

Катерина КОЗЛОВА

ЗВО спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа

Наталя ШЕВЧУК

доцентка кафедри переробки продукції
тваринництва та харчових технологій, докторка філософії
Миколаївський національний аграрний університет
м.Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ДЕТОКС-ДІЄТИ

Метою роботи є охарактеризувати особливості детокс-дієти, визначити її вплив на організм людини та оцінити доцільність застосування в сучасній системі здорового харчування.

У сучасному світі питання здорового способу життя, правильного харчування та очищення організму стають усе актуальнішими. Велика кількість шкідливих факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх – негативно впливають на загальний стан людини, її самопочуття, енергійність, а також функціонування внутрішніх органів. Саме тому дедалі частіше увагу привертають різні системи очищення організму, серед яких особливе місце посідає детокс-дієта.

Детокс-дієта – це особливий режим харчування, спрямований на очищення організму від шлаків, токсинів та інших шкідливих речовин, які накопичуються в результаті неправильного харчування, вживання алкоголю, куріння, впливу забрудненого повітря, медикаментозного лікування тощо. Вона передбачає тимчасове або поступове обмеження у їжі, вживання натуральних продуктів, багатих на антиоксиданти, клітковину, воду, а також відмову від жирного, смаженого, солодкого, солоного та обробленого [1, 2].

Існує кілька різновидів детокс-дієт, які відрізняються за тривалістю, жорсткістю та набором дозволених продуктів:

- Фруктово-овочева дієта – базується на вживанні сирих або термічно оброблених овочів і фруктів. Такий варіант є найпопулярнішим і найлегшим для новачків.

- Смузі-детокс – передбачає заміну основних прийомів їжі овочевими та фруктовими смузі. Це дозволяє отримувати вітаміни та клітковину, водночас розвантажуючи систему травлення.

- Рідинна дієта – складається з соків, води, чаїв, бульйонів. Вона є більш жорсткою і потребує ретельного контролю, оскільки може спричинити дефіцит білків та інших важливих елементів.

- Моно-дієта – вживання одного виду продукту протягом кількох днів (наприклад, лише яблука або гречка). Такий варіант можливий тільки на короткий термін і після консультації з фахівцем [4].

Тривале перебування на жорстких детокс-програмах може призвести до дефіциту білків, жирів, вітамінів і мінералів, тому будь-яку дієту слід узгоджувати з лікарем або дієтологом [3].

Отже, детокс-дієта є ефективним способом очищення організму, який може стати корисною складовою здорового способу життя. Вона допомагає зменшити навантаження на внутрішні органи, покращити самопочуття, зовнішній вигляд та настрій.

Список використаних джерел:

1. Що таке детокс-дієта і кому вона підходить? URL: <https://onclinic.ua/blog/recepty-chno-takoye-detoks-diyeta-i-komu-ona-podoydet>.

Дата звернення: 05.04.2025 р.

2. Детокс-дієта: як правильно худнути і позбавлятися від токсинів. URL: <https://doc.ua/ua/news/articles/detoks-dieta-kak-pravilno-hudet-i-osvobozhdatsya-ot-toksinov>. Дата звернення: 04.04.2025 р.

3. Що таке детокс і чи насправді це працює – розповідає експерт? Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/scho-take-detoks-i-chi-naspravdi-ce-pracjuje-rozkazue-ekspert>. Дата звернення: 06.04.2025 р.

4. Войтович І. Детокс – правда і міфи. *Українська правда. Життя*. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2022/01/12/247103/>. Дата звернення: 06.04.2025 р.