

Вікторія ПЕРИЛО
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

НАЙПОШИРЕНІШІ ДІЄТИ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ

Сьогодні правильне харчування викликає велику зацікавленість у людей, адже воно сприяє здоров'ю, гарному самопочуттю та якості життя. Люди обирають дієти, щоб схуднути, покращити метаболізм, зовнішність або знизити ризик хвороб. Тому, метою нашої роботи є дослідити основні види найпоширеніших дієт, визначити їхні характерні риси, переваги та можливі ризики для здоров'я людини.

Серед великої кількості харчових систем особливу увагу привертають ті, що є найбільш популярними та широко практикуються в усьому світі.

Кетогенна дієта (Кето) передбачає високе споживання жирів при мінімальному вживанні вуглеводів. Її мета – перевести організм у стан кетозу, коли джерелом енергії стають жири, а не глюкоза. Із раціону виключаються продукти з високим вмістом вуглеводів, натомість вживаються жири і помірна кількість білка.

Особливості даної дієти: зниження рівня цукру та інсуліну в крові; швидка втрата ваги на початку дієти; може бути корисною при діабеті 2 типу, епілепсії та інсулінорезистентності.

Недоліки даної дієти: можливе погіршення самопочуття (головний біль, слабкість, нудота); обмежений вибір продуктів у щоденному меню.

Інтервальне голодування – це не стільки дієта, скільки часовий режим прийому їжі. Найбільш популярний варіант – 16/8. Коли їжу споживають протягом 8 годин на добу, а решту 16 – тільки п'ють рідину без калорій [2].

Переваги дієти: сприяє стабілізації рівня інсуліну; активізує механізми

самоочищення організму. Недоліки: можуть з'являтися головний біль, дратівливість, слабкість; не підходить людям з низьким рівнем цукру в крові чи гастритом.

Дієта Дюкана – базується на споживанні великої кількості білкових продуктів і передбачає проходження чотирьох фаз: швидке зниження ваги, чергування білків з овочами, закріплення результату та стабілізація. Початково дозволено лише білкову їжу, далі додаються овочі, а згодом – жири й вуглеводи [3]. Переваги дієти: забезпечує довготривале насичення без постійного голоду та сприяє активізації обміну речовин. Недоліками даної дієти є можливий дефіцит вітамінів та харчових волокон, а також не рекомендована людям із проблемами ШКТ.

Отже, існує багато дієт для різних цілей – від схуднення до нормалізації цукру. У кожної свої плюси й мінуси, а ефективність залежить від індивідуальних особливостей. Вибирати дієту слід обдуманно, бажано з порадою фахівця.

Список використаних джерел:

1. Кетогенна дієта: її основи, переваги та можливі наслідки. URL: <https://www.fitcurves.com.ua/ua/keto-dieta-osnovi-i-perevahy>. Дата звернення: 02.04.2025 р.
2. Переваги та ризики інтервального голодування. URL: <https://www.healthline.com/nutrition/intermittent-fasting-guide>. Дата звернення: 02.04.2025 р.
3. Дієта Дюкана: основи, етапи, переваги та недоліки. URL: <https://www.healthline.com/nutrition/dukan-diet>. Дата звернення: 02.04.2025 р.