

Тенденции в питании: кетодиета, праноедение, сыроедение, веганство



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/tendencii-v-pitanii-ketodieta-pranoedenie-syroedenie-veganstvo/>

Правильное питание стало неотъемлемой частью здорового образа жизни. Не знаете, с чего начать и какую диету выбрать? Составили для вас шорт-лист: выбирайте подходящую вам полезную диету и попробуйте перестроить свой рацион, следуя самым необычным и популярным тенденциям здорового питания.

Сыроедение

Сыроедение можно описать как легкую, но в то же время максимально эффективную детокс-программу, которая идеально подойдет для жаркого лета. Вам не придется отказываться от любимых фруктов, овощей, душистой зелени, а также орехов: вы можете есть их в любом количестве, не подвергая, однако, никакой термической обработке.

Сочные салаты, свежевыжатые соки, свежие плоды и полезные овощи, богатые клетчаткой: кажется, лучшего меню для жарких дней и не придумать. Попробуйте придерживаться такого рациона хотя бы неделю, и вы уже увидите положительные результаты.

Праноедение

Словом "прана" в индийской медицине обозначается жизненная энергия, которая пронизывает всю Вселенную. Праноедение подразумевает полное голодание, отказ от пищи и воды. Такая практика голодания помогает для очищения на физическом и ментальном уровне: организм запускает активную детоксикацию, а разум приводит в порядок беспокойное создание.

Для неподготовленного человека с проблемами со здоровьем праноедение — опасный эксперимент, который может закончиться печально. Мы рекомендуем попробовать такой режим только тем, кто хочет осознанно очистить себя на всех уровнях, начать мыслить иначе и ощутить легкость и неограниченные ресурсы своего тела. Такой однодневный детокс будет очень полезным для организма.

Кетодиета

Кетогенная диета — одна из самых популярных низкоуглеводных диет, построенная на рационе с высоким содержанием полезных жиров и необходимым для здоровья содержанием белков. Недостаток углеводов вынуждает организм использовать свои ресурсы, отложенные в виде жира, в качестве главного источника энергии.

Когда организму не хватает сахара долгое время, он перестает остро нуждаться в глюкозе и начинает приспосабливаться к новому режиму. Этот процесс называется кетозис: полученные за день жиры используются как топливо, а мышечная масса сохраняется.

Если вы устали от подсчета калорий и других непростых ограничений, попробуйте кетодиету. Серьезные изменения начнутся спустя 3 месяца, если вы будете придерживаться этого рациона, что очень несложно: основу диеты составляют все полезные жиры (орехи, авокадо, красная рыба), белковые продукты и минимальное количество несладких фруктов и ягод.

Рацион без сахара

Рацион, полностью выстроенный на продуктах, не содержащих сахара ни в каком виде, является самым полезным для здоровья и весьма эффективным для похудения.

Не секрет, что сахар вызывает сильнейшую зависимость, и отказаться от сладкого — далеко не простой шаг. Сахар является калорийным продуктом сам по себе, а вдобавок он провоцирует мгновенный выброс инсулина в кровь, который в свою очередь способствует систематическому перееданию и увеличению жировой прослойки.

Диета без сахара — ключ к здоровому, красивому телу, чистой коже и хорошему настроению. Первое время будет нелегко, но уже после двух недель вы ощутите приятные изменения в своем организме: иммунитет станет крепче, талия — стройнее, а пищевые зависимости бесследно исчезнут.

Веганство

Ученые давно подтвердили, что грамотно спланированная вегетарианская диета способна обеспечить человека всем необходимым, в то время как продукты животного происхождения (в первую очередь красное мясо и молочные продукты) всегда в некоторой мере связаны с риском заработать онкологические заболевания.

Веганство — не диета, а образ жизни. Руководствуясь этическими или практическими соображениями, вы полностью отказываетесь от всех продуктов животного происхождения, тяжелых для переваривания и сомнительных для здоровья. Сегодня попробовать веганство стало необыкновенно просто: рынок перенасыщен кафе и ресторанами с доступной, вкусной и, что самое главное, полезной растительной пищей.

Составить меню самостоятельно очень просто: вы можете есть бобы и крупы, фрукты и ягоды, овощи и грибы. Питаясь так хотя бы неделю, вы заметите, что тяжесть в желудке исчезла, состояние кожи улучшилось, а пара лишних сантиметров на талии растаяла, освободив место для осознанного питания и любви к своему телу.