***Протеиновые диеты***

***Диетологам хорошо известно, что практически любая ограничительная диета для снижения веса приводит к потере не столько жира, сколько мышечной массы. В попытках исправить ситуацию медики предлагают снижать массу тела не только за счет снижения жиров в рационе, но и за счет повышения содержания белка в пище. Относительно быстрое и комфортное снижение веса благодаря белковой диете обрадовало не только людей, страдающих ожирением, но и диетологов. Однако тяжелые осложнения, обусловленные кетоацидозом, заставили продумать безопасные варианты такого питания.***

***Результаты исследований***

Более ста женщин в возрасте от 40 до 60 лет, **страдающих избыточным весом** (ИМТ > 30), участвовали в исследованиях австралийских ученых из Совета по научным и промышленным исследованиям. Две группы в течение 12 недель питались: первая — по высокопротеиновой диете, а вторая — по традиционной.

Участники первой группы потеряли в среднем шесть килограммов, второй — около трех. В ходе испытаний учеными уставлено, что высокопротеиновая диета гораздо эффективней диеты, основанной на употреблении углеводов. Во время исследований рацион протеиновой группы состоял из 200 граммов постного мяса на ужин, происходивший не позднее шести часов вечера, а так же 100 граммов курицы или рыбы на обед. Кроме того, протеиновая диета не исключала употребление продуктов с высоким содержанием углеводов, таких как хлеб или фрукты.

По мнению ученых, ежедневный рацион человека должен состоять из 34% протеинов, 20% жиров, 46% углеводов. В то же время "обычная" диета подразумевает потребление ежесуточно 17% протеинов, 20% жиров, 63% углеводов. Плюсы протеиновой диеты: сжигание жира как источника энергии и сохранение мышечной массы.

По поводу последнего пункта можно сказать, что мышечная масса сохранится в том виде, в каком она была в начале соблюдения диеты. Если мышцы были нетренированными и дряблыми, то красивой фигуры в результате снижения веса вы не получите. Так что физическая активность и тренировка проблемных зон остается актуальной при любой диете.

***Вариант первый: быстрый***

Это диета в полном смысле этого слова. То есть рассчитана она только на 10 дней. Если есть много лишнего веса, то можно похудеть на 6-7 кг. Если у вас всего пара-тройка лишних килограммов (по ИМТ), то вы избавитесь только от них и не более.

Дольше 10 дней на этой диете «сидеть» нельзя ни в коем случае. При необходимости ее можно повторять.

В течении этих 10 дней категорически, в любых количествах запрещены следующие продукты: хлеб (и все мучные изделия), каши (в том числе и рис), любые молочные продукты, сахар (в любом виде), фрукты, морковь, кукуруза, картошка, алкоголь (в том числе и пиво), сладкие газированные напитки.

Разрешается есть в любом количестве: любое мясо, рыбу, яйца, все овощи (за исключением выше упомянутых).

Дополнительные условия:

— салаты можно заправлять только оливковым маслом или лимонным соком;

— жарить только на оливковом масле;

— есть как минимум 5 раз в день, даже если не хочется;

— перед каждым приемом пищи надо выпивать стакан простой (негазированной) воды (это важное условие, без него диета пойдет насмарку!);

— после еды 30 минут нельзя пить;

— ничего не есть после 20:00;

— рекомендуется принимать поливитамины с минералами;

— нельзя! сидеть на этой диете больше 10 дней;

— диету можно повторить после 2-месячного перерыва.

***Вариант второй: итальянский***

Утверждают, что личный врач премьер-министра Италии Сильвио Берлускони, профессор Скапаньини рекомендует эту гиперпротеиновую диету всем, кто хочет сбросить лишний вес.

Первый день: вода (в любом количестве) и фрукты.

Второй-девятый день: ни алкоголя, ни хлеба, ни макарон, лишь протеин, обладающий самым большим молекулярным весом. Чтобы выбрать нужные продукты можно воспользоваться списком:

Очень большое количество белка (более 15 г в 100 г продукта) содержат сыры, нежирный творог, мясо животных, кур, большинство рыб, соя, горох, фасоль, орехи.

Большое количество (10-15 г) — творог жирный, свинина, колбасы, сосиски, яйца, крупа гречневая, овсяная, пшено.

Умеренное количество (5-9.9 г) — хлеб ржаной и пшеничный, крупа перловая, рис, зеленый горошек

Малое количество (2-4.9 г) — молоко, кефир, сметана, мороженое, шпинат, капуста цветная, картофель

Очень малое количество (04-1.9 г) — овощи, фрукты, ягоды, грибы

За этим следуют две недели раздельного питания. **Обязательны ежедневные физические упражнения,** включая 20 минут бега, подъём по лестнице и упражнения на проблемные зоны.

Затем следует второй цикл диеты.

***Вариант третий: восточный***

На Востоке говорят, что в рисе кроется секрет долголетия. Диетологи считают его идеальным дополнением к белковой пище, так как он заменяет хлеб. Рис замечателен тем, что содержит многие необходимые организму витамины и микроэлементы. Кроме того рис богат белком. При этом он содержит достаточное количество углеводов.

Применять для этой диеты следует непропаренный рис. Полезно добавлять к обычному белому рису немного черного. Рис для диетического питания следует варить без соли и масла. В данной диете 150 г риса могут заменять 1 стакан молока.

Понедельник

Завтрак: 1 стакан молока, 1 небольшая гренка;

Обед: 150 г риса, 100 г салата из сырых овощей (помидоры, огурцы, редиска, капуста, салат, зелень, редька и так далее);

Ужин: 100 г отварного мяса, 150 г салата из сырых овощей, 1 стакан свежевыжатого яблочного сока.

Вторник

Завтрак: 100 г обезжиренного творога, чашка несладкого чая или черного кофе;

Обед: 150 г отварного мяса, 100 г риса;

Ужин: 200 г салата из свежих помидоров, репчатого лука, заправленного небольшим количеством растительного масла, 1 стакан томатного сока.

Среда

Завтрак: 100 г отварного мяса, чашка несладкого чая;

Обед: 150 г отварной рыбы, 150 г салата из квашеной капусты с репчатым луком и зеленым горошком;

Ужин: 150 г риса, 1 яблоко. 1 стакан свежевыжатого яблочного сока.

Четверг

Завтрак: 100 г отварной постной свинины, чашка несладкого чая или черного кофе;

Обед: тарелка овощного супа на нежирном мясном бульоне, небольшой кусочек черного хлеба;

Ужин: 100 г отварного мяса, 150г риса. 1 стакан свежевыжатого яблочного сока.

Пятница

Завтрак: 1 стакан молока, 1 гренка;

Обед: 150 г отварной рыбы, 2 вареных картофелины, 100 г салата из свежей тертой моркови с небольшим количеством майонеза;

Ужин: 100 г отварной нежирной баранины, 150 г салата из свежих овощей.

Суббота

Завтрак: 1 яйцо всмятку, чашка несладкого чая, 2 пресных печенья;

Обед: 100 г риса, 100 г отварного мяса;

Ужин: 200 г отварной рыбы, 100 г салата из фруктов (яблок, слив, груш, апельсинов), чашка свежевыжатого апельсинового сока.

Воскресенье

Завтрак: 100 г диетических сосисок, 1 гренка, чашка несладкого чая или черного кофе;

Обед: 100 г риса, 150 г салата из сырых овощей, заправленного растительным маслом;

Ужин: 200 г отварной нежирной баранины, 100 г салата из квашеной капусты с репчатым луком и зеленым горошком.

***Недостатки протеиновой диеты***

Протеины не повышают уровень сахара (глюкозы) в крови, поэтому может присутствовать постоянное чувство недоедания, даже если по калориям вы съели предостаточно. Чувство голода можно утолять водой, выпивая стакан воды медленными глотками. Чтобы не испытывать чувство голода постоянно — определите, в каких ситуациях вам хочется есть. И поменяйте распорядок дня. К примеру, если вы всегда едите вчером перед телевизором, то на время диеты — в это время устраивайте пешеходную прогулку вдали от кафе и предприятий быстрого питания.

Любая диета лишает организм витаминов и микроэлементов, которые ему крайне необходимы именно в период снижения веса. Так что обязательно дополняйте диетический рацион поливитаминными препаратами с минералами. Это, кстати, позволяет уменьшать и чувство голода, поскольку оно у человека неизбирательное и дефицит витамина или микроэлемента может приводить к постоянному чувству голода, которое практически невозможно устранить.

При протеиновой диете, из-за недостатка углеводов в рационе возможны слабость и отсутствие энергии. Однако исследования показывают, что в таких ситуациях помогает дозированная физическая активность на свежем воздухе, даже если это простая ходьба в среднем темпе. Дополнительное количество кислорода помогает организму компенсировать недостаток углеводов.

При употреблении в пищу большого количества белка повышается уровень мочевины в крови, что создает повышенную нагрузку на почки и может повредить им. При длительном соблюдениии гиперпротеиновой диеты возможно повышение кислотности желудочного сока, что опасно развитием настрита или язвенной болезни. В более легких случаях возможны тошнота или изжога. Постоянное соблюдение гиперпротеиновой диеты может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям. Именно поэтому такие диеты — только временная мера, а не постоянный рацион питания!

***Вариант четвертый: готовое решение***

Большинства недостатков самодеятельных белковых диет лишены медицинские протеиновые диеты, например, "Прослим" и "Евродиет", разработанные во Франции. Это готовые продукты питания из которых можно формировать индивидуальный рацион. В меню включаются высокобелковые продукты, специально разработанные и сбалансированные по витаминному и минеральному составу. Это супы, омлеты, пюре, лапша, напитки и десерты — более 60 вариантов протеиновых продуктов. В качестве источников белка используются яичные, молочные и соевые протеины. Снижение веса осуществляется поэтапно (фаза снижения веса, переходная фаза и фаза стабилизации), что обеспечивает длительный эффект удержания нового веса. Рацион дополняется разрешенными овощами, а начиная со второй фазы — обезжиренными молочными продуктами, фруктами, растительным маслом. Введение в рацион разрешенных овощей и фруктов позволяет контролировать количество кетоновых тел. Такая диета позволяет снижать массу тела за счет потери жира с сохранением мышечной массы, обеспечивает сытость, бодрость и хорошее самочувствие.