углеводов замедляет реакцию и может негативно сказаться на мыслительных способностях.

Вегетарианская диета

Основывается на очень простом принципе - полном отказе от мяса и почти всех продуктов животного происхождения.

Факт. Железо усваивается в организме только из соединений, присутствующих в красном мясе. Снижение уровня железа приводит к нарушению гормонального фона, анемии.

Факт. Для нормального функционирования мозга, в первую очередь, нужны полиненасыщенные кислоты. Основные источники полиненасыщенных кислот — жирные сорта рыбы и печень трески.

Диета 14 суперпродуктов

Диета состоит из 14 продуктов: фасоль, черника, брокколи, овсянка, апельсины, желтая тыква, биологически чистый лосось, соя, шпинат, чай (черный и зеленый), помидоры, индейка, орехи и йогурт. В небольших количествах их нужно употреблять ежедневно.

Факт. По данным американских исследователей, регулярное употребление в пищу соевых белков может ускорить старение головного мозга в несколько раз. У пожилых людей, которые не реже двух раз в неделю включали в свой рацион соевые продукты, уровень памяти и других мыслительных процессов оказался ниже, чем в группе, не употреблявшей этого продукта.

Японская диета

В её основе лежит приём белковой пищи и ограничение приёма жиров и углеводов. В рацион включаются яйца, рыба, мясо, овощи, соки, минеральная и кипячёная вода. Нельзя употреблять сахар, соль, алкоголь, мучные и кондитерские изделия. Диета характеризуется малым содержанием основных микроэлементов (калия, магния, кальция, железа) и многих витаминов. Японская диета относится к разряду строгих или жёстких.

Факт. Научные исследования показали, что без углеводов нормальное

функционирование человеческого организма невозможно. Для правильного деления каждой живой клетки необходим сахар, а именно сахар “о-глюк-нак”(O-GlcNAc), который обладает способностью включать и выключать работу белков. Его отсутствие приводит к сбою в делении клеток.

Факт. 10-30 г жира в день необходимо для нормального протекания обменных процессов в организме. Нарушение метаболического процесса может привести к нарушению в системе кровообращения.

Средиземноморская (критская) диета

В ее основе постоянное употребление оливкового масла и рыбы. Оливковое масло (и рыбий жир) необходимо для выработки простагландинов. Это гормоны, вещества, которые регулируют клеточный обмен и предотвращают сердечные приступы, инфаркты и многие другие болезни. Кроме того, диета включает практически все необходимые для жизнедеятельности организма продукты: фрукты, овощи, злаковые и бобы, чеснок, лук, ароматические травы, яйца, натуральные йогурты и простокваша, красное вино, с некоторыми ограничениями мясо. Запрещаются консервы и полуфабрикаты фабричной обработки.

Факт. Ученые сделали вывод о том, что соблюдение диеты защищает детей от астмы и аллергических ринитов.

Факт. Достаточно низкий уровень смертности от инфарктов и инсультов среди жителей Средиземноморья.

Что можно сказать еще о фактах и диетах?

Английские психологи протестировали шестьдесят абсолютно здоровых женщин на внимание, запоминание и скорость реакции. Причем первый тест проходил после строгой диеты, а второй — после нормального режима питания. Результаты «голодного» тестирования оказались на 20-30 % хуже «сытого». Это позволило ученым сделать категоричный вывод: диета — это настоящий стресс со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Факт. Рациональное и разнообразное питание в сочетании с физической активностью оправдано с точки зрения любых фактов.