

Международный
системологический конгресс
тюркологов

**Материалы
конференций**

МАС-2022

Шамсия Таирбекова

**Популярные диеты:
возвращение к истокам?**

(стр. 143-148)

Шамсия Таирбекова. **Популярные диеты: возвращение к истокам?** / *Международный системологический конгресс тюркологов. Материалы конференций.* “Asiman”, Г., 2022, с. 298, ISBN 978-9952-8442-1-4, стр. 143-148.

Популярные диеты: возвращение к истокам?

Сидячий образ жизни, рутинный стресс, чрезмерное потребление пищи (часто вредной), недосыпание приводит со временем к набору лишнего веса, который вынуждает сидеть на диетах, подразумевающих ограничение и даже исключение из рациона определенных продуктов питания.

Любая диета построена на ограничениях, соблюдение которых должно привести к снижению массы тела. Похудение осуществляется за счет урезания потребления калорийных продуктов, а значит, создания дефицита энергии. Это носит кратковременный характер, так как организм сопротивляется недостатку необходимых ему нутриентов, что негативно сказывается на физическом, умственном и эмоциональном состоянии человека. Вернувшись к прежнему образу жизни, вернется и вес, часто с прибавкой. Поэтому не рекомендуется только лишь сидеть на диетах. Нужно менять образ жизни.

Диет же – великое множество. Наиболее популярные из них:

Моно-диета (предполагает употребление какого-либо одного продукта, например гречки, риса, яблок, огурцов или кефира);

Кремлевская диета или диета Аткинса (основной принцип ее заключается в том, что кроме ограничения жиров и углеводов при неограниченном приеме белковой пищи, каждому продукту присваивается определенный балл, и питаться надо так, чтобы не превысить дозволенное количество очков в день);

Белковая диета или диета Дюкана (четырёхфазная без подсчета калорий низкоуглеводная, низкожировая, высокобелковая диета, обязательным условием которой наряду с белковыми продуктами является ежедневное употребление отрубей в качестве клетчатки);

Кето-диета или диета доктора Берга (подразумевает под собой оздоровление, и в качестве бонуса – похудение, путем изменения рациона за

счет полного исключения углеводов, ограничения белков и увеличения количества жиров, использующихся в качестве энергии).

Остановим внимание на системе питания доктора Берга.

Доктор Эрик Берг известен как специалист в области здорового кето и интервального голодания, практикующий более 30 лет. Ведет собственный Youtube-канал, имеющий около 9 млн подписчиков и более 1 млрд просмотров. Также Берг делится опытом на онлайн-курсах, авторских конференциях, читает лекции и др. Является учредителем крупнейшего саммита по проблемам здорового кето, участие в котором принимают ведущие эксперты по питанию.

Автор бестселлеров «7 принципов сжигания жира» и «Здоровое кето», предоставляет информацию на своем канале достаточно четко и структурно, коротко и ясно. Согласно отзывам, к каждому видео на канале доктора Берга, по его методике оздоровились и похудели многие люди в разных точках мира. Суть его методики заключается в том, что сначала следует восстановить здоровье, которое в свою очередь в будущем повлияет на естественное снижение веса. Также он выступает категорически против лекарственных препаратов, но яростно поддерживает применение БАДов, которые сам же производит и реализует. Но все же каждый раз отмечает, что и у его БАДов есть аналоги, и у каждого желающего их приобрести есть выбор.

По мнению доктора Берга от лишнего веса, проблемной кожи, плохого пищеварения, гипертонии, бессонницы, отеков, хронической слабости, повышенного сахара в крови и многого другого можно избавиться без употребления лекарств. Требуется только подкорректировать свой рацион и интервал питания, а также режим сна, увеличить физическую активность без фанатизма и обеспечить организм необходимыми витаминами и минералами. А сделать это Берг предлагает в зависимости от типа телосложения, которые он поделил на щитовидный, печеночный, надпочечниковый и яичниковый. Определить свой тип телосложения можно пройдя бесплатный онлайн-тест на официальном сайте доктора. В основе каждого типа телосложения лежит сбой в работе определенного органа (соответственно названию каждого типа). Итак,

определив тип телосложения и соответственно проблемный орган, предлагается стратегия оздоровления.

Система оздоровления по Бергу заключается в так называемой кето-диете и соблюдении интервального голодания. Кето-диета подразумевает под собой питание почти без углеводов, умеренным количеством белков, но высоким содержанием полезных жиров. То есть, в качестве топлива для организма выступает жир, а не глюкоза.

Под запрет попадают продукты с высоким содержанием сахара: конфеты, соусы, концентраты соков, сиропы, мед. Кроме того, убираются продукты, которые содержат крахмал, муку, и фруктозу. Также не рекомендуется употреблять различные крупы, ввиду высокой углеводной загрузки.

Под интервальным (периодическим) голоданием подразумевается чередование периода воздержания от пищи со временем, когда питание разрешено. Как правило, период воздержания существенно длиннее периода приема пищи. Существует несколько вариантов интервального голодания, самым оптимальным из которых является суточное питание по схеме: 8 часов приходится на прием пищи плюс 16 часов на период воздержания от нее.

Согласитесь, методика оздоровления по Бергу очень напоминает образ жизни наших предков. Прошлые поколения сознательно подходили к выбору продуктов питания, не пропускали приемы пищи, условия их жизни создавали необходимый перерыв по времени между приемами пищи.

Азербайджан славится своей национальной кухней. Её традиции сложились давно и тесно связаны с прошлым нашего народа.

Азербайджан не случайно является краем долгожителей. Ученые связывают этот феномен с благоприятным климатом, образом жизни, здоровой натуральной пищей и правильным режимом питания.

Азербайджанские первые блюда приготавливаются на основе концентрированного мясного и костного бульона. Берг также предлагает в качестве первого блюда употреблять насыщенный костный бульон.

В качестве вторых блюд большой популярностью у нашего народа пользуется кебаб (шашлык). Основой этого блюда, сохранившего свое первобытное очарование, является мясо ягненка, вскормленного на сочной траве альпийских лугов, особым способом приготовленное и обжаренное на жаре тлящих углей. К кебабу неизменно подают нарезанный колечками лук, много разнообразной свежей зелени, свежие и(или) ферментированные овощи (шораба), наршараб, сумах. По Бергу ежедневный рацион должен состоять из красного жирного мяса или жирной рыбы, 7 стаканов самой разнообразной зелени, овощей, квашенных капусты или огурцов.

Как отмечалось выше, Берг уделяет огромное внимание использованию в ежедневном рационе свежей зелени, в том числе и дикорастущей. В Азербайджане свежую зелень употребляют круглый год. Так, одним из популярных блюд азербайджанской кулинарии являются гутабы с различными начинками: зеленью, мясным фаршем, тыквой. Обычно часто готовят гутабы весной с появлением молодой зелени и дикорастущих растений: крапивы, подорожника, лебеды, мокрицы, листьев одуванчика, черемши, конского щавеля, фиалки и других. Помимо гутабов, из зелени готовятся такие блюда, как себзи-говурма (жирное мясо + зелень), довга (кислое молоко + зелень), кюкю (зелень + яйца) и др.

Некоторые национальные блюда заменяют как первое, так и второе. Например, пити, кюфта-бозбаш, парча-бозбаш и другие. При этом отдельно подают бульон, а затем остальную часть (мясо, курдючный жир, горох, картофель, каштан) как второе блюдо. Чем не кето-диета по Бергу?

Следует отметить, что в азербайджанской кулинарии в качестве источника жиров используются бараний курдюк и топленое масло (или как его модно сейчас называть «масло гхи»). Бозбаш, долма, гара, говурма не обходятся без курдючного жира, а аш (плов) – без топленого масла. Как раз и в кето-диете также отдается предпочтение натуральному животному жиру.

Доктор Берг акцентирует внимание на употреблении яблочного уксуса несколько раз в день – натощак, до еды, после еды. В азербайджанской кухне

также активно используется яблочный уксус, виноградный уксус, сок из незрелого винограда – абгора, которые подают в качестве приправы к жирным мясным блюдам, как бы нейтрализуя вредное воздействие большого количества жира на организм человека.

Яйца – ценный источник полноценного белка, жиров и витаминов. Берг советует есть в среднем 4 яйца каждый день. В нашей кухне также популярны яйца не только на завтрак, из яиц готовятся различные блюда на обед и ужин. К ним относятся самые разные чихыртма с овощами, мясом, курицей.

Своеобразный аромат блюдам азербайджанской кухни придают различные специи и пряности, такие как черный перец, куркума, шафран, сумах, барбарис и др. Экстракты этих специй доктор Берг активно рекомендует потреблять в качестве антиоксидантов и иммуностимуляторов. Так, на фирменном сайте БАДов, производимых доктором Бергом, можно приобрести куркумин, берберин, пиперин и др.

Любимый напиток азербайджанцев – чай. Чай хорошо утоляет жажду и поддерживает организм человека в бодром и работоспособном состоянии. Чай часто пьют с пряностями – гвоздикой, имбирем, корицей, кардамоном. Азербайджанцы также чай заваривают с дикорастущими травами, такими как чабрец, мята, шалфей, орегано и др. Ну и ни одно чаепитие в Азербайджане не проходит без чая с лимоном. Вышеназванные специи и травы предлагаются к употреблению и Бергом.

Ну вот чего категорически не приемлет в своей системе питания доктор Берг – это использование в пище различных круп, и особенно, риса, фруктов (ягоды – можно), выпечки. Как раз всем этим славится азербайджанская кухня. Ни одно застолье не обходится без плова, а чаепитие – без варенья, фруктов и национальных сладостей. Да, калорийно! Да, углеводы! Но в небольших количествах – можно, и даже нужно. Так рекомендуют наши предки. Питаться качественно и получать удовольствие. Но до понимания этого доктор Берг еще не дошёл. Может быть потому, что не видел настоящие натуральные

азербайджанские сладости? В них обязательно входят гликозиды, естественным образом очищающие всю транспортную логистику организма.

Итого, за небольшим исключением, особенности системы питания доктора Берга практически не отличаются от национальных особенностей, доставшихся нам от прошлых поколений. Давайте не будем пренебрегать вкусными и аппетитными блюдами азербайджанской кухни в пользу популярных диет и систем питания, основной целью которых является монетизация испокон веков известных народных знаний.