

# ЛУЧШИЕ ДИЕТЫ НА 2019-Й ГОД



- **Американское издание U.S. News & World Report с помощью команды экспертов составило рейтинг диет, оценивая различные рационы по ряду параметров: польза, легкость, питательность, эффективны ли для похудения и т.д. Отдельно рассматривалось, подходят ли при диабете и улучшают здоровье сердечно-сосудистой системы.**

# Вот дюжина победителей

- Средиземноморская (1)
- Диета DASH (2)
- Флекситарианская (3)
- Диета MIND (4)
- Диета «Весонаблюдатели» (Weight Watchers) (5)
- Диета клиники Майо (6)
- Диета TLC (7)
- Скандинавская (8)
- Диета для повышения фертильности (9)
- Вегетарианская (10)

# 1. Средиземноморская

- **Рейтинги**
- 1-ое место в общем зачете, а также:
  - #17 в номинации «Лучшая для похудения»
  - #1 «Лучшая для диабетчиков»
  - #1 «Самое здоровое питание»
  - #30 «Лучшая для быстрого похудения»
  - #1 «Лучшая для здоровья сердца»
  - #1 «Самая простая для соблюдения»



# Помогает ли похудеть

- Хотя в основе рациона немало злаков (цельных), также обязательны фрукты, овощи, бобовые и орехи, оливковое масло. Рыба и морепродукты – не менее двух раз в неделю; птица, яйцо, сыр и йогурт – умеренно; сладости и красное мясо – по праздникам. И вино (1-2 бокала в зависимости от размеров тела) – по желанию.
- **Помогает ли похудеть**
- Многие пугаются таких объемов углеводов и/или жиров в рационе, но данные исследований показывают, что средиземноморская диета все же способствует похудению. Разумеется, **все зависит от дефицита калорий – если переесть, то лишний вес никуда не денется.**

# Насколько удобна

- **Насколько удобна (легко ли соблюдать)**
- Поскольку нет запрета на какие-либо группы продуктов, проблем с соблюдением не возникает: вы легко подберете подходящие блюда в ресторане. В интернете множество вариантов меню и готовых планов питания по этой диете. Голод не донимает, так как в рационе полно клетчатки и полезных жиров. Эксперты особо отмечают важность насыщения.
- **Сколько надо тренироваться (и надо ли вообще)**
- Физические нагрузки необходимы, но не столько в виде силовых тренировок, сколько в форме прогулок и иной доступной активности – танцы, садоводство, пилатес, что угодно.  
Рекомендуется не менее 2 с половиной часов такой физической активности (умеренной интенсивности) в неделю + пара тренировок с отягощениями для укрепления мускулатуры.



# 2. Диета DASH

- **Рейтинги**
- 2-ое место в общем зачете, а также:
  - #12 в номинации «Лучшая для похудения»
  - #2 «Лучшая для диабетчиков»
  - #2 «Самое здоровое питание»
  - #26 «Лучшая для быстрого похудения»
  - #3 «Лучшая для здоровья сердца»
  - #5 «Самая простая для соблюдения»



# Что входит (или выходит)

- DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) – диета для снижения давления, популяризированная Национальным институтом заболеваний сердца, легких и крови (США).
- Рекомендации традиционные: больше фруктов, овощей, цельнозерновых, маложирных источников белка; меньше жирного мяса, цельной молочки, экзотических масел и сладкого. Ограничивается потребление соли: от 2,3 грамма в день постепенно снижается до 1,5. В остальном диета сбалансирована и подходит для долгосрочного применения.
- Переход можно осуществлять постепенно, небольшими шагами, например: добавлять одну порцию овощей или фруктов в каждый прием пищи, включать пару или более блюд без мяса каждую неделю; перекусывать миндалем вместо чипсов; переключиться на цельнозерновую выпечку вместо изделий из белой муки; гулять по 15 минут после обеда или ужина.

# Помогает ли похудеть

- Да, особенно при дефиците калорий.
- **Насколько удобна (легко ли соблюдать)**
- DASH не исключает группы продуктов, но надо выбирать менее жирные-соленые-сладкие варианты. Потребуется некоторое время для планирования рациона, покупки и приготовления. В ресторанах, конечно, придется отказаться от ряда блюд, соусов, маринадов, десертов. Алкоголь в небольших дозах допускается. Клетчатка и белок помогают сохранять чувство сытости даже при небольшом снижении калоража. Солезависимым, конечно, первое время будет нелегко.
- **Сколько надо тренироваться (и надо ли вообще)**
- Тренировки желательно добавить, если вы хотите снизить вес. Начните с 15-минутных прогулок утром и вечером, постепенно повышайте интенсивность и продолжительность. Найдите занятия по душе – плавание, бег, йога или любая другая приятная вам активность.

# 3. Флекситарианская

- 3-ое место в общем зачете, а также:
  - #3 в номинации «Лучшая для похудения»
  - #2 «Лучшая для диабетчиков»
  - #3 «Самое здоровое питание»
  - #14 «Лучшая для быстрого похудения»
  - #7 «Лучшая для здоровья сердца»
  - #2 «Самая простая для соблюдения»



# Что входит (или выходит)

- **Флекситарианство – гибкое вегетарианство**, из которого не исключаются полностью мясо, – можно получать всю пользу от растительного питания + баловать себя время от времени бургером или стейком. Предложена в 2009-м году диетологом Доун Джексон Блаттнер, она сосредотачивается на пяти группах продуктов: белковые (яйца, бобовые и т.д.), фрукты и овощи, зернозерновые, молочка, сладости и специи. В книге расписан план питания на 5 недель; приемы пищи увеличиваются в течение дня, например, завтрак на 300 калорий, обед – 400, ужин – 500, два перекуса по 150. Калораж определяется уровнем активности, ростом, весом, полом. Можно переключаться постепенно, добавляя «гибкие» блюда в обычный рацион.
- **Помогает ли похудеть**
- Приоритет растительной пищи позволяет наедаться меньшим числом калорий, что способствует избавлению от лишнего. Обзор 87 исследований, опубликованный в Nutrition Reviews в 2006-м, показал, что **вегетарианцы на 15% стройнее мясоедов.**
- Исследование из издания International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders in 2003, наблюдавшее 38000 участников в течение 6 лет, показало, что даже полу-вегетарианцы (или флекситарианцы) весят меньше, чем употребляющие мясо постоянно.

# Насколько удобна (легко ли соблюдать)

- Диета гибка (что отражено в названии), никаких запретов нет, предлагаются готовые планы питания с простыми рецептами на каждый день. Как говорит сама Блатнер: **главное – прогресс, а не перфекционизм**. В общепите легко выбрать блюда (так как мясо не исключено полностью), алкоголь допускается. Доступно множество простых рецептов (как в книге, так и на сайте). Насыщение хорошее благодаря обилию растительной клетчатки из фруктов, овощей, цельнозерновых.
- **Сколько надо тренироваться (и надо ли вообще)**
- Тренировки крайне рекомендуются; в идеале – по 30 минут умеренной интенсивности 5 раз в неделю (или по 20 минут высокой активности трижды) и не менее двух силовых.

# 4. Диета MIND

- 4-ое место в общем зачете, а также:
  - #29 в номинации «Лучшая для похудения»
  - #10 «Лучшая для диабетчиков»
  - #4 «Самое здоровое питание»
  - #33 «Лучшая для быстрого похудения»
  - #4 «Лучшая для здоровья сердца»
  - #4 «Самая простая для соблюдения»



# Что входит (или выходит)

- Диета MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) разработана доктором Мартой Клэр Моррис из Медицинского центра университета Раша (Чикаго) и представляет собой **микс уже упомянутых и проверенных практикой средиземноморской и DASH** для замедления нейродегенеративных процессов.
- Есть исследование, опубликованное в феврале 2015, показывало, что диета снижает риск развития болезни Альцгеймера; следующая работа Моррис подтвердила, что **MIND эффективнее, чем исходные DASH и средиземноморская диеты, препятствует ухудшению когнитивных способностей.**
- Особый акцент на полезных для мозга продуктах – ягоды, орехи, зелень и пр. Ежедневно полагается съесть не менее трех порций цельнозерновых продуктов и салат + бокал вина (если употребляете алкоголь), через день – бобы, не менее двух раз в неделю птица и ягоды, хотя бы раз в неделю рыба. Базовое масло – оливковое, перекусывать орехами.

# Помогает ли похудеть

- Хотя эта диета не призвана снижать вес, но исключение «вредных для мозга» продуктов (цельные молочные продукты, пирожные, жареное и т.д.) помогает не перебирать с калориями. Если есть дефицит калорий, то вы вес будет снижаться.
- **Насколько удобна (легко ли соблюдать)**
- Придерживаться довольно просто, если готовить дома самим. В общепите надо избегать фастфуда, жарений и десертов. Акцент на зелени и иных овощах, богатых клетчаткой, и оливковое масло способствуют насыщению.
- **Сколько надо тренироваться (и надо ли вообще)**
- Физическая активность также полезна для защиты мозга (от Альцгеймера), как обнаружили в исследовании 2014-го из издания *Frontiers in Aging Neuroscience*. Общие рекомендации для взрослых – не менее 2,5 часов нагрузок средней интенсивности (быстрая ходьба, например) в неделю и хотя бы пара тренировок с отягощениями.

# •5. Диета «Весонаблюдателей» (Weight Watchers)

- 4-ое место в общем зачете, а также:
  - #1 в номинации «Лучшая для похудения»
  - #1 «Лучшая из коммерческих»
  - #1 «Лучшая для диабетчиков»
  - #6 «Самое здоровое питание»
  - #2 «Лучшая для быстрого похудения»
  - #13 «Лучшая для здоровья сердца»
  - #2 «Самая простая для соблюдения»



# Что входит (или выходит)

- Коммерческая диета для снижения веса приучает питаться «полезными продуктами» с помощью системы «Умные Баллы» (SmartPoints): в приложении все продукты оцениваются, например, у фруктов и овощей «стоимость» 0. Благодаря этому участники потребляют меньше калорий, насыщенных жиров, сахара, больше протеина. Меню можно набирать любое, укладываясь в рассчитанную для вас сумму баллов. Важным элементом программы является поддержка коллег по похудению и инструкторов на встречах в оффлайне или в интернете.
- **Помогает ли похудеть**
  - Диета разработана специально для этой цели и, как показывают исследования, справляется с задачей. Работа, опубликованная в Lancet в 2011-м, показала, что «Весонаблюдатели» эффективнее стандартных диет для снижения веса. Исследователи наблюдали 772 полных участников в течение года, «наблюдающая» группа сбросила около 6,8 кг, а те, кто следовал традиционным рекомендациям диетологов, лишь 3,1. Что еще важно – из «наблюдающих» придерживаться диеты круглый год смог 61%, а в «стандартной» группе – 54%. Большой успех, видимо, объясняется ежедневными взвешиваниями и регулярными встречами с поддерживающими коллегами по «наблюдению».

# Насколько удобна (легко ли соблюдать)

- Голод мучить не будет – суточных баллов вполне хватает на три приема пищи и пару перекусов. И результаты весьма устойчивы — в исследовании 2006-го из *British Medical Journal* было обнаружено, что 20 из 33 членов *Weight Watchers* продолжали следовать диете и через год. Эмоциональная поддержка на встречах, множество готовых рецептов и система баллов помогают соблюдать диету. Никакие продукты не запрещены, в ресторанах можно посчитать «стоимость» блюд с помощью приложения. У участников есть доступ к тысячам рецептов на сайте и в мобильном приложении, включая самые простые, не требующие особых кулинарных навыков.
- **Сколько надо тренироваться (и надо ли вообще)**
- Разработчики диеты предлагают участникам вести активный образ жизни, подбирая физические нагрузки по личным предпочтениям и состоянию.

СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!

