

Ограниченные диет.

- обычно ограничены во времени и связаны с качественными и количественными изменениями состава продуктов питания. Чтобы перейти на такую систему питания, необходим позитивный психологический настрой, только в этом случае диета даст максимальный оздоровительный эффект. Поддержат организм в тонусе позволяют очистительные диеты, диеты для повышения сексуального влечения, «диеты красоты», диеты для разных возрастных групп и для людей определённых профессий.

- **Диеты для снижения веса — это третья, самая большая группа диет.** Все они сводятся к тому, чтобы сбросить лишние килограммы, убрать некрасивые жировые складки и подкорректировать фигуру. Спрос на этот вид диет сегодня очень велик, и существует большое количество методик и рационов на самый разный вкус и достаток.
- Они могут отличаться по длительности применения — от недели до нескольких месяцев — и скорости потери веса. Предлагаемые рационы составлены из разных продуктов. Некоторые диеты многокомпонентные, например мясо–овощные, другие монокомпонентные, в которых большая часть продуктов какой–либо одной группы, допустим, предпочтительно мясной, или предпочтительно овощной, или фруктовой.

- Диеты для похудения являются психологически тяжёлыми, так как требуют отказа от любимых блюд, больших порций, привычки есть на ночь и многих других вещей, связанных с неправильным образом жизни. К тому же организм испытывает сильный стресс при перестройке обмена веществ.
- Новые диеты для похудения появляются сегодня как грибы после дождя. В поиске действенного средства не следует задавать вопрос — а какая из этих диет самая правильная? На него всё равно не будет однозначного ответа. Главное — найти свою диету, которая будет состоять из продуктов, которые нравятся, и система приёма пищи окажется оптимальной для организма.

Принципы питания, которые лежат в основе современных диет, могут быть самыми разными, а в некоторых случаях даже противоречить друг другу. Тем не менее, можно выделить следующие группы диет для похудения:

- низкокалорийные диеты. Эта группа самая многочисленная и разнообразная. В основе любой низкокалорийной диеты лежит сокращение калорийности пищи — чем менее калорийный продукт, тем больше он подходит для рациона;
— маложирные диеты. Они жёстко ограничивают только потребление жиров, во всем же остальном предоставляют относительную свободу. Нет и строгих запретов по общей калорийности рациона;

- малоуглеводные диеты. Главный лозунг таких диет: «Сахар — белая смерть!». Они сокращают употребление углеводистой пищи, а на всё остальное, так же как и маложирные, ограничения не накладывают;

- монодиеты. Они предлагают систему питания, в которой большую часть рациона составляет один продукт. Наиболее популярны сегодня рисовая, яблочная, кефирная, творожная, картофельная и арбузная монодиеты. Ими нельзя слишком увлекаться — не следует «садиться» на них часто и на продолжительный срок, так как организм может просто истощиться от недостатка макро– и микроэлементов, поступающих с остальной пищей;

- белковые диеты. Они основаны на животной белковой пище — мясе и рыбе. Овощи и фрукты допустимы, но в очень ограниченном количестве. Так же как и монодиеты, белковые можно соблюдать только ограниченное время. В противном случае организм начнёт испытывать нехватку витаминов, содержащихся в растительной пище;

- жировые диеты. Как ни парадоксально, есть и такие. Они основаны на полном исключении из рациона углеводов. В пищу можно употреблять только продукты, содержащие много жиров, которые быстро усваиваются организмом и дают большое количество энергии.