ДИЕТА ДЮКАНА

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ВЯЧЕСЛАВ ПИГАРЕВ



Вячеслав Пигарев

Диета Дюкана. Меню на каждый день

«Автор»
2024

Пигарев В.

Диета Дюкана. Меню на каждый день / В. Пигарев — «Автор», 2024

Практическое руководство к здоровому похудению и улучшению общего благосостояния. Автор предлагает читателям не просто систему питания, но и образ жизни, основанный на балансе, умеренности и заботе о себе. Книга раскрывает секреты успешного похудения, включая психологическую подготовку, поддержку окружающих и создание мотивации для достижения поставленных целей. Читатель найдет в ней не только рецепты здоровых блюд, но и вдохновение для создания собственной истории успеха в достижении желаемой формы и благополучия. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Пигарев В., 2024
© Автор, 2024

Содержание

Введение 5
Глава 1 6
Глава 2 11
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Вячеслав Пигарев
Диета Дюкана. Меню на каждый день

Введение

Диета без поддержки – это борьба – с ожирением, с обществом, с собственным телом – со всеми частями себя. Борьба за то, чтобы вернуть себе стройное тело, которого вы заслуживаете, слишком часто оказывается безуспешным, поскольку 8 из 10 человек, садящихся на диету, в конечном итоге снова набирают потерянный вес в течение года.

Это недопустимый провал. Доктор Дюкан создал свою программу тренировок по снижению веса, чтобы помочь вам навсегда покончить с лишним весом. Настоящие ежедневные тренировки по диете – наша сила. Мы никогда не отказываемся от вас. Возьмите под контроль собственное здоровье и присоединяйтесь к коучинговой программе Дюкана.

Прежде чем начать программу по снижению веса на диете Дюкана, проконсультируйтесь со своим врачом или другим медицинским работником. Достигнутые результаты могут варьироваться в зависимости от каждого человека.

Программа по снижению веса, предлагаемая диетой Дюкана, содержит информацию о здоровье и питании и предназначена только для образовательных целей. Оно не заменяет консультации диетологов, врачей, психологов и/или других специалистов здравоохранения. Эта программа не предназначена для людей с диабетом, зависимым от инсулина, с расстройствами пищевого поведения, проблемами с почечной сердечной недостаточностью, депрессией, а также для беременных и кормящих женщин. Если вы страдаете каким-либо из этих состояний, пожалуйста, посетите врача, диетолога и/или другого медицинского работника, прежде чем начинать какие-либо программы питания. Индивидуальные результаты могут отличаться.

Глава 1

Мифы о низкоуглеводной диете

Диета Дюкана, 4 этапа

Секреты похудения

Мифы о низкоуглеводной диете

Миф 1. Диета Дюкана слишком ограничительная и представляет собой голодание.

Одним из самых сильных аргументов в пользу этой диеты является тот факт, что вам никогда не придется взвешивать или измерять пищу и вы можете есть столько, сколько захотите. Ни на одном этапе диеты Дюкана не ведется подсчет углеводов, калорий или какой-либо другой пищевой ценности. В диете Дюкана вы едите продукты из списка из 100, включая другие продукты на этапе консолидации. Размер порций зависит от того, насколько вы голодны. Если вы все еще голодны – съешьте еще! Любой, кто прочитает официальную книгу, сразу поймет, что диета Дюкана побуждает вас есть столько, сколько вы хотите! Здесь нет голодания.

Диета Дюкана предлагает множество вариантов, включая список из 100 разрешенных продуктов. Вам не нужно думать о еде, которую вы едите, и о том, приведет ли она к набору веса – вы можете быть уверены, что одобренные продукты не заставят вас прибавить лишние килограммы. Это автопилот для похудения.

Миф 2. Диета Дюкана – это модная диета.

Существует тенденция считать все новое причудой. Официальная книга переведена на 10 разных языков и уже 20 лет является диетой французов. Фактически, самые первые диеты были основаны на сокращении углеводов. В эпоху палеолита продукты, которые употреблялись в пищу до земледелия и животноводства, включали мясо, рыбу, моллюсков, яйца, древесные орехи, овощи, корнеплоды, фрукты, ягоды, грибы и т. д. Наука, лежащая в основе диеты Дюкана, не является чем-то новым и на основе проверенных принципов питания.

Миф 3. Диета Дюкана вредна для здоровья.

Диета Дюкана призывает вас есть цельные необработанные натуральные продукты, не содержащие химикатов и консервантов. Доктор Пьер Дюкан подчеркивает важность приготовления еды с нуля и наслаждения каждым приемом пищи. Диета призывает вас пить много воды, есть более здоровую и сбалансированную пищу и избегать обработанных продуктов с высоким содержанием натрия, а также жирных, сладких закусок и десертов.

Диета Дюкана фокусируется на нежирном белке, включая обезжиренные молочные продукты, что полезно для вашего сердца. Свежие овощи, фрукты и цельно зерновые продукты, а также ежедневная порция овсяных отрубей – это основа фазы стабилизации, которой вы будете следовать всю оставшуюся жизнь. Многие люди едят слишком много углеводов, особенно хлеба, картофеля, риса и макарон. Диета Дюкана учит нас, что можно резко сократить потребление этих углеводов, не жертвуя при этом вкусом, ароматом и удовольствием.

Наконец, диета Дюкана – это не только питание, она также включает регулярные физические упражнения в качестве неотъемлемой части программы. Неудивительно, что мно-

гие люди, соблюдающие диету Дюкана, сообщают об улучшении общего состояния здоровья, помимо потери веса, включая снижение уровня холестерина, снижение показателей A1C и артериальное давление.

Миф 4. Полностью белковые дни пережить немного сложно

Чистые протеины снижают аппетит. Употребление сладких продуктов или жиров действительно создает поверхностное чувство сытости, которое вскоре исчезает с возвращением голода. Недавние исследования доказали, что перекусы сладкой или жирной пищей не отменяют желание снова поесть и не уменьшают количество съеденного при следующем приеме пищи. С другой стороны, диета Дюкана позволяет вам есть столько белка, сколько вы хотите, чтобы вы никогда не чувствовали голода. Более того, употребление только белковой пищи приводит к выработке кетонов – мощных природных средств, подавляющих аппетит, которые отвечают за длительное ощущение «сытости» и снижение позывов к еде. Через 2 или 3 дня на диете Pure Protein голод полностью исчезает, и вы можете следовать диете Дюкана без того чувства голода, которое отягощает большинство других диет.

Миф 5. Диеты с высоким содержанием белка вызывают проблемы с почками

Сжигание жировых отложений вместо углеводов в качестве топлива известно как кетоз, и, хотя оно дает очевидные преимущества в виде потери веса, оно может – в некоторых редких случаях – вызвать небольшую нагрузку на почки и печень, а в крайних случаях нанести вред. В целом, диеты с высоким содержанием белка не вызывают проблем с почками и являются поводом для беспокойства только для тех, у кого уже нарушена функция почек. Употребление рекомендуемых 1,5 литров в день помогает промыть почки и поддерживать уровень мочевой кислоты в пределах нормы.

Функция почек после долгосрочной потери веса у людей с абдоминальным ожирением, соблюдающих диету с очень низким содержанием углеводов по сравнению с диетой с высоким содержанием углеводов.

Миф 6. У человека, сидящего на диете, возникает неприятный запах изо рта, запоры, усталость

Если вы страдаете от неприятного запаха изо рта, не волнуйтесь: на самом деле это признак того, что вы не только худеете, но и быстро теряете килограммы. Диета Дюкана – это диета с высоким содержанием белка, которая может вызвать накопление кетонов в крови, что на самом деле помогает вам чувствовать себя сытым, но также может вызвать неприятный запах изо рта. Употребление овсяных отрубей может помочь устранить проблемы с неприятным запахом изо рта. Кроме того, пейте больше воды, поскольку вы выведете больше кетонов через мочу, чем через дыхание. Жевательная резинка – еще одно полезное средство в борьбе с неприятным запахом изо рта.

Неприятный запах изо рта и сухость во рту возникают при любой диете для похудения, но они будут более очевидными на этапе диеты с использованием чистого белка. Они являются признаком того, что вы теряете вес, и поэтому вам следует приветствовать их как доказательство успеха. Вы можете облегчить эти симптомы, выпивая не менее 6 стаканов воды в день.

Дефекация может стать менее частой, но не воспринимайте это как признак запора – это просто уменьшение количества отходов из-за низкого содержания клетчатки в белках. Обратите внимание, что в рамках диеты Дюкана вас просят пить много воды и употреблять овсяные отруби – и то, и другое предназначено для облегчения запоров. Однако, если возникает запор, эта диета может вам не подойти, или вам, возможно, придется пропустить фазу атаки и сразу перейти к фазе круиза. Если запор становится проблемой, добавьте 1 столовую ложку пшеничных отрубей или клетчатки подорожника в стакан воды.

В течение первых 2 дней вы можете чувствовать небольшую усталость, не подходящую для длительной деятельности, но к третьему дню ваша усталость должна исчезнуть.

Миф 7. На первой фазе организму не хватает полезных для сердца клетчатки, жиров, а также необходимых витаминов и минералов.

На этапе атаки существует широкий выбор разрешенных продуктов – всего 68 на выбор. Продукты включают свежие морепродукты, птицу, постное мясо, обезжиренные молочные продукты и овсяные отруби. Они являются отличным источником незаменимых жирных кислот омега-3, витаминов и минералов. Овсяные отруби, которые едят во время диеты, являются отличным источником клетчатки. Кроме того, фаза атаки длится всего 1–7 дней, чего недостаточно, чтобы вызвать дефицит питательных веществ.

Биоактивный β-глюкан овса снижает уровень холестерина ЛПНП у представителей европеоидной и неевропейской национальности.

Влияние овсяных отрубей на время до утомления, содержание гликогена и профиль цитокинов в сыворотке после изнурительных тренировок

Диета, богатая овсяными отрубями, улучшает уровень липидов в крови и факторы гемостаза, а также снижает видимую усвояемость энергии у молодых здоровых добровольцев.

Миф 8. Диета Дюкана сложна

В диете перечислено 100 продуктов, разрешенных к употреблению в неограниченном количестве. На этапе атаки вы придерживаетесь категории «Белки». В Круизе вы чередуете дни чистого белка и дни белка и овощей, когда можно употреблять все, что указано в списке. Оставайтесь в рамках этих категорий продуктов питания, и вам не придется думать о подсчете калорий, углеводов или чего-то еще.

Фазы диеты Дюкана

Большинство диет помогают похудеть. Но 95% людей, соблюдающих диету, набирают вес обратно… и даже больше, когда возвращаются к своим старым привычкам в еде.

Диета Дюкана изменит ваши привычки питания и поможет навсегда стабилизировать вес.

Диета Дюкана – это диета с высоким содержанием белка, низким содержанием жиров и низким содержанием углеводов – план здорового питания, основанный на белках и овощах, всего 100 продуктов. И что самое лучшее, это «ЕШЬТЕ СКОЛЬКО ХОТИТЕ».

Особая 4-фазная диета Дюкана поможет вам сбросить и стабилизировать вес.

Диета Дюкана не гарантирует экстремальных результатов в рекордно короткие сроки. Вместо этого он обещает, что, если вы будете следовать инструкциям, вы сможете достичь своего истинного веса, реалистичного веса, которого вы сможете достичь и поддерживать до конца своей жизни.

Диета Дюкана, 4 этапа

1. Фаза АТАКИ: чтобы начать потерю веса.

Фаза атаки состоит из чистого белка и дает толчок диете. На этом этапе вы можете есть 68 продуктов с высоким содержанием белка, которые приводят к немедленной и заметной потере веса.

2. Фаза КРУИЗА: достижение истинного веса.

Фаза круиза добавляет 32 овоща и приведет вас к истинному весу. Всего вы можете выбрать из 100 натуральных продуктов. Вы будете постепенно, но неуклонно терять вес, чередуя дни чистого белка и дни белка + овощей. Средняя продолжительность этой фазы рассчитана на 3 дня на каждый фунт, который вы хотите сбросить.

3. Фаза КОНСОЛИДАЦИИ: для предотвращения эффекта отскока.

В это время вы наиболее уязвимы, так как организм имеет тенденцию быстро набирать вес. Фаза консолидации предназначена для предотвращения эффекта отскока путем постепенного возврата ранее запрещенных продуктов в ограниченных количествах и разрешения до двух «праздничных» приемов пищи в неделю. Эта фаза следует строгому графику – 5 дней на

каждый фунт, потерянный в фазе круиза. После начала фазы консолидации важно сделать еще один важный шаг – день чистого белка в четверг.

4. Фаза СТАБИЛИЗАЦИИ: определенно решающая на всю жизнь.

Фаза стабилизации – это оставшаяся часть вашей жизни! На предыдущих этапах вы узнали, как питаться более здоровой пищей, и разработали образец, которому следует следовать. Кроме того, чтобы сохранить свое новое стройное тело, необходимо следовать трем простым, но непреложным правилам:

3 столовые ложки овсяных отрубей в день

Ходите 20 минут в день и по возможности поднимайтесь по лестнице.

В четверг съедайте чистый белок, т. е. меню фазы атаки.

Большинство людей вернут потерянный вес, как только достигнут целевого веса. Метод диеты Дюкана представляет собой полную программу, выходящую за рамки только этапов снижения веса. Две фазы полностью посвящены поддержанию вашего истинного веса: фазы консолидации и стабилизации. Последний этап, «Стабилизация», вероятно, самый простой, но и самый важный.

Атака
Круиз
Укрепление
Стабилизация
Выбери из
68 белков
+ 32 овощей
+ фрукты, мучные продукты, цельно зерновой хлеб и сыр
включать продукты из всех пищевых групп
Ожидаемая потеря веса
от 1 до 4 килограмм во время фазы
1 килограмм в неделю в среднем
Продолжительность
от 2 до 7 дней
около 3 дней на пол килограмма
около 5 дней на пол килограмма, потерянный в Круизе
Для жизни
Количество овсяных отрубей (столовая ложка/день)
1.5
2
2
3
Физическая активность (продолжительность/день)
20 мин.
30 минут
25 мин.
20 мин.

Секреты похудения

Портулак, долгое время считавшийся сорняком, богат питательными веществами.

Вы завершили фазу атаки, поэтому находитесь на этапе круиза, где вам разрешены овощи. Теперь настал момент открыть для себя портулак. Портулак – многолетнее растение, долгое время считавшееся сорняком, который мог расти где угодно. До того дня, когда было

обнаружено, что это один из ключевых, незаменимых продуктов питания в рационе жителей Крита, цивилизации с самым низким уровнем смертности от болезней сердца (ниже, чем даже у японцев). Для меня, и я скажу это совершенно открыто, портулак – феноменальная еда. Я советую вам не только есть его, но и выращивать. Купите несколько семян в местном питомнике и вперед. Очень скоро вам будет достаточно, чтобы приготовить салат. Вам просто нужно продолжать его резать, и он вырастет снова. Вы также можете попробовать его в супах, таких как кресс-салат. Портулак содержит растворимые волокна, такие как овсяные отруби и яблочный пектин, и поэтому может помочь вашему организму усваивать лишние калории. Он очень богат омега-3, отлично помогает бороться со стрессом и способствует хорошему сну, и поэтому снижает эмоциональное переедание из-за стресса. Если с сегодняшнего дня вы выработаете привычку есть его регулярно, вы можете рассчитывать на более стройную фигуру!

Глава 2

Список продуктов для диеты Дюкана

Медицинские исследования диеты Дюкана

Список продуктов для диеты Дюкана

Диета Дюкана очень эффективна, потому что вы можете есть столько, сколько хотите, и при этом худеть. Ниже приведен обновленный список из 100 разрешенных продуктов для диеты Дюкана: 68 чистых белков и 32 овоща.

100 продуктов, разрешенных на диете Дюкана

«Вы не худеете, когда голодны»

В ходе своего исследования Пьер Дюкан определил 100 разрешенных продуктов, которые содержат необходимые питательные вещества для нашего организма, приносят огромную пользу и богаты белком, с низким содержанием углеводов и жиров. Вы можете есть столько, сколько захотите, из списка продуктов диеты Дюкана на протяжении четырех этапов диеты Дюкана.

68 чистых протеинов: начиная с фазы атаки

Постное мясо

Говяжья вырезка, Филе миньон – Буффало – Очень постная ветчина – Хот-доги из особо постной кошерной говядины – Нежирные свиные отбивные по центру – Постные ломтики ростбифа – Свиная вырезка, жаркое из свиной корейки – Бекон пониженной жирности, соевый бекон – Стейк: пашинка, вырезка, лондонское жаркое – Телячьи отбивные – Телячьи скалоппини – Оленина

Курица

Куриная печень – Корнуоллская курица – Обезжиренные колбаски из индейки и курицы – Обезжиренные деликатесные кусочки курицы или индейки – Стейк из страуса – Перепелка – Индейка – Дикая утка

Рыба

Арктический голец – Сом – Треска – Камбала – Группер – Пикша – Палтус и копченый палтус – Сельдь – Скумбрия – Махи Махи – Морской черт – Апельсиновый ракит – Окунь – Люциан – Лосось или копченый лосось – Сардины, свежие или консервированные в воде – Морская окунь – Акула – Морской язык – Сурими – Рыба-меч – Тилапия – Форель – Тунец, свежий или консервированный в воде

Моллюски

Краб – Раки, раки – Омары – Мидии – Осьминоги – Устрицы – Гребешки – Креветки – Кальмары

Вегетарианские протеины

Сейтан – Соевые продукты и вегетарианские гамбургеры – Темпе – Тофу

Обезжиренные молочные продукты

Обезжиренный творог, Обезжиренный сливочный сыр, Обезжиренное молоко, Обезжиренный простой греческий йогурт, Обезжиренная рикотта, Обезжиренная сметана

Яйца

Куриные – Перепелиные – Утиные

И желатин без сахара

32 овоща: начиная с фазы круиза

Артишок – Спаржа – Ростки фасоли – Свекла – Брокколи – Брюссельская капуста – Капуста – Морковь – Цветная капуста – Сельдерей – Огурец – Баклажаны – Эндивий – Фенхель – Стручковая фасоль – Капуста – Салат, руккола, радиккио – Грибы – Бамия – Лук, лук-порей, лук-шалот – Пальмовые сердечки – Перец – Тыква – Редис – Ревень – Тыква-спагетти – Тыква – Шпинат – Помидоры – Репа – Кресс-салат – Кабачки

Другие продукты, разрешенные на диете Дюкана:

СИРАТАКИ: неограниченно, начиная с фазы атаки. Корень конжака из Азии (Китай и Япония) сытный, богат клетчаткой, стимулирует кишечный транзит и практически не содержит калорий. Вы также можете найти конжак в других формах, например, в виде порошка или «муки», а иногда и в виде геля.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО: начиная с фазы круиза. Богат жирными кислотами омега-3, полифенолами и витамином Е (антиоксидант) – все это необходимо для здоровья. Ограниченное количество: 1 чайная ложка.

ЯГОДЫ ГОДЖИ: начиная с фазы атаки. Ограниченное количество: дни чистого белка: 1 столовая ложка, дни белка и овощей: 2 столовые ложки.

ПШЕНИЧНЫЙ ГЛЮТЕН: 4 столовые ложки в неделю (все фазы)

Участники индивидуального коучинга по снижению веса Дюкана имеют в квартире для похудения эксклюзивный доступ к:

Медицинские исследования диеты Дюкана

Доказано, что диета Дюкана является безопасной и здоровой диетой.

Медицинские исследования подтверждают безопасность и эффективность диеты Дюкана.

Питание и наука

Питание – это наука, которая анализирует и определяет связь между питанием и здоровьем, а также влияние пищевых компонентов на обмен веществ, здоровье, работоспособность и устойчивость к болезням у людей и животных. Оно также включает изучение поведения человека, связанного с выбором продуктов питания и культурой питания.

Наконец-то выяснен эффект сытости от белков – INSERM, июль 2012 г.

Белки, которые часто рекомендуются в диетах для похудания, доказали свою способность подавлять аппетит.

Жиль Митье, директор отделения 855 Inserm «Питание и мозг» в Лионе, Франция, исследовал, какие биологические механизмы за это отвечают. Исследователи подробно описали цепные реакции, вызванные перевариванием белков, которые посылают в мозг сообщение о сытости спустя долгое время после еды. Результаты, опубликованные в научном издании Cell от 5 июля 2012 года, могут помочь нам найти новые решения в лечении ожирения.

Команда исследователей Inserm, CNRS и Лионского университета объяснила, что чувство сытости ощущается в течение нескольких часов после еды, богатой белком, из-за взаимодействия между мозгом и пищеварительной системой, которое инициируется пищевым белком, содержащимся в основном в мясе, рыбе, яйцах и немного бобовых.

В предыдущих исследованиях ученые показали, что употребление белков заставляет кишечник производить синтез глюкозы спустя долгое время после переваривания еды. Глюкоза, высвобождаемая в кровоток, обнаруживается нервной системой и посылает в мозг сигнал «подавляющий аппетит». Органы будут питаться посредством процесса, известного как глюконеогенез, который посылает в мозг сообщение о сытости после еды.

Благодаря этому новому исследованию они смогли точно описать, как переваривание белков вызывает двойную цепную реакцию, в том числе в желудочно-кишечной нервной системе (через спинной мозг и блуждающий нерв). Такое детальное исследование биологического механизма позволило идентифицировать специфические рецепторы, расположенные в нервной системе кишечника через воротную вену в конце кишечника.

Эти рецепторы ингибируются олигопептидами, образующимися в результате пищеварения. Во-первых, олигопептиды воздействуют на эти рецепторы, которые посылают сообщение от нервной системы кишечника к рецепторным зонам мозга. На втором этапе мозг отправляет сообщение обратно в кишечный тракт. Это сообщение инициирует доставку насыщения в ту часть мозга, которая контролирует потребление пищи – гипоталамус.

Белковая диета и почки

Сравнительное влияние низкоуглеводных диет с высоким содержанием белка и низким содержанием жиров на почки.

ПРЕДПОСЫЛКИ И ЦЕЛИ:

Ученые обеспокоены пагубным воздействием на почки диеты, направленной на похудение с низким содержанием углеводов и потреблением белка. Этот вопрос был рассмотрен во вторичном анализе параллельного рандомизированного контролируемого долгосрочного исследования.

СХЕМА, ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА, УЧАСТНИКИ И МЕРЫ:

В период с 2003 по 2007 год 307 взрослых, страдающих ожирением и не имеющих серьезных заболеваний, из трех академических центров в Соединенных Штатах были случайным образом распределены на диету с низким содержанием углеводов, высоким содержанием белка и низким содержанием жиров в диете для похудания. вес за 24 мес. Основные исходы включали показатели почечной фильтрации (СКФ) (сывороточный креатинин, цистатин С, клиренс креатинина), суточный объем мочи, экскрецию альбумина, кальция и растворенных веществ в сыворотке через 3, 12 и 24 месяца.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

По сравнению с диетой с низким содержанием жиров, низким содержанием углеводов и высоким содержанием белка, это было связано с незначительным снижением уровня креатинина в сыворотке (относительная разница -4,2%) и цистатина С (-8,4%) через 3 месяца и относительным увеличением Клиренс креатинина 3 (15,8 мл/мин) и 12 (20,8 мл/мин) месяцев до трех сывороточной мочевины (14,4%), 12 (9,0%) и 24 (8,2%) месяцев и суточный объем мочи до 12 (438). мл) и 24 (268 мл) мес. Экскреция кальция с мочой увеличилась через 3 (36,1%) и 12 (35,7%) месяцев без изменения плотности костной ткани или клинических проявлений новых камней в почках.

ВЫВОДЫ:

Люди с ожирением, соблюдающие диету с низким содержанием углеводов и высоким содержанием белка более 2 лет, имеют хорошее здоровье. Этот план не был связан с неблагоприятным воздействием на СКФ, альбуминурию или электролитный баланс по сравнению с диетой с низким содержанием жиров на функцию почек.

Эффективный коучинг в сети

Национальный институт медицинских технологий оставил очень положительный отзыв о тренингах по похудению в сети. «Какой самый эффективный способ поддерживать потерю веса у взрослых?» – объясняет свое исследование исследователь группы Шэрон Симпсон.

Есть доказательства того, что интернет-вмешательства могут помочь в поддержании потери веса. Ежемесячный личный контакт, неограниченный доступ к ежедневной интерактивности и личным учетным записям позволяют увидеть, что набор веса был значительно ниже в группе с интерактивными технологиями, чем в группе самостоятельно. Некоторое обеспечение для поддержания потери веса было получено в результате ежемесячного контакта.

Другое исследование показало, что доля участников, которые снова набрали 2,3 кг или наблюдались в течение более 18 месяцев, была значительно выше в режимах, которые следовали в группах, которым была назначена очная или интернет-поддержка (72,4%, 45,7%, 54,8%, соответственно).

Быстрая потеря веса и стабилизация

Исследование, проведенное в США и опубликованное в Международном журнале поведенческой медицины Springer, подтверждает, что быстрая и значительная потеря веса в начале режима позволила добиться лучшей долгосрочной стабилизации.

ПРЕДПОСЫЛКИ И ЦЕЛИ:

Существуют разногласия относительно оптимальной скорости снижения веса и долгосрочного успеха в контроле веса после диеты. В этом исследовании изучалось, связана ли постепенная первоначальная потеря веса с восстановлением веса в долгосрочной перспективе.

СХЕМА, ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА, УЧАСТНИКИ И ИЗМЕРЕНИЯ:

В состав участников вошли женщины среднего возраста (средний возраст = 59,3 года) и женщины с ожирением (средний ИМТ = 36,8), которые получали диету для похудения в течение 6 месяцев с последующей годовой программой длительный уход. Участникам было предложено снизить потребление калорий, чтобы добиться потери веса на 0,45 кг/неделю. Группы были разделены на «БЫСТРЫЕ» (= 0,68 кг/нед, n = 69), «умеренные» (= 0,23 и <0,68 кг/нед, n = 104) и «МЕДЛЕННЫЕ» (<0,23 кг/нед, n = 89) исходя из скорости снижения массы тела в течение первого месяца лечения.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Группы БЫСТРЫЙ, УМЕРЕННЫЙ, МЕДЛЕННЫЙ достоверно различались по потере веса за 6 месяцев (-13,5, -8,9 и -5,1 кг соответственно, ps <0,001), а группы БЫСТРЫЙ и МЕДЛЕННЫЙ существенно различались в течение 18 месяцев (– 10,9, -7,1 и -3,7 кг соответственно, ps <0,001). Никакой значимой разницы не было обнаружено по восстановлению веса через 6 и 18 месяцев (2,6, 1,8 и 1,3 кг соответственно, ps <0,9). Группы БЫСТРЫЙ и УМЕРЕННЫЙ имели в 5,1 и 2,7 раза больше шансов потерять вес на 10% за 18 месяцев, чем группа МЕДЛЕННЫЙ.

ВЫВОДЫ:

В совокупности результаты показывают преимущества в краткосрочной и долгосрочной перспективе быстрого снижения веса. Быстрая потеря веса приводит к более значительному снижению веса и долгосрочному поддержанию веса, и человек не более восприимчив к набору веса, чем человек, потерявший вес постепенно.

Поддержание снижения веса

В настоящее время считается, что участники программы по снижению веса полностью возобновили потерю веса за 5 лет.

ЦЕЛИ:

Цель состояла в том, чтобы изучить долгосрочную потерю веса и поддержание веса у людей, которые прошли потерю веса в рамках структурированной программы.

СХЕМА, ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА, УЧАСТНИКИ И МЕРЫ:

Исследования проводились в Соединенных Штатах с участием людей, следовавших программе по снижению веса, и предоставляли данные за 2 года. Основными результатами были предоставление статистики относительно первоначального веса, потери веса и поддержания нового веса в форме статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Двадцать девять исследований, продолжавшихся в течение 4-5 лет, соответствовали критериям. У людей, соблюдавших низкокалорийную диету (ВЛЭД – белковые диеты), потеря веса была выше, чем у тех, кто придерживался низкокалорийной и сбалансированной диеты (ДБК).

Процент людей, соблюдающих диету для похудения, составил 55,4% VLED и 79,7% DBC.

Результаты для VLED и DBC соответственно были следующими:

поддержание снижения веса – 7,1 кг (95% ДИ: 6,1, 8,1 кг) и 2,0 (1,5, 2,5) кг.

Процент сохранения снижения веса – 29% (25%). 33%) и 17% (13%, 22%)

Снизился вес на 6,6% (5, 7%, 7,5%) и 2,1% (1,6%, 2,7%).

Поддержание потери веса существенно не отличалось между женщинами и мужчинами.

ВЫВОДЫ:

Через пять лет после окончания программ по снижению веса у людей сохраняется потеря веса более 3 кг и менее 3% от первоначальной массы тела. Лица, соблюдавшие диету VLED, достигли потери веса на 20 кг и значительно легче поддерживали потерю веса по сравнению с теми, кто следовал диете с DBC, поддерживая вес менее 10 кг.

Рекомендации по диете Дюкана

Лестница питания содержит образовательные и наглядные рекомендации по снижению веса и была разработана Пьером Дюканом в 2012 году, чтобы помочь вам поддерживать свой вес. Это позволяет вам есть разнообразные продукты, которые считаются жизненно важными для вашего здоровья, а не просто для удовольствия. Он иллюстрирует экспресс-версию правил диеты Дюкана – 7-дневную диету – для тех, кому нужно сбросить менее 5 килограмм.

Основные принципы контроля веса

1. Поддерживайте свой вес, приняв новый способ питания:

Вы можете легко увидеть, какие продукты наиболее важны для поддержания веса и здоровья. Первые два шага составляют список из 100 продуктов диеты Дюкана, которые можно есть в неограниченных количествах.

2. Соблюдайте «Экспресс-диету Дюкана»:

Диету Дюкана можно применять и для небольшого снижения веса. Вы можете потерять от 2 до 4,5 килограмм через 7 дней. Вы начинаете с нижнего этапа Pure Proteins (1 = день 1), добавляя овсяные отруби и ширатаки, затем постепенно добавляете группу продуктов из следующего шага. Наконец, через 7 дней вы можете начать нормально питаться и включать физическую активность, чтобы навсегда похудеть.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.