

# Диета Аткинса



Работу выполнила  
студентка 352 группы  
Малышева Мира

г. Петрозаводск  
2020

# Диета Аткинса

Диета Аткинса — официально называемая система питания Аткинса — низкоуглеводная диета, разработанная кардиологом Робертом Аткинсом, по его словам, на основе исследования опубликованного в журнале Американской Медицинской Ассоциации Гордоном Азаром и Уолтером Лайонсом Блумом в 1963 году. Аткинс использовал метод, описанный в статье, для борьбы с собственным лишним весом.



# Диета Аткинса

Диета состоит из 4-х этапов:

- Индукция (вводный)
- Основная (снижение веса)
- Переходная – закрепление результатов
- Поддерживающая



Длительность фазы индукции составляет 14 дней, во время которой организм привыкает к новому образу питания.

# Плюсы диеты Аткинса

Диета Аткинса достаточно популярна и имеет много последователей в мире. Важно отметить все ее плюсы и минусы, ведь для соблюдения всех диет важно не навредить организму.

К плюсам диеты относят:

- Доступность и простота диеты
- Возможность сохранения мышечной массы за счет достаточного количества белка
- Постепенное снижение массы тела
- Отсутствие чувства голода из-за обильного белкового меню
- Профилактика сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний
- Регуляция уровня инсулина в крови за счет сокращения потребления углеводов

# Минусы диеты Аткинса

- Повышение риска образования камней в почках
- Повышение нагрузки на почки
- Возможно развитие авитаминоза
- Риск развития кетоацидоза
- Снижение мозговой деятельности, ухудшение концентрации внимания, памяти
- Большая длительность диеты
- Большое количество противопоказаний

# Меню на 14 дней для диеты Аткинса



## День 1

**Завтрак:** омлет из 3-х яиц, лосось, зеленый чай без сахара

**Обед:** отварная говядина или куриная грудка

**Полдник:** морепродукты или рыба

**Ужин:** семга на пару.

Нежирный кефир или йогурт



## День 2

**Завтрак:** яичница с зеленым луком

**Обед:** две сосиски с зеленым салатом

**Полдник:** овощи

**Ужин:** филе курицы на пару и шпинат



## День 3

**Завтрак:** омлет из 2-х яиц с зеленью и ветчиной. Кофе без кофеина и сахара

**Обед:** суп-пюре с тыквой. Отварная говядина

**Полдник:** ломтик твердого сыра

**Ужин:** креветки с листьями зеленого салата. стакан нежирного кефира

# Меню на 14 дней для диеты Аткинса



## День 4

**Завтрак:** сырники из творога минимальной жирности

**Обед:** филе нежирной рыбы на пару. Овощной салат – помидор, огурец, листья салата

**Полдник:** зеленый чай, помидор

**Ужин:** жареная курица без кожицы. Брокколи



## День 5

**Завтрак:** омлет с белками, ветчиной и сыром, настрой трав

**Обед:** куриное филе, запеченное с сыром и помидором. Зеленые листья салата и огурец

**Полдник:** йогурт без сахара и фруктовых наполнителей или нежирный кефир

**Ужин:** салат «Цезарь»



## День 6

**Завтрак:** омлет с ветчиной. Настой шиповника

**Обед:** котлеты из свинины и свежие овощи

**Полдник:** твердый нежирный сыр и зеленый чай

**Ужин:** тушеные кабачки с овощами

# Меню на 14 дней для диеты Аткинса



## День 7

**Завтрак:** йогурт без добавок и сахара

**Обед:** уха с красной рыбой

**Полдник:** чай и твердый сыр

**Ужин:** отбивные котлеты из курицы. Творог



## День 8

**Завтрак:** огурцы и помидоры.

Вареные яйца (2 шт)

**Обед:** куриный бульон. Смесь из овощей

**Полдник:** йогурт

**Ужин:** отварное мясо с капустой



## День 9

**Завтрак:** ветчина. Кефир

**Обед:** овощное рагу с мясом

**Полдник:** творог со сметаной. Чай несладкий

**Ужин:** скумбрия, фаршированная овощами, запеченная в духовке

# Меню на 14 дней для диеты Аткинса



## День 10

**Завтрак:** творожная запеканка

**Обед:** суп с овощами и мясом  
(говядиной или свининой)

**Полдник:** йогурт натуральный

**Ужин:** тушеная рыба. Овощи, лук, помидоры, огурцы



## День 11

**Завтрак:** омлет с белками.

Мягкий сыр

**Обед:** котлеты из свинины.

Сезонные овощи

**Полдник:** йогурт без добавок

**Ужин:** рыба с сыром и помидорами



## День 12

**Завтрак:** огурцы и помидоры, заправленные сметаной

**Обед:** мясо, запеченное с грибами и сыром в духовке

**Полдник:** сыр, зеленый чай

**Ужин:** овощная запеканка

# Меню на 14 дней для диеты Аткинса



## День 13

**Завтрак:** яичница с зеленью

**Обед:** овощной гарнир и куриное мясо на гриле

**Полдник:** сваренные вкрутую яйца 2 шт.

**Ужин:** свиные отбивные со специями



## День 14

**Завтрак:** ролл с копченым лососем и сыром

**Обед:** зеленый салат с яйцом и майонезом.

**Полдник:** нежирный йогурт

**Ужин:** ребра, зеленые овощи

# Результаты

Диета Аткинса относится к долгосрочным концепциям питания, которые формируют пищевые привычки. Результаты диеты могут проявиться не сразу, но как правило остаются надолго. До начала диеты и во время ее соблюдения необходимо делать анализы для того, чтобы вовремя выявить противопоказания, а также не допустить развития осложнений.

Анализы, которые необходимо сделать до начала диеты:

- УЗИ внутренних органов;
- Анализы крови, мочи и кала;
- ЭКГ
- Измерить артериальное давление



# Результаты

На 4-6 недель необходимо повторить перечисленные исследования. Также важно постоянно следить за своим самочувствием. При недомогании сразу обратиться к врачу.

При ограничении углеводов в организме развивается кетоз, при котором кетоновые тела обнаруживаются в моче. Однако, их повышенное содержание – опасный сигнал, который свидетельствует о нарушении обменных процессов в организме. Кетоны – достаточно агрессивные соединения. Они способны повреждать клетки печени и головного мозга, а также почек. Поэтому в моче важно проверять уровень кетоновых тел.



# Противопоказания:

К противопоказаниям диеты Аткинса относят:

- Беременность и кормление грудью
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Заболевания печени, почек и мочевыделительной системы
- Пожилой и детский возраст
- Подагра
- Заболевания органов пищеварения
- Вегетарианство
- Дисбактериоз
- Хронический панкреатит
- Синдром раздраженной толстой кишки



# Отзывы диетологов

Диета Аткинса – это белковая диета, которая подразумевает включение в рацион питания блюд из белковых продуктов (мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов). Прием углеводов сводится до минимального и составляет 20 г. Эта диета требует исключения из рациона всех углеводов. Опасным является то, что продукты распада белков могут накапливаться в организме в виде солей мочевой кислоты. Соли могут оседать в почках, суставах и вызывать боли. Поэтому диета строго противопоказана лицам с заболеваниями почек, печени.



# Спасибо за внимание



ДИЕТА АТКИНСА