

По-малко въглехидрати или по-малко мазнини? С една приложима в ежедневието концепция шансовете ви за намаляване на телесното тегло са по-големи.

5 НАЧИНА ЗА СВАЛЯНЕ НА НАДНОРМЕНОТО ТЕГЛО

5 килограма по-малко за 10 дни? Стойте далече от такива предложения. Само несериозни диети обещават толкова бързо изчезване на килограми с едностранно хранене и много забранени продукти. Подобен хранителен план е не само нездравословен, той е трудно осъществим в ежедневието. При това бързо свалените килограми най-често се възстановяват още по-бързо и дори скачат нагоре. Действително ефективните диети винаги се придържат към бавна редукция на теглото. Вместо драстично намаляване и стриктно броене на калории те пропагандират последователна промяна на хранителния режим и много движение.



Редуцирано смесено енергийно хранене

Принцип: Диетата съдържа много балластни вещества от пълнозърнести продукти, зеленчуци и плодове, умерено участие на белтъчини и малко мазнини. Спестяват се около 500 килокалории на ден.

Примери: При **Weight Watchers** („Стражи на теглото") се отчитат индивидуални „точки", груповите срещи помагат за мотивацията на участниците. Освен на разумното, но достатъчно хранене **FIT-FOR-FUN диетата** („Слабеене с удоволствие") залага особено много на движението и релаксирането. Популярната в Германия **Brigitte-Diät** („диетата на Бригита") пък предлага лесни за комбиниране и изпълнение в ежедневието рецепти.

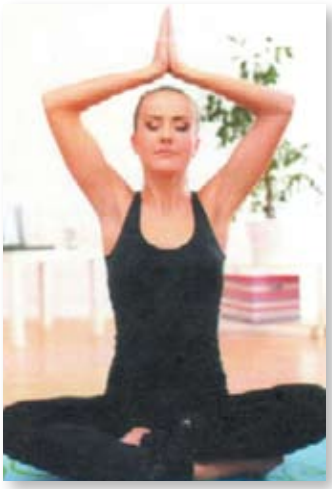
Предимства и недостатъци:

+ Няма забранени продукти, диетите са дългосрочни и залагат на трайното преустройство на храненето. Диетите са заменяеми и лесни за изпълнение. Постига се траен ефект.

– Изискват търпение: Теглото се редуцира бавно. Половин килограм на седмица е реалистично.

Какво казва науката: Според изследванията смесените диети правят възможно ефективното сваляне **на телесно тегло и мастни натрупвания.** Както и при другите хранителни преустройства: в дългосрочен план ефектът продължава дотогава, докато се придържате към придобитите нови хранителни и двигателни навици.





Нисковъглехидратна диета

Принцип: Според привържениците на Low-Carb диетите хлябът и макаронените са основните виновници за високото тегло. Затова участието на въглехидрати се намалява, но с различна стриктност. Тези, които напълно се отказват от тях, поемат в замяна твърде много белтъчини и мазнини. По-умерените привърженици свеждат консумацията на въглехидрати до 30-40% - хранителен режим, който може да бъде следван дългосрочно.

Примери: Класикът в диетите **Аткинс** предлага програма в 4 стъпки, като в началния период въглехидратите се изключват почти напълно, а на по-късните етапи количеството им започва бавно да нараства. Чинията се пълни с много месо, яйца и риба – подобно на протеиновата **диета на Дънкън.** Умерените нисковъглехидратни диети, например **средиземноморската диета,** съдържат много зеленчуци и растителни мазнини.

Предимства и недостатъци:

+ При придържане към стриктна забрана килограмите се топят **в началото по-бързо,** отколкото при редуциращата мазнините диета. Умереното отказване на въглехидрати предлага хранителен режим, особено подходящ за диабетици.



– За любителите на пастата и вегетарианците **твърде суровите форми на диета** като тези на Аткинс и Дънкън са неподходящи. Не са препоръчителни и при наличие на бъбречни проблеми. Изследванията показват, че малко са тези, които са в състояние продължително време да приемат повече от 22% белтъчини в храненето си.

Какво казва науката: Изследванията потвърждават **добрия ефект на отслабване при** нисковъгидратните диети. След 1 година загубата на тегло е подобна на тази при бедното на мазнини смесено хранене.

Гликемична диета

Принцип: Гликемичният индекс (GI) действа като ориентир при избора на хранителни продукти – той измерва действието им върху нивото на кръвната захар. Идеята е, че „добрите" въглехидрати с нисък GI поддържат нивото на инсулина ниско, което **прави полезно разграждането на мазнините в тялото.** Гликемичното съдържание се взима допълнително под внимание при избора на продукти.

Примери: Новата **гликс диета** се състои от програма в 3 стъпки. Тя започва с дни, в които се консумират само супи. Участниците постепенно се научават да се ориен-

тират в гликемичната стойност на отделните продукти, която може да се променя също в зависимост от начина на приготвяне на храната. **Методът Логи** залага най-вече на голямото количество плодове и зеленчуци, достатъчния прием на белтъчини и високостойностни мазнини и само малката консумация на пълнозърнести продукти. Освен GI при избора на продукти се отчита и общото гликемично съдържание.

Предимства и недостатъци:

+ В повечето студии диетата се признава **за здравословна и ефективна в дългосрочен план.** Целта ѝ е трайно хранително преустройство.

– Отчитането на гликемичните индекс и съдържание за всекидневна употреба е **непрактично и непрецизно:** въздействието на отделните храни върху кръвната захар **зависи от много фактори**, например от начина на приготвянето им или от комбинирането на продуктите.

Какво казва науката: Остава спорно дали загубата на тегло се дължи на гликемичния индекс, или за това способства намаленият калориен прием. При достатъчен калориен прием гликс-храненето **може да се практикува безпроблемно за продължителен период от време.**



Разделно хранене

Принцип: Въглехидратите и белтъчините се приемат разделно в рамките на деня. Теорията е, че организмът не може да ги метаболизира едновременно. Калории и количества не се отчитат.

Примери: Нареченото на името на своя създател **д-р Хей разделно хранене** се състои до 80% от зеленчуци, плодове и салати. Вариантите на разделно хранене при диетата **„слаби в съня"** обещават топящи се килограми при отказване от въглехидрати вечер.

Предимства и недостатъци:

+ Поради голямото участие на плодове и зеленчуци храненето **съдържа много здравословни баластни вещества.**

– Разделеното на въглехидрати и белтъчини хранене не е лесно да се провежда всекидневно, особено в семейна среда. Трябва също да се внимава за осигуряването на организма с достатъчно калций.

Какво казва науката: Теориите за разделното хранене не могат да бъдат доказани научно. Значението на времето за хранене все още



не е достатъчно добре проучено. Разделното хранене обаче помага на някои при **контрола на собственото отношение към храненето.** Ако се внимава за енергийния прием, свалянето на килограми е възможно.

Инстантна диета

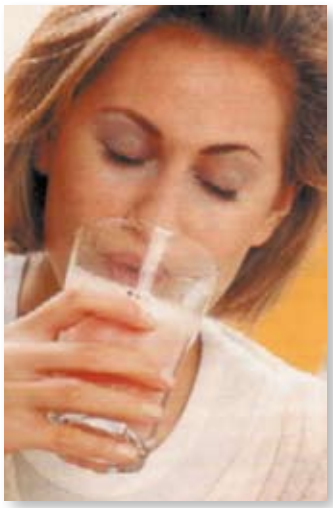
Принцип: Индустриално произведените инстантни диетични храни под формата на шейкове, супи и каши заместват частично или изцяло храненето. Бедните на калории протеинови смеси са засищащи и позволяват бърза редукция на теглото.

Примери: Подкрепяната от лекарите **Оптифаст програма** продължава 1 година и се състои в началото само от инстантни храни. Участниците се упражняват и постепенно усвояват здравословен начин на хранене. В аптеките и интернет се предлагат подобни инстантни продукти като **Модифаст, Алмасед или Слимфаст.**

Предимства и недостатъци:

+ Бързите резултати в началото повишават мотивацията.

– Лекарите препоръчват подобна инстантна диета само при BMI над 30 и то ако се провежда под медицинско наблюдение.



Какво казва науката: Храненето с диетични инстантни храни прави възможно **свалянето на 8 до 12 килограма за 8 седмици.** Различни центрове за отслабване предлагат помощни поддържащи програми. Методът не е замислен като дългосрочна програма, той подпомага първоначалните стъпки в редуцирането на наднормено тегло. В дългосрочен план трябва да се предприемат стъпки за преустройство на храненето и стила на живот. ■



