

Лучшие диеты 2023 по версии U.S. News & World Report

1 место

Средиземноморская диета

- Позволяет придерживаться выбранного плана питания всю жизнь и не испытывать ограничений
- Может использоваться для питания всей семьи
- Эффективна для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, для здоровья костей и суставов, для профилактики старческого слабоумия.

Суть диеты:

Питайтесь фруктами, овощами, цельными злаками, рыбой и морепродуктами. Уделите внимание ненасыщенным жирам, в том числе, включайте в рацион оливковое масло. Ограничьте потребление обработанных продуктов, красного мяса (до 2х раз в неделю) и добавленного сахара. Уделите время общению с близкими. Допустимо включать бокал красного вина (если в вашей жизни есть алкоголь).

2 место

MIND¹ диета

- Представляет собой комбинацию средиземноморского типа питания и DASH диеты
- Может использоваться для питания всей семьи
- Эффективна для снижения риска болезни Альцгеймера и поддержания работы мозга

Суть диеты:

Ограничение потребления 5 групп продуктов для сокращения потребления насыщенных жиров и сахара. Красное мясо – менее 4 порций в неделю, жареная пища и фаст-фуд – менее 1 раза в неделю, жирные сыры – 1 раз в неделю, сливочное масло – не более 1 столовой ложки в день, выпечка и сладости – не более 5 порций в неделю.

3 место

DASH² диета

- Первоначально была разработана для контроля над артериальным давлением, но может быть использована любым человеком
- диета DASH может снизить кровяное давление и уровень ЛПНП ("плохого") холестерина, двух ведущих факторов риска сердечных заболеваний
- Позволяет придерживаться выбранного плана питания всю жизнь и не испытывать ограничений
- Может использоваться для питания всей семьи

¹ Mediterranean–DASH Intervention for Neurodegenerative Delay

² Dietary approach to stop hypertension

Суть диеты:

Ориентирована на растительную пищу. Включает много фруктов, овощей, орехов и семян, цельных злаков. В качестве источников белка рекомендованы: нежирные молочные продукты, постное мясо, курица, рыба. Исключите продукты глубокой переработки, замороженные готовые блюда. Реже питайтесь вне дома. Рекомендуется употреблять менее 2300 мг натрия в день. Оценивайте продукты и блюда по содержанию натрия: если в продукте содержится более 20% суточной норма натрия – не берите его.

4 место

Флекситарианство

- Направлена на снижения в рационе животных продуктов
- Позволяет придерживаться выбранного плана питания всю жизнь и не испытывать ограничений

Суть диеты:

Диета не требует отказаться от мяса, но предполагает, что всегда, когда возможно, вы делаете это. При этом вы можете использовать бульон или небольшое количество мяса и птицы для придания растительным блюдам более яркого вкуса

Худшие диеты: сыроедение, кето-диета, диета Аткинса, SlimFast. Эти диеты могут приводить к быстрой потере массы тела, но все они могут быть использованы только в краткосрочной перспективе, поскольку ведут к дефициту отдельных нутриентов и срывам с «циклическим весом». Т.е. после быстрой потери массы, происходит набор (и часто выше чем первоначальная масса). Такие качели повышают риск развития онкологических заболеваний и имеют негативное влияние на здоровье сердца.