Топ самых полезных и вредных диет лета

Лето – лучшее время для кулинарных и диетических экспериментов, пляж стимулирует страждущих на поиски всевозможных диет и способов похудения. А интернет в изобилии предлагает искомое.

Эксперты прокомментировали самые странные и самые правильные диеты.

3 самых неправильных способа

Засуха

Монодиеты (арбузная, ягодная, огуречная).

Сама по себе идея таких диет симпатична и даже в чем-то правильна. Особенно летом, когда поспевает множество вкуснейших ягод. Если бы не одно огромное НО.

Жидкая среда

Жидкие диеты не менее вредны, чем сухие. Суть их состоит в том, что нужно есть только жидкую пищу – протертые супы, бульоны, соки, коктейли из мягких фруктов и овощей, молоко и кисломолочные продукты, чай, кофе и т.д. А летом нам советуют пить только свежевыжатые соки и есть пюре из овощей. Вроде бы – полезно и легко! А приверженцы такого питания утверждают, что желудок будет просто счастлив – почти никакой работы! Ведь жидкое усваивается быстрее твердого, а продукты пищеварения легче выводятся из организма.

Но у «счастья» желудка есть обратная сторона: толстая кишка от «безработицы» может расхвораться не на шутку, или просто «обленитьcя» и потом придется лечить стойкие запоры. Опять же, если налегать только на фруктовые соки или пюре, организм рано или поздно почувствует стойкую необходимость с белках и жирах.

3 лучших идеи

Радужная тарелка

ВОЗ рекомендует съедать в день не менее 5 порций овощей и фруктов. Они помогут предотвратить сердечные заболевания и инсульты, поддержать в норме давление, снизить риск заболевания различными видами рака и принесут еще много полезного.

Сезонное питание

Основано оно на восточной философии. В результате многовековых наблюдений древние диетологи пришли к выводу о том, что в каждом сезоне года активизируется деятельность какого-то конкретного органа или системы организма. Чтобы органы и физиологические системы работали без сбоев и с пользой для организма, нужно в зависимости от времени года есть продукты определенного вкуса. Так появилась фундаментальная система сезонного питания, в основу которой легла классификация вкусов.

Средиземноморская диета

Считать ее полностью летней, конечно, нельзя. Но основная идея средиземноморской диеты заключается в минимальной обработке пищи и большом количестве зелени.

Это фактически идеальная легкая, летняя диета:
– множество продуктов из цельных злаков, бобов и минимум рафинированных углеводов,
– много рыбы, из которой мы получаем полезную омега-3 полиненасыщенную жирную кислоту,
– небольшое количество мяса животных и птицы,
– огромное разнообразие сыров и йогурта,
– фрукты и овощи.