

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 24
ул. Макаренко, д. 14, г. Новочеркасск, Ростовская область**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Тема: «ДИЕТА – ЭТО ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ?»

**Автор работы:
МУСТАФИНА ВИКТОРИЯ АЛЬБЕРТОВНА
Ученица 11-го класса
МБОУ СОШ № 24**

**Руководитель: Корсакова Любовь Александровна,
учитель географии и биологии МБОУ СОШ № 24,
I квалификационная категория**

**Город Новочеркасск
2021-2022 учебный год**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

1.ВВЕДЕНИЕ.....	03-06
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	06-27
2.1.История возникновения науки «диетология»	06-12
2.2.Ведущие диетологи мира и их методики диетического питания.....	12-16
2.3.Певзнер Мануил Исаакович и его вклад в развитие российской диетологии.....	16-20
2.4.Предпосылки для диетического питания	21
2.5.Виды диет и их краткий обзор	22-25
2.6.Различие между понятиями «правильное питание» и «диета»	25-26
2.7.Последствия диет: её вред и польза	26-27
3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	27-00
3.1.Анализ школьных учебников по биологии по изучению тем, имеющих отношение к диетологии	27-28
3.2. Анализ результатов соцопроса среди респондентов МБОУ СОШ 24.....	28-31
4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	31-32
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	32-36
6. ПРИЛОЖЕНИЯ	37-145
Рецензии, дипломы, свидетельства о публикации, Анкеты респондентов МБОУ СОШ 24	

1. ВВЕДЕНИЕ

В современном мире, когда, практически, каждый человек внешне мечтает быть идеальным, тема диет особенно актуальна.

Благодаря маркетингу, рекламе, Интернету диета начала восприниматься по-другому. Если провести опрос у разных людей на тему «что такое диета?», то почти все респонденты могут ответить, что диета это какое-то ограничение. Действительно, в понимании обычных людей диета – это система питания, основанная на ограничениях с какой-то определенной целью. В большинстве случаев эта цель – похудение, подразумевающая снижение веса на подборе определенного типа питания.

Наверное, почти каждая женщина хоть раз в жизни «садилась на диету», пытаясь сбросить несколько килограммов. Кому-то это удавалось, а кто-то не добивался желаемого результата. Неудачные попытки не приносили пользы для организма, а, напротив, вредили ему.

Когда люди произносят слово диета, то подразумевают только диеты для похудения. Многие даже не подразумевают, что существуют и другие диеты - лечебные, диеты против стресса, диеты для увеличения массы тела.

На сегодняшний день известно множество диет – средиземноморская, белковая, различные монодиеты: гречневая, кефирная, зеленая, основанная на поедании зеленых продуктов, арбузная, авторские диеты, которые наиболее популярны, имеют широкое распространение в социальных сетях

Например, среди десяти самых популярных авторских диет такие как: Диета Аткинса. Несмотря на тот факт, что эта диета является спорной, она помогла сделать автора известным на весь мир и помогла сотням тысяч людей похудеть. В 1972

году Роберт Аткинс получил звание «Человек года» за авторскую разработку диеты.¹

Диета Сергея Агапкина. Автор диеты известный в России врач и телеведущий. Его диета творит настоящие чудеса. В основе диеты отруби, свежие овощи и фрукты. Диета абсолютна безвредна для здоровья и эффективна в сочетании с аквааэробикой.

Диета Монтиньяка относится к одной из самых лучших. Люди, использующие эту диету, не страдают от чувства голода и однообразия продуктов, и, как правило, получают желаемый результат

Диета Ларисы Долиной предполагает процедуру похудения без вреда здоровью. В основе диеты система 6-разового питания кефиром и продуктами с низким содержанием жира.

Самые эффективные авторские диеты это:

- Диета швейцарского диетолога Бихнер-Боннера
- Диета Гарри Бенджамина
- Диета диетолога и психотерапевта Мадлен Жестан
- Бессолевая диета М.Герзона
- Диета доктора Хорвата
- Диета доктора Хэя

Диета как «система питания» не учит здоровью, не несет в себе понимания того, как питаться в дальнейшем. Исключение составляют диеты по медицинским показателям. Их назначают при различных заболеваниях.

В 20-е годы прошлого века Мануил Исаакович Певзнер — русский и советский терапевт, один из организаторов Института питания в Москве и основоположников диетологии и клинической гастроэнтерологии в СССР, заслуженный деятель науки РСФСР, Профессор Центрального института усовершенствования врачей

¹ Аткинс, Роберт (диетолог) // Электронный ресурс Википедия [https://ru.wikipedia.org/wiki/Аткинс,_Роберт_\(диетолог\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Аткинс,_Роберт_(диетолог))

разработал систему из 15 диет по группам заболеваний. Эта система диет по-прежнему актуальна и в настоящее время используется в российском здравоохранении².

Великий медик Гиппократ сказал в свое время: «Мы есть то, что мы едим»³. Он придерживался мнения, что болезни человека – это результат нарушения питания. Согласно учению Гиппократа, при правильном питании организм работает правильно, так как он формируется из тех элементов, которые в него поступают, приобретая свойства этих элементов.

Правильное питание считается первым и главным из методов лечения и профилактики болезней во всех традиционных системах медицины.

Например:

Тибетская народная медицина (также индийская «Аюрведа»), основанные на йоге, считают питание одной из основ здоровья⁴

В китайской народной медицине любое лечение начиналось с назначения диеты. Здоровье человека и его питание имеют тесную взаимосвязь. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на душевное состояние и физическое здоровье⁵.

Через две с половиной тысячи лет после Гиппократа, на съезде Американской медицинской ассоциации известный диетолог доктор Том Спайес сказал: «Если бы у нас было достаточно знаний, мы могли бы все болезни предупредить или вылечить только с помощью правильного питания»⁶.

На этот счет есть много знаменитых фраз и пословиц, например:

Людвиг Фейербах - «Человек есть то, что он ест».

Владимир Одоевский - «Будьте осторожны с человеком, который не умеет ни есть, ни кормить».

Бенджамин Франклин, известный ученый и один из основателей США - «Хочешь продлить свою жизнь, – укороти свои трапезы».

К сказанному можно также добавить – «мы» еще то, что пьем, чем дышим и какой образ жизни ведём. Мало кто сегодня может позволить себе вообще не задумываться о своем здоровье и о внешнем виде. Данное высказывание можно понимать не только буквально, но и философски. Человек есть то, чем он питается, не только физически, но и духовно, и морально.

Человек - не только набор атомов и ему нужна энергия, человек - живое существо, у которого есть душа и разум. Фразу Гиппократа «Мы есть то, что мы едим», на мой взгляд, можно трактовать как заботу о физическом и моральном здоровье, нужно жить достойно, делать добрые дела, поступать по совести и тогда можно быть душевно чистым и физически здоровым.

Размышления над истинным смыслом фразы Гиппократа легли в основу моего индивидуального проекта на тему «**Диета – это польза или вред здоровью?**». Любая диета ассоциируется с проверкой на прочность. Многие диеты становятся испытанием для многих людей, так как приходится отказываться от вкусной еды, голодать неделями, а иногда месяцами. Люди всегда выбирают эффективную диету, которая помогает достичь неплохих результатов за очень короткое время, но они даже не задумываются, к каким последствиям это может привести.

Поэтому **цель проекта** заключается в обосновании положительных и отрицательных свойств диетического питания. Для достижения цели проекта поставлены следующие **задачи**:

² Сорокина Ю.А., Мотина А.Н., Ловцова Л.В. Влияние диетотерапии по Певзнеру на эффективность и безопасность фармакотерапии // Электронный ресурс <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-dietoterapii-po-pevzneru-na-effektivnost-i-bezopasnost-farmakoterapii>

³ ³ Гиппократ. Гиппократовский корпус // Электронный ресурс <https://knigogid.ru/books/360305-gippokratovskiy-korpus>

⁴ Пупышев В.Н. Онцар гадон дэр дзод тибетский медицинский трактат // Электронный ресурс <https://med-books.by/tibetskaya-medicina/27616-oncar-gadon-der-dzod-tibetskiy-medicinskiy-traktat-pupyshev-vn-1989-god.html>

⁵ Юнь Лун. Китайская медицина для здоровья и долголетия // Электронный ресурс https://mir-knig.com/read_339735-1

⁶ Барановский А. Ю. Рациональное питание пожилого человека / Практическая диетология. Журнал для профессионалов // Электронный ресурс <https://praktik-dietolog.ru/article/racjonalnoe-pitanie-pozhilogo-cheloveka.html>

1. По литературным источникам познакомиться с основными положениями различных видов диет, которые широко используются среди людей разных возрастов;
2. Используя аргументы, изложенные в научной литературе выяснить положительные и отрицательные свойства диетического питания.
3. По литературным источникам выяснить последствия диет (вред/польза) и сравнить понятия «правильное питание» и «диета»; рассмотреть жизненные опыты людей, сидевших на диетах;
4. Провести соцопрос по теме данного индивидуального проекта среди учащихся МБОУ СОШ 24 города Новочеркасска и выяснить:

- 1) Что, по мнению респондентов, означает понятие «правильное питание»;
- 2) Являются ли аналогами понятия «Правильное питание» и «диетическое питание»
- 3) Был ли у респондентов опыт диетического питания. При положительном ответе на этот вопрос выяснить причины диетического питания и его последствия.

Практическая значимость моего проекта может заключаться в том, что материалы проекта могут быть использованы в школе для учащихся младших классов для лучшего усвоения информации, а также в качестве интерактивных дидактических материалов на уроках ОБЖ.

Степень изученности темы индивидуального проекта.

В современном мире слово “диета” обычно четко ассоциируется с похудением. Однако диетология - это вовсе не наука о том, как похудеть. Она изучает вопросы питания, в том числе и лечебного; направлена на обеспечение его безопасности, его улучшение и персонализацию - в зависимости от состояния здоровья и потребностей.

Первая задокументированная рекомендация по питанию была найдена в районе Вавилона - на каменной табличке, датируемой примерно 2500 гг. до нашей эры.

Существует мнение, что изучение вопросов питания началось примерно в VI веке до нашей эры. В Китае появляется понятие “ци” (дух, ветер), сходное с более поздним понятием “пневма” (жизненная сила, дух), введенным в Древней Греции. Древнекитайские врачи полагают, что болезни вызываются недостатком определенных элементов в организме (огня, воды, земли, дерева, металла), и что этот недостаток можно восполнить с помощью правильной диеты.

Примерно в 475 году до н.э. греческий философ Анаксагор утверждает, что пища, которую потребляет человек, имеет некие “производительные элементы”, подразумевая то, что сейчас мы называем питательными веществами⁷.

Гиппократ, в своем “Гиппократовском корпусе”, призывает быть умеренными в еде и уделять внимание физическим упражнениям⁸.

Во II веке до н.э. Катон Старший полагает, что капуста может исцелять болезни желудочно-кишечного тракта, язвы и бородавки⁹.

Авл Цельс разделяет пищу на “сильную” (например, хлеб, некоторые овощи) и “слабую” (огурцы, моллюски, оливки).¹⁰

Гален в I веке нашей эры, убежденный в правоте теории Гиппократа о четырех “соках” организма, рекомендует в качестве лечения диеты, которые бы восстанавливали баланс этих “соков”. В Средние века вопросам диетологии уделяется мало внимания. В XIII веке

⁷ Татаркевич В. ВикиЧтение. История философии. Античная и средневековая философия. Анаксагор // Электронный ресурс <https://fil.wikireading.ru/43486>

⁸ Гиппократ. Гиппократовский корпус // Электронный ресурс <https://knigogid.ru/books/360305-gippokratovskiy-korpus>

⁹ Катон Старший. Большая Российская энциклопедия // Электронный ресурс https://bigenc.ru/world_history/text/2053109

¹⁰ Электронная библиотека книг // Электронный ресурс <https://itexts.net/avtor-avl-korneliy-cels/268666-o-medicine-ip-avl-cels/read/page-1.html>

лечебное питание упоминается в одном из трактатов Салернской врачебной школы, в XVI Парацельс критикует взгляды Галена на питание согласно “сокам” организма.¹¹

В 1827 году Уильям Праут, британский химик, первым разделяет пищу на углеводы, жиры и белки.¹²

В 1860-м французский медик Клод Бернар обнаруживает, что излишки глюкозы в крови откладываются в качестве гликогена или жира.¹³

Первым человеком, который популяризирует диету - в качестве способа сбросить вес, становится англичанин Уильям Бантинг, который ограничивает потребление углеводов, худеет и публикует брошюру о своем опыте¹⁴.

В начале 80-х годов XIX века японский военно-морской врач Такаки Канехиро экспериментирует с диетой моряков: японские матросы, чей рацион состоит практически полностью только из белого риса, часто страдают от болезни бери-бери, Введение в диету различных овощей и мяса помогает решить проблему - матросы начинают получать витамин B1 в достаточном количестве и перестают болеть¹⁵.

В конце XIX века диетология активно развивается в России. Такие знаменитые врачи как Сергей Боткин, Григорий Захарьин, Алексей Остроумов применяют диету как обязательный момент при лечении пациентов. Иван Павлов открывает основные механизмы пищеварения. Иван Разенков исследует влияние пищевых режимов на возбудимость пищеварительных желез, а также на условные и безусловные рефлексы.¹⁶

В 1912-м польский биохимик Казимир Функ вводит термин “витамин”; вскоре после этого американец Эльмер Макуоллум открывает витамины А и В, в 1927-м Адольф Виндаус синтезирует витамин Д, а в 1935-м Альберт Сент-Дьердьи искусственно создает витамин С. Эти открытия, а также разработка вопросов о необходимости тех или иных минеральных веществ в питании больных значительно продвигают формирование диетологии как науки.¹⁷

Певзнер Мануил Исаакович - Профессор Центрального института усовершенствования врачей автор научных работ «Рациональное (диетическое) лечебное питание», «Основы лечебного питания», «Рациональное и лечебное питание» - положил начало изучению воздействия диетотерапии на целостный организм и его реактивность. Разработал (1922) и внедрил в клиническую практику диетную (т. н. групповую) систему лечебного питания при внутренних болезнях. Изучал влияние факторов питания на сенсibilизацию организма; физиологические закономерности и механизмы развития ожирения, ревматизма, гипертонической болезни; проблемы нейрогуморальной регуляции при болезнях желудка, кишечника, печени. Разработанные профессором Певзнером методы диетотерапии были внедрены в практику лечебно-профилактических учреждений всех типов.¹⁸

Барановский Андрей Юрьевич — доктор медицинских наук, профессор, руководитель научно-клинического и образовательного центра гастроэнтерологии и гепатологии Санкт-Петербургского государственного университета. В своих научных работах «Лечебное питание больных после операций на органах пищеварения», «Диетология. Организационно-правовые основы», «Болезни нарушенного питания. Лечение и профилактика. Рекомендации профессора-гастроэнтеролога», «Советы по питанию россиянам» и других работах

¹¹ Электронный ресурс https://www.rmj.ru/articles/istoriya_meditsiny/Salernskaya_shkola_i_quotSalernskiy_kodeks_zdorovyyaquot_-_pamyatniki_srednevekovoy_meditsiny_i_farmacii/#ixzz7HTbvLFJL

¹² Уильям Праут Жизнь и работа. Основные работы // Электронный ресурс https://ruwiki.press/es/William_Prout

¹³ Марков С. Клод Бернар – Основоположник эндокринологии // Электронный ресурс <https://geniusrevive.com/klod-bernar-osnovopolozhnik-endokrinologii/>

¹⁴ Уильям Бантинг. Википедия // Электронный ресурс https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.eebf25f2-61dad9fe-2b58c4e5-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Banting._William

¹⁵ Такаки Канехиро // Электронный ресурс https://deru.abcdef.wiki/wiki/Takaki_Kanehiro

¹⁶ Выдающиеся представители русской терапевтической школы: С.П. Боткин, Г.А. Захарьин, А.А. Остроумов // Электронный ресурс https://bstudy.net/976958/meditsina/vydavushiesya_predstaviteli_russkov_terapevticheskoy_shkoly_botkin_zaharin_ostroumov

¹⁷ Как появилась диетология // Электронный ресурс <https://professiya-vrach.ru/article/kak-poyavilas-dietologiya/>

¹⁸ Певзнер Мануил Исаакович https://ru.wikipedia.org/wiki/Певзнер,_Мануил_Исаакович

Андрей Юрьевич приводит основополагающие принципы современной клинической диетологии в сочетании с изложением клинических особенностей течения заболеваний и патологических процессов. Содержание изданий объединяет научные аспекты питания больного человека и практические рекомендации по использованию диетотерапии в конкретных ситуациях организации лечебного питания в стационарных и в амбулаторных условиях.¹⁹

Гинзбург Михаил Моисеевич - врач-диетолог и психотерапевт, доктор медицинских наук, директор Самарского НИИ диетологии и диетотерапии в своих научных работах «Краткий практикум успешного похудения»; «Худеем правильно»; «Долой диеты!» раскрывает тайны диетического питания, направленные на похудение от избыточного веса;²⁰

Бобровский Андрей Вениаминович²¹ - врач-психотерапевт, диетолог, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник медицинского факультета Санкт-Петербургского государственного университета, научный руководитель самой крупной и известной в России специализированной сети клиник снижения веса «Доктор Борменталь» и автор одноименного метода похудения. В своих научных трудах «Сто рецептов стройности» и «Рецепты стройности» доказывает, что система питания по «Борменталью» представляет собой многокомпонентный, сбалансированный дробный рацион, который составляется в соответствии с принципами правильного питания и личными вкусовыми предпочтениями. Отличительная особенность этого метода — профессиональная психологическая поддержка пациентов, которая помогает им осваивать здоровые пищевые привычки с удовольствием и энтузиазмом.

Теоретическую базу индивидуального проекта составила информация, опубликованная в специализированной научной литературе и периодических изданиях.

Структура работы. Индивидуальный проект состоит из введения, основной части, включающей в себя 7 глав, практической части (анализ школьных учебников по биологии в части изучения тем диетологии и результат обработки соцопроса), заключения, списка используемой литературы, приложений.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1.История возникновения науки «диетология»

Высокий уровень развития современной диетологии в большинстве стран мира является следствием интенсивных поисков врачей и ученых, наиболее совершенных и эффективных средств и методов лечения больных с использованием соответствующих диет, продуктов питания и добавок. Ознакомиться с этапами развития диетологии в историческом аспекте важно не только медицинским работникам, применяющим в своей работе принципы и возможности диетотерапии для более глубокого осмысления достижений науки о питании больного человека, для максимального использования опыта предшествующих поколений врачей в собственной терапевтической деятельности, но и познавательно для любого человека, который заботится о своем здоровье.

Большое значение питанию больного человека, как терапевтическому средству, врачи придавали еще в древние времена. В старинных рукописях, служащих

¹⁹ Барановский А.Ю Диетология //Электронный ресурс <https://avidreaders.ru/book/dietologiya.html>

²⁰ Гинзбург Михаил Моисеевич //Электронный ресурс <https://dietolog.ru/doctors/samara/ginzburg-mixail-moiseevich>

²¹ Бобровский Андрей Вениаминович // Электронный ресурс <https://dietolog.ru/doctors/st-petersburg/bobrovskii>

первоисточниками изучения истории медицины, имеются указания на то, что уже египетские и еврейские врачи применяли различные пищевые продукты для лечения больных. Как отмечено в сохранившихся древних текстах, египтяне, греки, евреи, римляне, арабские народности, жившие до нашей эры, прекрасно понимали важное гигиеническое значение питания. Поэтому наиболее дальновидные и прогрессивные представители этих народов стремились регулировать вопросы питания.

Древние времена

Большое значение питанию больного человека, как терапевтическому средству, врачи придавали еще в древние времена. В старинных рукописях, служащих первоисточниками изучения истории медицины, имеются указания на то, что уже египетские и еврейские врачи применяли различные пищевые продукты для лечения больных. Как отмечено в сохранившихся древних текстах, египтяне, греки, евреи, римляне, арабские народности, жившие до нашей эры, прекрасно понимали важное гигиеническое значение питания. Поэтому наиболее дальновидные и прогрессивные представители этих народов стремились регулировать вопросы питания.²²

В прошлом диететикой называли всю науку об охране здоровья, т. е. современную гигиену. Первое сравнительное исследование по диетологии описано в Ветхом Завете, в 1 главе Книги пророка Даниила. Во время войны с Вавилонским царём Навуходоноассером иудейский царь Иоахим отправил группу благородных юношей изучать язык и мудрость халдеев. Обучение должно было длиться 3 года, и каждому ученику было назначено пропитание от царского стола, включая мясо и вино. Четверо юношей, включая самого Даниила, захотели отказаться от богатой царской пищи и попросили кормить их овощами и водой. Главный евнух, отвечавший за их содержание, засомневался и сказал, что если юноши несмотря не отпущенное царское довольствие, отощат от такого пропитания, то царь его казнит за плохой уход.

Чтобы разрешить сомнения главного евнуха, Даниил предложил провести 10-дневный эксперимент с овощной диетой, в результате которого евнух увидел, что все четыре юноши, питавшиеся овощами и водой, выглядели сильнее и упитаннее других учеников.

Современные ученые считают, что белковые потребности при такой овощной диете удовлетворялись за счёт бобов, которые не упоминаются в книге Даниила просто потому, что являлись обязательным компонентом диеты всех иудеев. В этой ветхозаветной «публикации» мы впервые встречаем описание открытого сравнительного исследования, которое было организовано группой лиц, желавших доказать другим людям преимущество своего способа питания с сугубо практической целью - сохранение своего собственного здоровья. Также очевидно, что «опубликовано» данное исследование было с целью повлиять на образ питания больших групп населения для улучшения их здоровья.²³

Античная эпоха.

Питанию больных уделялось большое внимание во все периоды развития человеческого общества.

Гиппократ еще за 4 столетия до нашей эры в числе важнейших медицинских разделов своих трудов написал уникальную книгу «Диететика». В ней, как и в других своих работах, он подчеркивал важность методов лечебного питания в едином комплексе терапевтических средств. «Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами», — писал он. Гиппократ рекомендовал дифференцированно назначать пищевые продукты в

²² Барановский А.Б. Диетология - история возникновения и развития // Электронный ресурс <https://medbe.ru/health/pravilnoe-pitanie/dietologiya-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya/>

²³ История диетологии. Сайт Диетология // Электронный ресурс <https://www.sites.google.com/site/dietolrus/istoria-dietologii>

зависимости от их влияния на организм больного. Так, он относил вику, анис, мак, льняное семя, рябину, кизил, терн, айву, незрелую грушу к закрепляющим веществам; стручковый горох, чечевицу, ячмень, свеклу, капусту, огуречное семя, мед, чеснок, тыкву, сливу — к послабляющим. В качестве мочегонных средств Гиппократ советовал использовать сок сельдерея и укропа, яблочный и виноградный соки, огуречное семя, чеснок, мяту. Гиппократ считал, что лечение должно заключаться в том, чтобы в разные стадии болезни уметь правильно выбрать пищу в количественных и качественных отношениях.

После Гиппократа более подробные сведения о диетотерапии встречаются у знаменитого римского врача грека Асклепиада (128-56 гг. до н. э.). Асклепиад считается основоположником диетологии, в разрез с воззрениями того времени отвергал фармакотерапию и рассматривал действенное лечение, состоящее главным образом на основе диеты. Совместно с учениками он подробно разработал указания по использованию пищевых веществ в лечении разных болезней. Большое внимание вопросам питания больных уделял римский врач Гален. Представители его школы выработали подробные указания к употреблению пищевых веществ и напитков при лечении разных болезней, что дало повод некоторым авторам действительно считать Асклепиада родоначальником диетотерапии.²⁴

Средние века

В средние века с общим падением культуры пришло в упадок и учение о питании больных, и лишь в Кодексе Салернской школы (13в.) встречаются некоторые указания о лечебном питании.²⁵

Карл Великий, живший с 744 по 814 год, возродил традиции греков и римлян и превратил застолье в пышный ритуал. Во время еды он слушал музыку или ему читали вслух. За столом ему прислуживали стольник и кравчий. Свои праздники Карл Великий устраивал с большим размахом. Зал украшали коврами, еду подавали на золотых блюдах. Мясо за столом ели с помощью маленьких ножей, поскольку ложек было мало. О развлечении гостей заботились многочисленные певцы, шуты и танцовщицы. После праздника, прощаясь с гостями, Карл преподносил им богатые подарки. С XI века к трапезам начали допускать и женщин; поведение гостей во время застолий сразу же стало более цивилизованным. За столом сидели парами и пользовались одним кубком и блюдом на двоих. Стол украшала скатерть, о которую, однако, можно было вытирать руки. Тому, как вести себя за столом, учили особые правила: рекомендовалось не вытирать жирные пальцы о праздничную одежду, кушать и пить не спеша. Важной принадлежностью стола была роскошно украшенная солонка. Она всегда была закрыта и охранялась, поскольку все боялись возможных попыток отравления: господствовало мнение, что в соли яд нельзя обнаружить.

Много указаний о значении диетотерапии имеется у римского врача Клавдия Галена (200-130 гг. до н. э.), который составил обширную энциклопедию по всем отраслям медицины. Позже, помимо работ Галена, Ал-Израили и Маймонида (1135-1204), есть немало указаний на лечебное питание, особенно при заболеваниях, сопровождающихся нарушениями обмена веществ. Ибн-Сина (Авиценна, 980-1037) в своем гениальном труде «Канон врачебной науки», написанном более 1000 лет назад, представил рекомендации о характере и режиме питания. Авиценна указывал, что соки, сиропы, яйца всмятку, яичный желток являются легко действующей питательной пищей, а

²⁴ Барановский А.Б. Диетология - история возникновения и развития // Электронный ресурс <https://medbe.ru/health/pravilnoe-pitanie/dietologiya-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya/>

²⁵ История медицины. Салернская школа и салернский кодекс здоровья // Электронный ресурс https://www.rmj.ru/articles/istoriya_medsiny/Salernskaya_shkola_i_quotSalernskiy_kodeks_zdorovyyaquot_-_pamyatniki_srednevekovoy_mediciny_i_farmacii/#ixzz7HTbvLFJL

вяленое мясо, грубые овощи представляют собой, по его мнению, продукты малопитательные, тяжелые для больного организма. Особенно предостерегал Авиценна от переизбытка, рекомендуя больным частую, малыми порциями, еду. Запрещал он своим пациентам и маринады. Эта книга - итог взглядов и опыта греческих, индийских и среднеазиатских врачей - была много веков обязательным руководством, в том числе и в средневековой Европе. В средние века, во время упадка культуры, процветала почти исключительно фармакотерапия. Увлечение богословием и алхимией приводило к вере в «божественное провидение» и к поискам «магического камня», чудесно излечивающего от всех болезней.

В Средние века, когда влияние церкви и духовенства распространилось на все сферы жизни общества, развитие диететики приостановилось. Лишь с конца XVIII в. диетология вновь начала завоевывать свои прежние позиции в лечебной медицине.

Эпоха возрождения.

Необходимость в получении сравнительных доказательств эффективности методов лечения витает в воздухе. Петрарка пишет Боккаччо ... «я слышал, как один известный врач говорил: «я твердо уверен, что если взять сотню или тысячу людей одного возраста, одного темперамента, привычек и живущих в одинаковых условиях, и пораженных какой либо болезнью, и половину из них подвергнуть лечению согласно предписаниям теперешних докторов, в другой половине не давать никаких лекарств а положиться только на инстинкты Природы, то у меня нет никаких сомнений, какая половина больных выживет». В этом тексте содержатся основные элементы протокола клинического исследования: описание исследуемой популяции, методов лечения в основной и контрольной группе и исходов, которые надо регистрировать.²⁶

Новое время

В 17 в. наметилось развитие диетологии. Английский врач Т. Сиденхем разрабатывал диеты при подагре и ожирении, предостерегал от увлечения лекарствами и придавал большое значение питанию больных, требуя замены аптеки кухней. В конце 18 и особенно со 2-й половины 19 вв. диетология получила свое дальнейшее развитие.²⁷

С развитием естествознания, анатомии и физиологии с XVII в. диетотерапия постепенно вновь начинает занимать определенное место во врачевании (Сиденгам, Гидеон, Гарвей и др.), а также в терапевтических концепциях и книгах знаменитых медиков XVII в. — в «макробиотике» (учение о долголетию) Х. В. Гуфеланда, «Системе медицинской полиции» И. П. Франка, немецкого клинициста, гигиениста и реформатора медицинского образования, который в 1804-1808 гг. работал в России. И. П. Франк проблемам диететики придавал очень большое значение. В лечебные предписания больным входили указания диететика по гигиене питания, охранительному режиму, лечебному использованию свежего воздуха и т. д. - все, вплоть до так называемой гигиены страстей. В лечебнике XVI столетия, изданном Лувенским католическим университетом (Бельгия), рекомендуется употреблять гречневую кашу при тучности, хрен — для улучшения диуреза, молочную сыворотку и фрукты, а также свекольные листья — для улучшения пищеварения. Пакен в домашнем лечебнике 1766 г. не рекомендует при желтухе крутые яйца, мучные блюда, бобы, рыбу, мясо и спиртные напитки. С конца XVIII в. после работ Антуана Лавуазье (1743-1794) - одного из основоположников современной химии — и его последователей, когда ученые ближе

²⁶ Из истории медицины. Жизнь замечательных врачей. Амбруаз Паре. Сайт MEDGEL//Электронный ресурс <https://medgel.ru/article/1000286/>

²⁷ Сточик А. М., . Терапевтический архив. 2014 // Электронный ресурс <https://www.mediasphera.ru/issues/terapevticheskij-arkhiv/2014/8/030040-36602014826>

подошли к пониманию вопросов обмена веществ, началась совершенно новая фаза развития проблемы питания здорового и больного человека.²⁸

Достижения в области химии и естествознания в конце XVIII и начале XIX в. послужили предпосылкой для развития учения о питании. В этот же период началось изучение состава пищевых продуктов. Немецкий химик Юстус Либих (1803-1873) в 40-х годах XIX в. подошел вплотную к обоснованию значения основных пищевых веществ и дал их первую научную классификацию. Важным этапом в развитии учения о питании явились исследования немецкого гигиениста, основоположника немецкой гигиены Макса Петтенкофера (1818-1901), и, особенно, Фойта об обмене белков, жиров и углеводов. Своими исследованиями эти ученые установили характер обмена веществ в организме и зависимость их сгорания от физической работы. В трудах немецкого физиолога и гигиениста Макса Рубнера (1854-1928) и Этуотера был изучен вопрос об энергетическом учете обмена веществ. В частности, Рубнер своими экспериментальными исследованиями доказал применимость закона сохранения энергии к живым организмам. Наконец, последние годы XIX в. характеризовались постепенным накоплением все большего количества данных для научного построения пищевых рационов²⁹.

Открытие витаминов (Н. И. Лунин, К. Функ), разработка вопросов о минеральных веществах в питании больных (Г. Бунге и др.), работы К. Нордена, Э. Лейдена, К. Клемперера и др., издание в это время капитальных трудов по лечебному питанию значительно продвинули вперед формирование диетологии как науки. Крупный вклад внесли в науку о питании вообще и диетологии, в частности, русские ученые, определившие многие основные положения современной диетологии. И. М. Сеченов считал, что проследить судьбу пищевого вещества в организме - это значит познать жизнь. В. В. Пашутин разработал и опубликовал ряд новых положений, касающихся физиологических основ питания.³⁰

В конце прошлого столетия усилиями Ноордена, Лейдена, Клемперера и ряда других исследователей в медицине Западной Европы было сформировано самостоятельное клиническое направление, разрабатывавшее вопросы лечебного питания.

Питание с лечебной целью использовалось на Руси очень давно. Еще в глубине веков при лечении ряда заболеваний широко применялись овощи, фрукты и ягоды. Материалы по гигиене питания можно встретить в ряде древнерусских источников («Изборник Святослава» — XIV в.; «Пролог» - XII-XIII в.; «Домострой» — XV-XVI в.), а также и в более поздних русских рукописных лечебниках. Так, в «Изборнике» 1073 г. великого князя Святослава Ярославовича приводится описание растений, которые употреблялись в медицине Руси. В древнерусском литературном произведении «Домострой» много места отведено вопросам питания, в частности режиму питания больных, обработке и хранению пищевых продуктов, использовавшихся с лечебной целью.

В средние века в ряде городов Руси был организован элементарный санитарный надзор за продажей пищевых продуктов. Пищевое санитарное законодательство на Руси возникло очень рано и охватывало довольно широкий круг вопросов. Законы, посвященные изготовлению, хранению и продаже пищевых продуктов, устанавливали определенные нормы, запрещающие вредные для здоровья действия. Первоначально это явилось обобщением опыта. В «Стоглаве» — сборнике, содержащем постановления

²⁸ Барановский А.Б. Диетология - история возникновения и развития // Электронный ресурс <https://medbe.ru/health/pravilnoe-pitanie/dietologiya-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya/>

²⁹ Барановский А.Б. Диетология - история возникновения и развития // Электронный ресурс <https://medbe.ru/health/pravilnoe-pitanie/dietologiya-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya/>

³⁰ Основные этапы развития отечественной патофизиологии // Электронный ресурс https://studme.org/336075/meditsina/osnovnye_etapy_razvitiya_otchestvennoy_patofiziologii

созванного в Москве в 1551 г. Собора, — есть попытки законодательно регламентировать санитарно-гигиенические аспекты питания.³¹

Большое влияние на развитие диетологии оказали русские клиницисты С. П. Боткин, Г. А. Захарьин, А. А. Остроумов, А. И. Яроцкий и др., постоянно применявшие диету как обязательный компонент комплексного лечения больных. Эпоху в развитии науки о питании здорового и больного человека составили исследования И. П. Павлова. Открытие им главнейших законов пищеварения, в том числе условно-рефлекторного изменения деятельности пищеварительных желез, является основой современной диетологии и служит отправными данными при разработке принципов диетологии. Большую роль в развитии диетологии сыграли исследования И. П. Разенкова о влиянии различных пищевых режимов на степень возбудимости пищеварительных желез, а также на функцию коры головного мозга и на силу проявлений условных и безусловных рефлексов.³²

В настоящее время *«Диетология»*, как наука это — область знания, изучающая вопросы питания, в том числе больного человека. Диетология направлена на рационализацию и индивидуализацию питания, но в первую очередь — на обеспечение безопасности питания. В связи с тем, что индивидуализация питания осуществляется с помощью строго организованных систем питания — «диет», диетология получила своё название.

Лечебное питание применяется уже долгие тысячелетия, взяв свои корни из народной медицины. До наших времен дошли многочисленные древние рукописи, где можно найти целый ряд практически обоснованных указаний о принципах питания как здорового, так и больного человека. Современная диетология использует новейшие методы и достижения медицины (как западной, так и восточной), биохимии, физиологии, морфологии, в которых разработанные положения получают практическое внедрение в лечебный комплекс.³³

2.2. Ведущие диетологи мира и их методики диетического питания.

Диетологи — те люди, к которым обращается за помощью подавляющее большинство людей. Культ здорового и красивого тела движет человечество во все исторические времена. В данном индивидуальном проекте собрана информация о некоторых ведущих диетологах, которые завоевали признание всего мира.

Анри Шено — известный диетолог и автор метода детоксикации, в его подходе к вопросам похудения и оздоровления соединились новейшие европейские разработки в области жизнедеятельности человеческого организма и многолетние традиции китайской медицины.³⁴

Методика Анри Шено в медицинском центре «Palace Merano» в Италии включает в себя несколько основных составляющих: индивидуальный режим питания, травяные напитки, выводящие токсины, и дренажные процедуры. В первую очередь суть его методики в том, что ее основная цель — не похудение, а избавление от шлаков и токсинов.³⁵

Большое внимание уделяется именно детоксикации, ведь организм за ночь должен восстановить около 10 миллиардов отмерших клеток. Своеобразная детокс-диета для чистки организма, сочетающая в себе выведение токсинов из организмов и

³¹ Барановский А.Б. Диетология - история возникновения и развития // Электронный ресурс <https://medbe.ru/health/pravilnoe-pitanie/dietologiya-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya/>

³² Барановский А.Б. Диетология - история возникновения и развития // Электронный ресурс <https://medbe.ru/health/pravilnoe-pitanie/dietologiya-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya/>

³³ История диетологии. Сайт [VedaEducation](https://vedaeducation.com/portal/zametki-vedaeducation/istorija-dietologii) // Электронный ресурс <https://vedaeducation.com/portal/zametki-vedaeducation/istorija-dietologii>

³⁴ Секреты красоты и здоровья от Анри Шено | Здоровье на Кубани.RU | Яндекс Дзен (yandex.ru) // Электронный ресурс

³⁵ Анри Шено (takprosto.cc) // Электронный ресурс

профилактику многих заболеваний, основана на фруктах, овощах, жидкостях и злаковых культурах, с соусами и приправами, но полностью исключая соль и насыщенные жиры.³⁶

В меню обязательно нужно добавлять лук и чеснок. Каждое утро необходимо выпивать стакан воды с лимоном, и небольшую прогулку на свежем воздухе.

Ни в коем случае не стоит пить на завтрак кофе, его можно заменить зеленым чаем. Необходимо также расслабляться и устраивать себе «отдых» в течение дня – 30-40 минут – после или во время детокса. На ночь нужно выпивать стакан горячей, либо холодной воды с мёдом и соком лимона. Вся методика Шено основывается на том, что к каждому человеку нужен индивидуальный подход.^{37 38}

Поль Брэгг — американский диетолог. Основоположник американского движения здорового питания. Разработчик оригинальных техник дыхания, голодания, диеты и закаливания организма. Широкую известность в России получил после издания книги «Чудо голодания».

«Чудо голодания» — книга, в которой подробно описано лечебное голодание по Полю Брэггу. Автор этого издания в свое время начал пропагандировать идею отклонения от современной системы питания, отказываясь от рафинированных и консервированных продуктов, жирной, мясной, углеводистой и сладкой еды³⁹

Основное значение в своей оздоровительной системе Брэгг придавал рациональному питанию. По мнению Брэгга, примерно 60 процентов ежедневного рациона должны составлять овощи и фрукты, преимущественно сырые, необходимо свести к минимуму количество соли и сахара, а также других синтетических компонентов⁴⁰.

Однако система Брэгга отличается от других тем, что основой этого метода оздоровления являлось именно «лечебное голодание». Его автор утверждал о том, что только в ходе голодания организм может эффективно очищаться от вредных продуктов распада. В это время в организме меняется режим снабжения энергией: начинается расход внутренних запасов энергии вместо тех, что поступают с пищей.

Суть голодания: в течение определённого времени человек должен полностью отказаться от всех видов пищи, в том числе и напитков, за исключением тех продуктов, что прописывает сам Брэгг. Единственное, что разрешается, — это пить дистиллированную (и никакую другую) воду.

Сроки: 1, 3, 7, 10 и 21 день. Длительность определяется в зависимости от физической подготовленности человека к данному испытанию.

Механизм оздоровления и похудения

Пищеварительный тракт получает отдых → организм запускает процесс самоочищения → токсины и радионуклиды активно выводятся → начинается аутолиз (самоуничтожение нездоровых участков).

4 основных правила:

1. Вода — только дистиллированная.
2. Отказ от клизм и слабительных препаратов.
3. Полное уединение, например, на природе.
4. Грамотный выход посредством натуральных продуктов.

Схема голоданий:

- однодневное — раз в неделю;
- трёхдневное — раз в месяц;

³⁶ [Трёхдневная детокс-диета от Анри Шено. Обсуждение на LiveInternet - Российский Сервис Онлайн-Дневников](#) // Электронный ресурс

³⁷ Правила детокса для похудения и оздоровления // Электронный ресурс <https://diet.boltai.com/topics/pravila-detoksa-dlya-pohudeniya-i-ozdorovleniya-ot-anri-sheno/>

³⁸ [10 правил детокса от Анри Шено \(shape.ru\)](#) // Электронный ресурс

³⁹ Лечебное голодание по Полю Брэггу // Электронный ресурс <https://medside.ru/lechebnoe-golodanie-po-polyu-breggu>

⁴⁰ [Поль Брегг - Чудо голодания читать онлайн \(libking.ru\)](#) // Электронный ресурс

- семидневное — раз в 3 месяца;
- 10-дневное — раз в полгода;
- 21-дневное — раз в год.

Однодневное голодание предназначается для начинающих для проверки собственных сил. Тем, кто уже не раз пробовал подобные посты, можно пробовать трёхдневное.

Длительность в 7 и 10 дней даётся очень сложно (на своем опыте). О 21 дне он упоминает совсем немного и никому не рекомендует испытывать трёхнедельный отказ от пищи, так как это опасно для жизни. Брэгг предупреждает, что мероприятие должно быть исключительно добровольным. Если человек будет жалеть самого себя, делать всё это, заставляя себя, то никакого исцеления и похудения добиться не получится. Наоборот — на фоне стресса и невроза могут открыться застарелые и сформироваться новые болезни⁴¹.

Пьер Дюкан-французский учёный, диетолог и создатель модной диеты, названной в его честь, Диета Дюкана⁴².

Диета Дюкана — уникальная методика, основанная на четко организованном подходе к процессу похудения. Она включает четыре этапа: два — чтобы сбросить вес (атака и чередование), другие два — чтобы не набрать его обратно (закрепление и стабилизация веса на всю жизнь).⁴³

Диета Дюкана рассчитана на несколько месяцев в зависимости от начального веса. Можно есть любое количество пищи в любое время, но главное - придерживаться следующих правил:

- Из рациона исключается всё жирное мясо, остается только курица или индюшка без кожи; также разрешена рыба, приготовленная разными способами - гриль, на пару, отварная, а также морепродукты.
- Разрешены любые обезжиренные молочные продукты, а также сладкие йогурты с натуральными ароматизаторами в составе(ваниль, кокос и пр.).
- Запрещен сахар, соль — минимум, но разрешены заменители сахара, натуральные специи, соусы (горчица, соевый и пр.).
- Через несколько дней в рацион можно добавить неограниченное количество овощей, как в сыром, так и вареном, паровом виде (исключая крахмалистые - картофель, бобы, рис).
- Обязательно - ложка овсяных отрубей в день, как минимум 1,5 литра воды.

А также обязательна нагрузка, хотя бы по 20-30 минут ходьбы в день.⁴⁴

Мишель Монтиньяк - французский диетолог, автор методик по снижению избыточного веса. Он не был медиком, получил диплом в области политических наук, работал в фармацевтической компании клерком, но увлеклся диетологией. В этом увлечении был личный интерес — будущий автор бестселлера «Я ем, значит, я худею» страдал лишним весом и мечтал от излишков избавиться^{45, 46}.

⁴¹Голодание по Брэггу: основные принципы, длительность, примерные меню (hudeyko.ru) //Электронный ресурс

⁴² Пьер Дюкан // Электронный ресурс [Pierre Dukan - Wikipedia](https://ru.wikipedia.org/wiki/Пьер_Дюкан)

⁴³ Диета Дюкана для похудения: меню и рецепты для этапов - минус 30 кг легко - Похудейкина (pohudejkina.ru) //Электронный ресурс

⁴⁴ Диета Дюкана: меню, плюсы и минусы, что можно и что нельзя есть (kr.ru) //Электронный ресурс

⁴⁵ Мишель Монтиньяк //Электронный ресурс [Монтиньяк, Мишель — Википедия \(wikipedia.org\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Мишель_Монтиньяк)

⁴⁶ Главные диетологи в истории // Электронный ресурс <https://zen.yandex.ru/media/instyle.ru/glavnye-dietologi-v-istorii-i-ih-diety-5c877e8a73c88f00b4415e3c>

Метод Монтиньяка – это совокупность принципов, приводящих к изменению привычек питания. Теория диетолога позволяет не ограничивать количество потребляемой пищи, а правильно составить ежедневное меню, пополняя организм «правильной» пищей. Его лозунг «Ешьте, чтобы похудеть» стал для людей с лишним весом спасением в борьбе за стройное тело и здоровый организм.⁴⁷

Предполагаются два этапа. На первом исключаются углеводы — именно они по мнению Монтиньяка, повышают сахар в крови. Второй этап — приведение веса в стабильное состояние.

Чтобы методика пошла на пользу и была эффективной, начиная худеть, стоит знать принципы диеты.

1. Нужно выбирать те продукты, у которых гликемический индекс имеет низкое значение, то есть меньше или равен 50; отдавайте предпочтение рыбе и морепродуктам, а жирного мяса и животного жира лучше избегать в пище вообще.
2. Ни один день не должен пройти без употребления фруктов, овощей (лучше на голодный желудок), т.к. они лучше всего усваиваются в организме.
3. Необходимо полностью исключить из своего питания сахар, использовать сахарозаменитель.
4. Необходимо отказаться от употребления колбасных продуктов. Молочные, копченые колбасы, сардельки и сосиски состоят, в основном, из различных соевых и пищевых добавок, куриных субпродуктов, что плохо влияет на человеческий организм.
5. Во время еды не нужно употреблять жидкости. Нужно выпить воду или фруктовые свежевыжатые соки ДО еды.
6. Питание должно состоять из завтрака, обеда, ужина. Чувствуя голод, можно сделать легкие перекусы. После каждого приема пищи должен быть перерыв не менее 3 часов⁴⁸.

Роберт Аткинс - американский врач-кардиолог, Доктор медицины с 1955 года. В 1963 году Аткинс весил 116 кг, из-за употребления нездоровой пищи. Он прочитал «Новую концепцию в лечении ожирения» в журнале Американской Медицинской Ассоциации. И на основе этой статьи и своих собственных исследований, он составил программу диеты для борьбы с лишним весом (сам Аткинс смог похудеть на 28 кг)⁴⁹. Доктор Аткинс посмотрел на диеты с другой стороны и пришел к выводу, что углеводы являются виновниками жировых отложений в теле. Они служат источником энергии, но будучи в рационе в избытке, «оседают» на теле жировыми отложениями. Именно поэтому он предложил не просто ограничить употребление углеводов, а откорректировать метаболизм, т.е. перевести организм на особый режим работы (в кетогенное состояние), когда главным источником энергии для тела служат уже имеющиеся жировые запасы. Чтобы достичь этого эффекта американский врач предложил довольно-таки неожиданный способ: можно употреблять жирную и белковую пищу, практически не ограничивая себя в калориях, но свести к минимуму все углеводы.

Чтобы диета заработала и была полезной, важно соблюдать только пять правил:

- Минимизирование в рационе углеводов.
- Запрет на голодания или переедания.

⁴⁷ [Диета Монтиньяка — правила и суть диеты: описание. Диета Монтиньяка: меню на неделю, рецепты к диете по Монтиньяку \(heaclub.ru\)](http://heaclub.ru) //Электронный ресурс

⁴⁸ [Диета Монтиньяка: меню на неделю, таблица гликемических индексов \(fit-and-eat.ru\)](http://fit-and-eat.ru) //Электронный ресурс

⁴⁹ Аткинс, Роберт (диетолог) // Электронный ресурс Википедия [https://ru.wikipedia.org/wiki/Аткинс,_Роберт_\(диетолог\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Аткинс,_Роберт_(диетолог))

- Употребление ежедневно хотя бы 1,5 л воды.
- Приём поливитаминов.
- Занятие спортом⁵⁰.

Наличие 4 фаз — ещё одна отличительная черта этой методики:

1. Фаза индукции запускает кетоз.
2. Фаза снижения веса доводит массу тела до нужного результата.
3. Фаза постепенного перехода к стабилизации веса помогает организму адаптироваться.
4. Фаза сохранения веса позволяет всегда оставаться в нужной форме.

Каждая фаза длится до достижения определённого результата. Разнообразный рацион позволяет находиться на 4-й фазе всю жизнь, так как она предполагает соблюдение принципов правильного питания⁵¹.

Жан Клод Удрэ - известный врач, терапевт, специалист по питанию, фитотерапии и гомеопатии. Именно Удрэ обязан Карл Лагерфельд своим невероятным преобразованием (и потерей 42 кг). Концепция Удрэ называется «Spoonlight Method» и предполагает перезагрузку пищевых привычек с помощью протеиновой диеты и специальных пиллюль, которые блокируют чувство голода. Доктор Удре убежден, что человек должен находиться в оптимальном для себя весе. Это не избыток и не недостаток. Именно в таком весе человек чувствует себя наиболее комфортно, а его организм в большей степени защищен от болезней. Этот метод базируется на трех принципах:

- Уравновешенное питание
- Прием пищевых добавок растительного происхождения
- Прием протеинов
- Сокращение потребления сахара. Десерты, варенья, пирожные, конфеты, шоколад — от всех десертов лучше однозначно отказаться.
- Отдача предпочтения рыбе и сокращение потребления красного мяса (баранина, свинина, говядина). Птица допустима.
- Употребление 1,5л воды в день.⁵²

2.3.Певзнер Мануил Исаакович и его вклад в развитие российской диетологии

Мануил Исаакович Певзнер - русский и советский терапевт еврейского происхождения, один из организаторов московского Института питания и основоположников диетологии и клинической гастроэнтерологии в СССР, заслуженный деятель науки РСФСР. Более того, он - профессор Центрального института усовершенствования врачей. Разработал систему из 15 диет по группам заболеваний.⁵³

Певзнер внес огромный вклад в развитие медицины и науки и уже в 20-х годах прошлого столетия разработал уникальную систему здорового питания из 15 столов.⁵⁴

Основные принципы столов по Певзнеру:

- Почти все столы подразумевают дробное питание — это 5-6 приемов пищи в день небольшими порциями. Кроме стола номер 15, когда разрешено есть 3 раза в день.

⁵⁰ Диета Аткинса: суть, продукты, меню и фазы | Food and Health // Электронный ресурс

⁵¹ Диета Аткинса: подробное описание 4-х фаз, примерные меню, рецепты (hudeyko.ru) // Электронный ресурс

⁵² Всегда быть сытым: чудотворная диета Карла Лагерфельда | НОСНУ.УА). (Приложения: Последние новости России и мира – Коммерсантъ Коммерсантъ Beauty (74874) - Весовая категория | kommersant.ru) // Электронный ресурс

⁵³ Певзнер, Мануил Исаакович — Википедия (wikipedia.org) // Электронный ресурс

⁵⁴ Диета Певзнера: метод похудения от гениального советского врача | Арсений Ким | Яндекс Дзен (yandex.ru) // Электронный ресурс

- Ни один из столов не заменяет полноценного медикаментозного лечения, являясь лишь частью комплексного подхода к решению проблемы. Все лечебные диеты назначаются врачами в зависимости от степени и вида заболевания.
- Все столы включают белки, жиры и углеводы в разном соотношении. Для определения необходимого количества пищи применяется подсчет калорийности.
- Ни в одном столе не разрешается употребление алкогольных напитков.
- Также практически во всех столах исключены белый свежий хлеб, наваристые жирные супы из мяса, жареные блюда, соленья, маринады и копчености.⁵⁵

Стол номер 1 назначается при нарушениях работы желудка и двенадцатиперстной кишки, наиболее уместна к применению на начальных стадиях заболеваний. В этот период рекомендуются мягкие каши, овощные супы и молочные продукты. Категорически противопоказано употребление холодной и горячей пищи, чтобы не нанести вред стенкам кишечника. Это лечебное питание разделено на подкатегории 1а и 1б, которые разработаны специально для уменьшения симптомов гастрита и язвы. Средняя в сутки норма калорий такого рациона варьируется между 2400 и 2600. Максимально диета длится две недели.

Стол номер 2 применяется при хронических заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта. На данном этапе лечения необходимо кушать нежирные бульоны и супы. Категорически запрещены сахаросодержащие продукты, поскольку малейшее их попадание в организм способствует развитию сахарного диабета.

Для лечения таких неприятных последствий неправильного питания, как запоры, Певзнером была разработана **диета Стол 3**, которая нормализует процесс дефекации такие продукты, как кефир, творог, овощи, нежирное мясо, куриные яйца. Поскольку длительные запоры способствуют развитию аритмии и приводят к частым головным болям, чтобы вовремя воспрепятствовать этому, следует незамедлительно соблюдать подобранное меню.

Стол номер 4 показан при заболеваниях кишечника. Подкатегории диеты 4а и 4б применяются с целью лечения колита и хронического его обострения, 4в - назначается в период выздоровления. К приёму рекомендуется пища исключительно в теплом виде, предпочтительнее каши, пюре и вареные овощи. Необходимо питание 6 раз в день, маленькими порциями.⁵⁶

Стол номер 5 – система питания, состоящая из списка блюд, режима, правил обработки продуктов. Может использоваться как у взрослых, так у детей. Основная его цель направлена на улучшение и восстановление работы печени и желчевыводящих путей. В связи с этим показаниями к назначению диеты №5 являются: хронический холецистит, цирроз печени (без декомпенсации), хронический гепатит, стеатоз печени. Помимо этого, ее прописывают на 14-17 день после удаления желчного пузыря. Также стол №5 может быть полезен при не тяжелых явлениях токсикоза во время беременности.⁵⁷

Стол номер 6 разработан с целью нормализации обменных процессов пуринов (азотсодержащие соединения) и для снижения уровня мочевой кислоты в организме. Эти факторы приводят к появлению мочекаменной болезни и других, связанных с отложением солей в суставах и внутренних органах, патологий. Диета «Стол № 6» подразумевает

⁵⁵ [Что такое лечебный стол номер 5, 7 и 10 и сколько их всего? \(gastronom.ru\)](http://gastronom.ru) // Электронный ресурс

⁵⁶ [Певзнер, Мануил Исаакович \(detdom-vidnoe.ru\)](http://detdom-vidnoe.ru) // Электронный ресурс

⁵⁷ [Лечебная диета №5: меню, рецепты, продукты | Food and Health](#) // Электронный ресурс

частый прием пищи в течение дня небольшими порциями. Есть необходимо не реже пяти раз в день, но не больше семи. Интервал между приемами пищи составляет 2-3 часа. При этом суточная калорийность не должна превышать 2700 ед. Важно придерживаться диеты не только во время болезни, но и в период выздоровления.

Основные рекомендации, связанные с режимом питания:

- Раз в неделю необходимо устраивать разгрузочный день, ограничивая рацион разрешенными молочными продуктами и фруктами.
- Питье должно быть обильным - не менее 3 л в день. Ведь жидкость способствует вымыванию мочевой кислоты из организма.
- Каждое утро нужно начинать со стакана воды комнатной температуры на голодный желудок.
- Голодание недопустимо, т. к. это приводит к повышению уровня мочевой кислоты.⁵⁸

Лечебная диета номер 7 по Певзнеру назначается людям при остром нефрите в период выздоровления (обычно с 3-4 недели лечения), хроническом нефрите вне обострения, и при недостаточности почек. Такой режим питания оказывает щадящее воздействие на работу почек, уменьшает отеки, улучшает выведение из организма азотистых и других веществ, которые образуются при обменных процессах.

Режим питания: 4-5 раз в день

Срок назначения: длительный

Характерная особенность – это ограниченное содержание в пище белков. При этом жиры и углеводы находятся в пределах физиологической нормы. Количество свободной жидкости уменьшают до 1 л. Пищу употребляют обычной температуры. Мясо и рыбу обязательно отваривают, причём в день порция не должна превышать 100-150 г. Запрещены все продукты, содержащие соль, острые блюда, копчености, консервы.^{59 60}

Лечебная диета номер 8 по Певзнеру рекомендуется людям с ожирением. В основе этой болезни лежит нарушение обмена веществ в организме. Развивается ожирение в том случае, когда энергия, поступающая с калориями пищи, превышает энергозатраты организма (человек страдает перееданием). И если к этому прибавляется малоподвижный образ жизни, то ожирение неизбежно. А на его фоне развиваются гипертония, атеросклероз, стенокардия, холецистит, желчнокаменная болезнь, сахарный диабет и другие болезни. Лечение ожирения всегда комплексное, в том числе оно включает диету № 8.⁶¹

Лечебное питание организывает постепенное избавление от лишних килограммов с ощутимой пользой для здоровья:

- Восстановление липидного обмена в организме;
- Снижение уровня сахара в крови;
- Стабилизация артериального давления;

⁵⁸ Стол №6 - Диета при подагре: описание диетического рациона (+ Таблица) (edatop.ru) // Электронный ресурс

⁵⁹ Лечебная диета (стол) №7 по Певзнеру таблица продуктов, г. Барнаул, Алтайский край, Медицинский центр Валеомед (valeo22.ru) // Электронный ресурс

⁶⁰ Что такое лечебный стол номер 5, 7 и 10 и сколько их всего? (gastronom.ru) // Электронный ресурс

⁶¹ Лечебная диета (стол) №8 по Певзнеру таблица продуктов, г. Барнаул, Алтайский край, Медицинский центр Валеомед (valeo22.ru) // Электронный ресурс

- Приведение в норму холестерина⁶².

Отличие стола № 8 заключается в том, что при его соблюдении рекомендуется выпивать за день от 1,5 - 2 литров воды, а калорийность питания снижена в связи с необходимостью одновременно уменьшить количество поступающей в организм энергии и увеличить количество расходуемой. Питание по Певзнеру в случае с лечением ожирения необходимо сочетать с усиленной физической нагрузкой, вводить которую также следует под надзором специалиста.⁶³

Стол номер 9 назначается при сахарном диабете имеет свои основные принципы:

- Количество приемов пищи должно быть 5-6 раз в сутки.
- Питаться небольшими порциями.
- Полностью отказаться от сахара и перейти на сахарозаменители.
- Снизить количество хлебобулочных изделий, а лучше вообще исключить.
- Острые, копченые, соленые и жареные продукты питания должны быть полностью исключены из рациона.
- Также следует отказаться от алкогольных и газированных напитков, консервов и других полуфабрикатов.
- Готовить продукты рекомендуется на пару, в духовке, или употреблять в отваренном виде.
- Количество выпитой воды в сутки должно быть не меньше 2 литров, но лучше пить больше⁶⁴. Задача диеты № 9 – создать в организме условия, способствующие нормальному углеводному обмену. Следует помнить, что при сахарном диабете 2-й степени нельзя полагаться только на диету.⁶⁵

Стол номер 10 по Певзнеру – лечебное питание со сбалансированным рационом, которое составлено для различных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Чаще всего гипохолестериновая диета применяется при кардиологических проблемах для стабилизации кровообращения и восстановления сердечного ритма.⁶⁶

Питание по диете № 10 способствует улучшению кровообращения, работы сердечно-сосудистой системы, почек, печени, приводит в норму обмен веществ, облегчает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и органы пищеварения⁶⁷. Суточная норма потребляемых калорий должна составлять 2000-3100 кКал. Исключить из меню необходимо кондитерские, сдобные, сладкие изделия, полуфабрикаты, фаст-фуд, алкогольные и газированные напитки⁶⁸.

Рекомендуется применять при борьбе с туберкулезом, а также во время беременности для повышения уровня гемоглобина.

В рамках диеты стола 11 по Певзнеру нужно насытить меню фруктами, овощами, кашами, молокопродуктами, нежирными сортами мяса, рыбы. Показана диета при затяжных инфекционных заболеваниях, таких как туберкулез, и в период восстановления после инфекции, травм, операций.

Режим питания: 4–5 раз в день. Сроки диеты: до полного выздоровления и восстановления (от 1–2 месяцев).

⁶² Диета № 8 по Певзнеру: что можно, что нельзя, меню на неделю, рецепты (bezpuza.ru) // Электронный ресурс

⁶³ Диета № 8 по Певзнеру | just talks | Яндекс Дзен (yandex.ru) // Электронный ресурс

⁶⁴ Диета 9 стол при сахарном диабете: как питаться правильно (karpov-clinic.ru) // Электронный ресурс

⁶⁵ <https://karpov-clinic.ru/articles/endokrinologiya/3619-dieta-9-stol-pri-saharnom-diabete.html> // Электронный ресурс

⁶⁶ Гипохолестериновая диета стол № 10 по Певзнеру: что можно, что нельзя, меню, рецепты (bezpuza.ru) // Электронный ресурс

⁶⁷ Лечебная диета (стол) №10 по Певзнеру таблица продуктов, г. Барнаул, Алтайский край, Медицинский центр Валеомед (valeo22.ru) // Электронный ресурс

⁶⁸ Диета по Певзнеру – системы лечебного питания, меню, столы (liza.ua) // Электронный ресурс

Диету № 12 часто в дополнение к основному лечению, назначают при выявленных функциональных расстройствах и болезнях нервной системы. Ее благотворное действие обуславливается снижением количества потребляемых углеводов, жира, соли, а также полным исключением из рациона возбудителей центральной нервной системы. К последним относят кофеиносодержащие напитки (кофе, чай и т.п.), острую пищу, жареную в обильном количестве жира или масла еду⁶⁹.
Режим питания: 4–5 раз в день.
Сроки диеты: от 2 до 3 месяцев.⁷⁰

При острых инфекционных заболеваниях прописывают 13-й диетстол. Цель такого питания – уменьшение интоксикации, усиление сопротивляемости организма. Кушать нужно 5–6 раз в день небольшими порциями.

Стол считается диетическим, так как имеет пониженное число калорий **2000–2100 ккал**. Блюда должны быть легкоперевариваемые, температурой не меньше 12 градусов, чтобы не создавать дополнительную нагрузку на ЖКТ.⁷¹

Стол номер 14 назначают при мочекаменной болезни (щелочной реакцией мочи) и фосфорно — кальциевых камнях. Целью стола №14 является восстановление кислой среды мочи во избежание формирования осадков фосфорно-кальциевых солей, то есть камней, ускорении процесса естественного выведения песка из почек и мочевого пузыря.⁷²
⁷³

Режим питания: 5 раз в день. Сроки диеты: длительные.

Ограничений по питанию почти нет за исключением того, что следует убрать из рациона богатые кальцием и ощелачивающие продукты, такие как шпинат, цветная капуста, сельдерей и т.п.⁷⁴

Стол №15 разработан для пациентов, которые выходят из диеты и возвращаются к обычному рациону. В меню включаются фрукты, овощи, яйца, каши, бульоны.

Данный рацион не настолько строг, как 14 других столов, разработанных диетологом М. Певзнером.

Цель диеты номер 15: обеспечить человека физиологически полноценным питанием и набором всех необходимых веществ.

Общая характеристика диеты 15

- Витамины в повышенном количестве.
- Все способы кулинарной обработки, без исключений.
- Калорийность, уровень белков, углеводов и жиров соответствуют нормам питания для здорового человека, который ведет сидячий образ жизни без тяжелого физического труда.
- Температура пищи — обычная.
- Нет трудноперевариваемых и острых продуктов.⁷⁵

⁶⁹ Диета стол номер 12 // Электронный ресурс <https://wikifood.online/organi/brain/dieta-stol-nomer-12.html>

⁷⁰ [Лечебные столы питания по Певзнеру, основные принципы, таблицы \(medvisor.ru\)](#) // Электронный ресурс

⁷¹ [Лечебные столы, профилактическое питание и диеты по певзнеру :: ГБУЗ МО Коломенская ЦРБ \(crb-kolomna.ru\)](#) // Электронный ресурс

⁷² Диетический стол № 14// Электронный ресурс <https://crb-kolomna.ru/bolezni/dieticheskij-stol-nomer-14.html>

⁷³ Лечебная диета стол 14 по Певзнеру. Продукты и меню // Электронный ресурс <https://polzaili.ru/lechebnaya-dieta-stol-14-po-pevzneru-produkty-menyu/>

⁷⁴ [Лечебные столы питания по Певзнеру, основные принципы, таблицы \(medvisor.ru\)](#) // Электронный ресурс

2.4.Предпосылки для диетического питания

Причина 1: Нормализация веса

Сбалансированный рацион насыщает организм человека питательными веществами и витаминами, позволяет скорректировать вес мягко и без вреда для здоровья. Его калорийность снижается не за счет необходимых для нормальной жизнедеятельности белков, жиров и углеводов, а продуктов, богатых трансжирами, вредными добавками, усилителями вкуса и т.п.⁷⁶

Причина 2: Стрессоустойчивость организма

Противостоять стрессу нам помогают гормоны: серотонин, дофамин, эндорфин. Есть продукты питания, которые стимулируют выработку этих гормонов в организме. К примеру, шоколад и бананы активизируют продуцирование гормона радости серотонина. Большая часть эндорфинов синтезируется во время полноценного сна, вот почему так важно отдыхать ночью. Из продуктов, необходимых для выработки дофамина, можно выделить фолиевую кислоту, которой богаты зеленые листовые овощи, цитрусовые, печень. Для производства дофамина нужен и витамин B12, который, кстати, содержится только в продуктах животного происхождения — печени, морепродуктах, сыре, говядине и др.

Причина 3: Иммунная защита

Люди, ведущие здоровый образ жизни, придерживающиеся правильного питания и занимающиеся спортом, реже болеют и лучше себя чувствуют. Их иммунная система работает на все 100%, защищая организм от различных вирусов и бактерий. Формируется она в кишечнике, поэтому так важно поддерживать его здоровую микрофлору, регулярно и в достаточных количествах употребляя в пищу кисломолочные и молочные продукты. Также помогает аскорбиновая кислота и другие витамины, которых практически нет в фастфуде и полуфабрикатах, зато много во фруктах и овощах.⁷⁷

Причина 4: Улучшенный внешний вид

Пищевые привычки отражаются на внешнем виде человека. Любовь к солёной пище выдают отёки, мешки под глазами, а недостаток в рационе простой воды негативно отражается на состоянии кожи, повышает ее сухость, не говоря уже о вредных привычках, которые нарушают работу всех органов и систем. Если вы едите мало продуктов, богатых кальцием, то не стоит рассчитывать на крепкие ногти, а также от количества в меню Омега-3 и Омега-6 жирных кислот во многом зависит состояние эпидермиса, его упругость и эластичность.⁷⁸

⁷⁵ [Диета стол 15 - питание для оздоровления и похудения - меню \(liza.ua\)](http://liza.ua) //Электронный ресурс

⁷⁶Правильное питание . 7 причин начать это делать // Электронный ресурс <https://medaboutme.ru/articles/pravilnoe-pitanie-7-prichin-nachat-eto-delat/>

⁷⁸ Правильное питание для молодости кожи // Электронный ресурс <https://www.chistaya-linia.ru/articles/pravilnoe-pitanie-dlya-molodosti-kozhi>

2.5. Виды диет и их краткий обзор

1. Кремлевская диета (низкоуглеводная) – способ коррекции веса с ограничением потребления углеводов и с их строгим подсчетом. Методика произошла от белковой программы питания, разработанной американским кардиологом Робертом Аткинсом в 1972 г.⁷⁹ В данной диете совершенно отсутствуют сладости, макароны или хлеб, картофель и рис, пить фруктовые соки. Вместо этих продуктов предлагаются натурпродукты, обогащенные протеином, натуральные жиры, овощи (не все). Проще говоря, вы употребляете как можно меньше углеводов, но как можно больше жиров.⁸⁰ Человек, выбравший «кремлёвскую диету» питается очень разнообразно, и ему разрешено есть все, что ему хочется, но в пределах лимита набранных баллов. Количество баллов зависит от содержания углеводов в продукте. На каждом этапе диеты допускается употребление определенной суммы баллов в день – от 20 до 60 у.е. (условных единиц). Для удобства последователей диеты создана специальная таблица, по которой составляется ежедневное меню.⁸¹ В результате этой диеты сбрасывают 5-8 кг за неделю. Чтобы похудеть, сумма набранных за день баллов должна 20-40 у.е.; Чтобы поправиться – более 60 у.е.; Чтобы удержать достигнутые результаты – ровно 60 у.е. Также важно добавить физические нагрузки, занятие спортом, чтобы тело было в тонусе, и не было обвисшей кожи после похудения.

2. Питание по группе крови.

Для каждой группы крови есть отдельные рекомендации относительно питания и физических нагрузок. Такую теорию выдвинул американский доктор Питер Д'Адамо и даже разработал методику питания для каждой группы. Для нормального функционирования пищеварительной и иммунной систем следует употреблять продукты, подходящие под тип крови человека. В результате, организм очищается, а также улучшается функционирование внутренних органов и даже сбрасываются лишние килограммы или поддерживается нормальный вес.⁸² Физическая нагрузка должна также соответствовать группе крови. Если обладателям I группы крови больше подходит бег и силовые упражнения, то людям со II группой крови – умеренные упражнения, например, йога. Есть определенный набор продуктов, которые диета запрещает употреблять людям с любой группой крови. Например, это касается выпечки, сахара, фастфуда, газировки. Доктор Питер Д'Адамо считает, если убрать из рациона все ненатуральное, то избавиться от лишних килограммов не составит труда (ведь калорийность меню значительно снизится).⁸³

- Первая группа - «Охотники». Диета по 1 группе крови, по мнению специалистов, должна включать большое количество белков (рыба и мясо, кроме свинины), бобовых и морепродуктов. Запрещены : утка, гусятина, свиное сало, речная и морская рыба, маринованная сельдь, цельное молоко, кефир, мороженое.⁸⁴

- Вторая группа - «Земледельцы». Люди стали представителями группы, которая

⁷⁹ [Полная кремлевская диета с таблицей и меню | Food and Health](#) // Электронный ресурс

⁸⁰ [Кремлевская диета для новичков. Полное руководство. * Статьи * \(kremlin-diet.ru\)](#) // Электронный ресурс

⁸¹ [Кремлёвская диета: плюсы и минусы \(ayzdorov.ru\)](#) // Электронный ресурс

⁸² [Питание по группе крови \(edaplus.info\)](#) // Электронный ресурс

⁸³ [Диета по группе крови 1, 2, 3, 4 – суть диеты, таблица продуктов \(ayzdorov.ru\)](#) // Электронный ресурс

⁸⁴ [Питание по группе крови \(edaplus.info\)](#) // Электронный ресурс

употребляет преимущественно пищу растительного происхождения : овощи и фрукты (за исключением цитрусовых, бананов, кокосов), а также другие продукты питания). Таким людям рекомендуется употреблять в пищу яблоки, киви, полезные свежевыжатые соки, виноград, содержащие сою продукты, нежирные сорта рыб, огурцы, томаты обезжиренный творог, масло растительное.⁸⁵

- **Третья группа - «Кочевники».** У людей с третьей группой крови чаще, чем у остальных, развивается сахарный диабет. Если у людей имеется желание иметь здоровый организм и поддерживать оптимальный вес, то полностью нужно убрать из рациона кукурузу, чечевицу, арахис, гречку, пшеницу, помидоры и свинину. Необходимо заниматься физическими упражнениями, ограничивать потребление жиров.⁸⁶

- **Четвертая группа - «Смешанный тип».** Обладатели самой редкой группы крови – четвертой – склонны к пониженной кислотности желудочного сока. Поэтому ее можно спокойно повышать, употребляя кислые продукты. А от мяса желательно воздержаться (особенно не рекомендуется мясо птицы и других животных, кроме мяса индейки, кролика и барана). Полезны для этих людей помидоры, цитрусовые (ананасы), зелень и салаты, травяные чаи, молочные продукты и кисломолочные.⁸⁷

3.«Жёсткая диета»

Жесткие диеты представляют собой настоящее испытание для организма, т.к. вводят его в состояние стресса, который негативным образом отражается на функционировании всех внутренних органов. Несмотря на все недостатки, такая диета является чуть ли не единственным способом быстро сбросить вес (например, перед предстоящими праздниками или каким-то другим важным мероприятием). Если придерживаться жесткой диеты на протяжении нескольких дней, а не делать ее жизненным кредо, то особого вреда организму она не нанесет.⁸⁸

Данная диета имеет и свои достоинства:

- Избавление от аллергических реакций (если они были).
- Очищение кишечника.
- Улучшение метаболизма, активизация обмена веществ.
- Отсутствие отеков, улучшение общего самочувствия.
- Выработка привычки правильно питаться⁸⁹.

Примеры таких диет:

- **Диета жокеев.** Все три дня есть только один продукт – мясо. В первый нужно запечь небольшого цыпленка в духовке, в фольге. Затем тушку разделить на 4 части и съесть за четыре захода. Во второй день – 350г. телятины.⁹⁰

- **Диета моделей.** За завтраком съедают отварное всмятку яйцо, затем следует перекусить творогом – 125 г, а также выпить стакан чая без сахара. В обед - снова творог и пьют чай.

⁸⁵ [Худеем по группе крови: надежды и реальность – Medaboutme.ru](#) // Электронный ресурс

⁸⁶ [Диета по группе крови 3 \(ayzdorov.ru\)](#) // Электронный ресурс

⁸⁷ [Диета для четвертой группы крови \(ilive.com.ua\)](#) // Электронный ресурс

⁸⁸ [Самая жесткая диета для похудения: плюсы и минусы, принципы диеты \(ayzdorov.ru\)](#) // Электронный ресурс

⁸⁹ [Жесткая диета для похудения: эффективные меню, отзывы - минус 25 кг легко - Похудейкина \(pohudejkina.ru\)](#) // Электронный ресурс

⁹⁰ [Жокеевская диета для быстрого похудения: виды, особенности, выход \(diet-menu.ru\)](#) // Электронный ресурс

Полдник и ужин отсутствуют вовсе. Такой диеты следует придерживаться не более 3 дней.⁹¹

- «Жидкая» трехдневная диета. Пить можно все разрешенные напитки, но не более 2 л, не учитывая полтора литра воды. Полезно также употреблять свежеприготовленные соки, наполовину разбавленные водой. Чай – черный или зеленый, без каких-либо добавок тоже разрешен при этой диетической методике.⁹²

4. Низкокалорийные диеты

Диета основана на том, что калорийность питания в ней занижена. Чтобы похудеть, нужно тратить большее количество килокалорий, а получать меньшее. Если параллельно начать занятия спортом, то процесс похудения будет ускорен.⁹³ Диета 1200 калорий является одной из наиболее безвредных и эффективных методик похудения. На диете нет чувства голода постоянного, так как меню сбалансированное. Лишние килограммы уходят за счет сокращения жировых отложений, а не из-за сокращения излишков воды в организме.

Главные правила:

- В день будет 5 приемов пищи (3 основных и 2 дополнительных).
- Основные приемы по 300 калорий, два перекуса по 150 калорий.
- Употребление больше 2 литров воды, исключая сладкие и газированные напитки.
- Добавить в рацион как можно больше фруктов и свежих овощей.

В случаях, когда количество поступающих калорий сильно ниже нормы, часто срабатывает принцип накопления, и вы не худеете, а, напротив, начинаете набирать вес.⁹⁴
⁹⁵

5. Ограничительные

диеты.

Калорийно ограниченное питание увеличивает продолжительность жизни, снижает риск появления многих болезней, среди которых рак, диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

Ограничительная диета 5:2 предполагает обычное питание (разными продуктами) в течение 5 дней в неделю и ограничение калорийности пищи 2 раза в неделю до 500-600 ккал в день (в зависимости от пола).

Единственное условие *ограничительной диеты* состоит в том, что между разгрузочными днями должен быть перерыв как минимум в один день с полным объёмом калорий. В дни, когда человек ограничивает себя в еде, питаться нужно по 2-3 раза в день очень маленькими порциями.^{96 97}

6. Лечебные

диеты.

Лечебные диеты способствуют скорейшему выздоровлению, восполняя недостаток

⁹¹ Диета моделей «2-4 кг за 3 дня» - как? меню, отзывы и результаты (ayzdorov.ru) // Электронный ресурс

⁹² Питывшая диета на 3 дня: меню, фото результатов и выход из диеты (violetnotes.com) // Электронный ресурс

⁹³ Низкокалорийная диета 1200 калорий – меню, рецепты, отзывы и результаты (ayzdorov.ru) // Электронный ресурс

⁹⁴ Диета 1200 калорий в день: примерное меню на неделю и на каждый день для похудения. Правильный рацион питания и простые рецепты блюд на 1200 калорий для похудения. На сколько можно похудеть за месяц на диете 1200 калорий в день: отзывы и результаты похудевших (heaclub.ru) // Электронный ресурс

⁹⁵ Диета 1200 калорий – Диеты и похудение (diets4you.ru) // Электронный ресурс

⁹⁶ Ограничительная диета 5:2 | dolgo-jv.ru // Электронный ресурс

⁹⁷ Что такое диета 5 : 2 и правда ли она поможет похудеть - Лайфхакер (lifchacker.ru) // Электронный ресурс

питательных веществ и витаминов в организме, а также препятствуя переходу болезни в хроническую форму. Сбалансированное меню при некоторых заболеваниях является практически единственным методом лечения (например, при ожирении). Очень важна технология обработки продуктов, размеры порций, температурный режим потребляемой пищи, частота и время приёма блюд.⁹⁸ Лечебное питание базируется на принципах щажения организма, которого выделяется три типа:

- механическое щажение - это измельчение и тепловая обработка продуктов, вследствие чего достигается максимально легкая для усвоения консистенция; способствует облегчению и нормализации функции ЖКТ;
- химическое щажение - исключение из рациона кислых, острых, соленых, жареных блюд, дабы избежать секреторной активности ЖКТ и возбуждающего действия на организм в целом;
- термическое щажение - исключение из рациона термических раздражителей, а именно сильно холодной (менее 15°C) или слишком горячей (более 60°C) пищи. Тем самым исключается сокогонный и ослабляющий моторику желудка эффект горячего или снижающий моторику и секрецию сока эффект холодного⁹⁹.

2.7.Различие между понятиями «правильное питание» и «диета»

Диетическое меню представляет собой ограниченный список продуктов, который требует специальной термической обработки. Чаще всего диета допускает только отварные, паровые или тушеные блюда и полностью исключает жареные или печеные, а также различные соленья, копчености, специи. Главное отличие правильного питания от диет – это разнообразие и оптимальное соотношение полезных веществ, подобранных в зависимости от возраста, веса и физической активности человека.¹⁰⁰

Но не стоит сильно увлекаться диетами, поскольку неграмотное прохождение диеты может нанести вред организму, также как и переедание или голодовки. Балансом между диетами и сбалансированным питанием является правильное питание¹⁰¹. При диетах, как правило, ограничивается количество потребления калорий в день для того, чтобы сбросить лишний вес и увидеть желаемый результат на весах; по правилам правильного питания же рассчитывается дневная норма калорий для каждого человека индивидуально. Если же есть желание сбросить лишний вес, то нормы необходимо уменьшить на 20%. Но перед тем, как составлять новый рацион питания, лучше пройти обследование в больнице на наличие хронических заболеваний, иначе многие болезни могут, наоборот, обостриться.

Правильное питание - это скорее образ жизни, смысл которого в постоянном поддержании необходимого количества нутриентов и витаминов в организме. В данном

⁹⁸ [Лечебные диеты \(doktorstolet.ru\)](http://doktorstolet.ru) // Электронный ресурс

⁹⁹ [Лечебное питание - Медицинский портал EUROLAB \(eurolab-portal.ru\)](http://eurolab-portal.ru) // Электронный ресурс

¹⁰⁰ [Чем отличается правильное питание от диеты? - GrowFood](http://growfood.ru) // Электронный ресурс

¹⁰¹ [Правильное питание или диета. Что лучше? \(natalimed.ru\)](http://natalimed.ru) // Электронный ресурс

случае суточная норма калорий зависит не от наличия физических нагрузок (подвижности), а от возраста, веса, роста и множества других не менее важных факторов.

При использовании данного метода можно баловать себя шоколадом и особо не ограничивать себя в желаниях. Люди, попробовавшие один раз данный тип питания, уже не могут от него отказаться. Все потому, что преимуществ в нем намного больше, чем в диетах¹⁰². Важным принципом правильного питания является пятиразовое питание маленькими порциями в течение дня, тем самым можно предотвратить проблемы с желудочно-кишечным трактом, сохранить хорошее самочувствие и полноценно питаться. В свою очередь, диеты сильно ограничивают в количестве употребления пищи, что приводит к недоеданию, либо вообще голоданию. Следовательно, при диетическом питании возникает дефицит полезных веществ и минералов, а при правильном питании необходимо употреблять полезные продукты в нужном объеме, что обеспечивает полноценное поступление полезных веществ, витаминов и минералов в организм. Обладая основными принципами, ПП позволяет поддерживать хорошее самочувствие, здоровье и тонус человека.

Правильное питание соблюдается в течение всей жизни и обеспечивает здоровье в то время, как диета рассчитана на определенный промежуток времени и не всегда имеет накопительный эффект. Более того, диетическое питание, как правило, даёт быстрый результат, но у него существует эффект отмены, – резкий набор веса и возможный возврат к старым пищевым привычкам.

2.8.Последствия диет: её вред и польза

Диетическое питание приносят не только пользу нашей жизни, но и вред.

Польза:

- Правильно подобранные диеты позволяют не только избавиться от лишних килограммов, но и улучшить самочувствие, очистить организм от шлаков и токсинов.
- Диета позволяет человеку развить в себе чувство воздержания, строгости, выносливости, упорства, морального совершенствования.

Вред:

- По словам многих специалистов, многие болезни, чаще всего скрытые, обостряются именно в период диеты, направленной на похудение, так как организм недополучает необходимые вещества вместе с продуктами питания.

К сожалению, не все обращаются к врачам-диетологам, самостоятельно назначая себе диеты, из-за которых навсегда можно распрощаться со здоровьем.

- После завершения диеты человек все равно возвращается к нормальному обычному питанию, и вместе с этим возвращается его обычный вес, иногда еще и с избытком, потому что организм терпит стресс во время диет, и затем пытается запастись едой.¹⁰³

¹⁰² [Чем правильное питание отличается от диеты? - MYPROTEIN™](#) // Электронный ресурс

- Негативная сторона диет заключается в том, что нужно соблюдать строгий набор продуктов. Их нельзя ни сужать, ни расширять, иначе эффект не будет достигнут. Строгость диеты может привести людей со слабой силой воли к срыву, сопровождающемуся чрезмерным перееданием.

- Без «полезных жиров» будет страдать иммунная, кровеносная системы, нарушится обмен веществ, память и даже настроение. Полезные жиры содержатся в таких продуктах, как подсолнечное, оливковое масла, в некоторых видах рыбы, которые не совмещаются с рядом строгих диет.

- Отсюда берут начало депрессии, которые появляются уже на первой-второй неделе диеты, ухудшение самочувствия, работоспособности и физической активности (Нельзя полностью исключать углеводы!).

- Директор клиники питания при медицинском колледже в Хьюстоне, доктор Джон Форейт, утверждает: "Модные диеты, полностью исключающие углеводы или основанные на одном виде пищи, например, грейпфрутах или арбузах, уже на третьи сутки могут стать причиной нарушения концентрации внимания и способности ясно мыслить. Когда мы затрачиваем слишком много энергии на волнения по поводу пищи, это не лучшим образом влияет на все аспекты жизни".

3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Анализ школьного учебника по биологии 8 класса по изучению тем, имеющих отношение к диетологии.

В настоящее время существует большой выбор учебников и учебных пособий, которые отражают содержание учебной дисциплины – предмета «Биология» в соответствии с требованиями ФГОС к минимуму содержания биологического образования.

В МБОУ СОШ 24 учащиеся занимаются по предмету «Биология» в 8-м классе используя учебник «Биология. Человек. 8 класс. Учебник - Колесов, Маш, Беляев»¹⁰⁴

В учебник включен материал о происхождении человека, расширены сведения о гомеостазе, высшей нервной деятельности и психологии человека. Большое внимание уделено вопросам гигиены и доврачебной помощи. По сравнению с другими учебниками по этому курсу увеличено количество опытов, наблюдений и самонаблюдений.

Учебник соответствует ведущим требованиям современной науки биологии, играет роль ядра системы средств обучения. Форма представления учебного материала в учебнике включает основной, дополнительный и пояснительный тексты, иллюстративный материал. Дополнительный текст или информация для любознательных состоит в подкреплении доказательности основного текста необходимой конкретизацией, позволяющей лучше понять основное содержание. Школьный учебник по разделу «Человек и его здоровье»¹⁰⁵ выступает одним из средств развития у учащихся знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Но в учебнике не упоминается о науке диетологии, о пользе и вреде диет. И, конечно, нет сведений об истории диетологии как науки.

¹⁰⁴ Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев И.Н. Биология. Человек. 8 класс. Учебник // Электронный ресурс <https://rabochaya-tetrad-i-uchebnik.com/j-1416x/tet1416.html>

¹⁰⁵ Сычева, Л. А. Школьный учебник как средство развития знаний о здоровье при изучении раздела «Человек и его здоровье» // Электронный ресурс <https://moluch.ru/conf/ped/archive/17/361/>

Учебник 8 класса ориентирован исключительно на ознакомление с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, привитие школьникам норм и правил здорового образа жизни, решение задач гигиенического и полового воспитания.

Лабораторный практикум на страницах вышеуказанного учебника носит исследовательский характер. Включены приёмы самооценки здоровья путём сравнения личных результатов функциональных проб и физиологических тестов с нормативными. И вновь, автор проекта делает вывод, что не акцентируется внимание учащихся 8 класса на вред и пользу диет, несмотря на то, что многие подростки самостоятельно выбирают себе диету, даже не советуясь с родителями. Следовательно, можно предположить, что изучение темы данного индивидуального проекта может иметь практическую значимость и может расцениваться как новизна при изучении соответствующих тем уроков в курсе «Биология. Человек и здоровье» в рамках внеурочной деятельности по предмету и в рамках школьного образования по предмету «Биология».

3.2. Анализ результатов соцопроса среди респондентов МБОУ СОШ 24

Для достижения цели, поставленной в индивидуальном проекте одной из первоначальных задач была задача проведения соцопроса по теме данного индивидуального проекта среди респондентов-учащихся МБОУ СОШ 24 города Новочеркасска.

В соцопросе приняло участие 100 респондентов (46 юношей и 54 девушек). Из них учащиеся 8-х, 9-х, 10-го и 11-го классов МБОУ СОШ 24 города Новочеркасска.

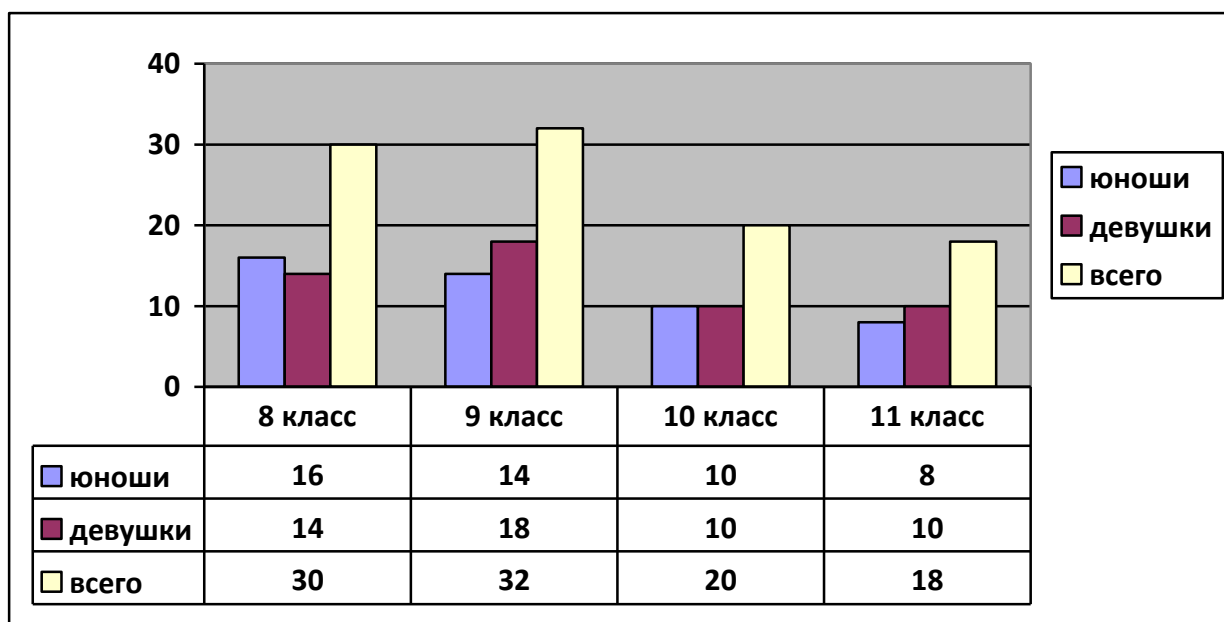
В том числе:

8-е классы - 30 человека, из них девушек - 14, юношей - 16;

9 -е классы - 32 человека, из них девушек - 18, юношей - 14;

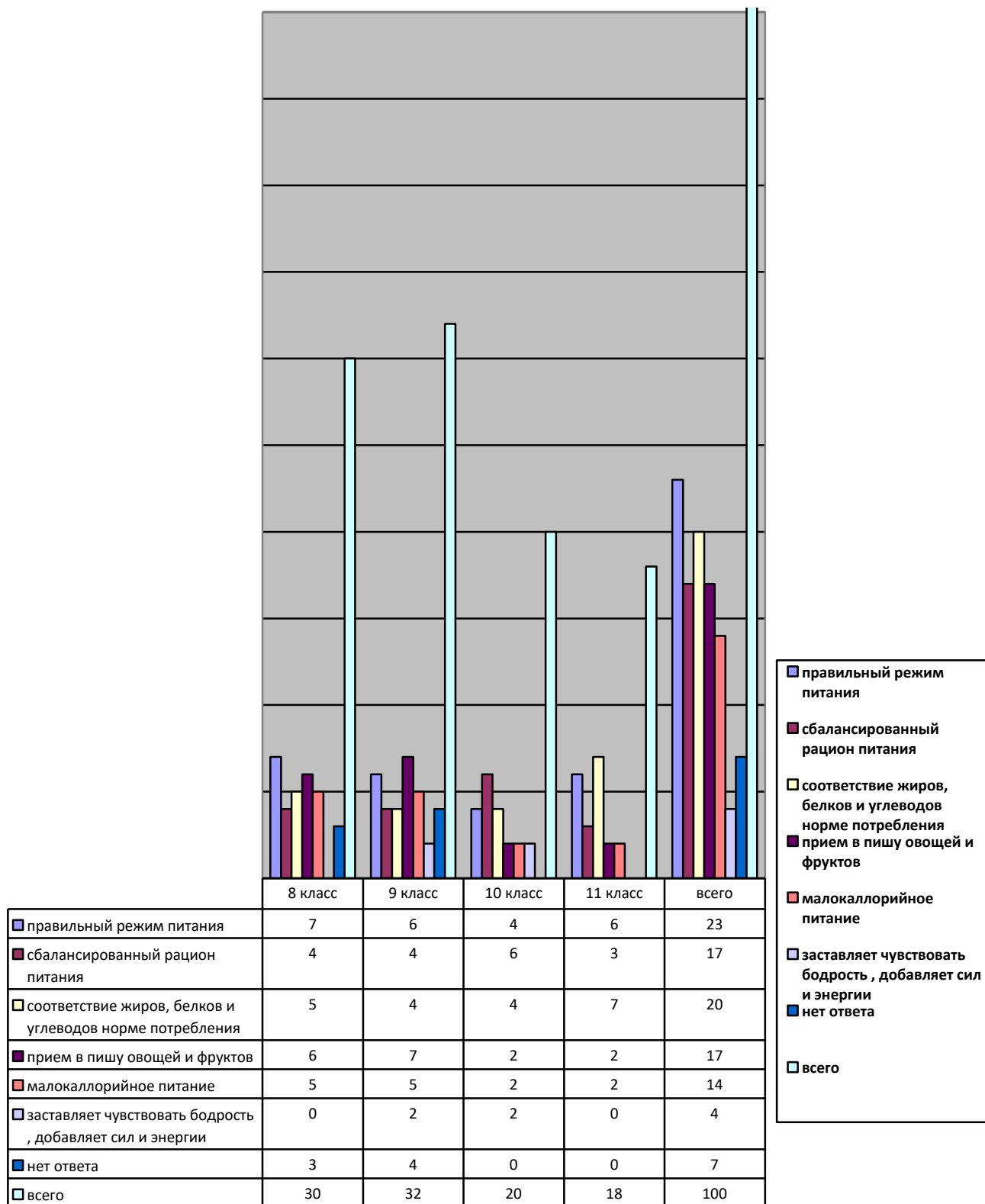
10-й класс - 20 человека из них девушек - 10 , юношей - 10;

11-й класс - 18 человека из них девушек - 10 , юношей - 8;



На вопрос 1. что, по мнению респондентов, означает понятие «правильное питание», предполагалось получить авторские ответы, которые можно объединить в однотипные группы ответов. Учащиеся школы ответили следующим образом:

Правильное питание

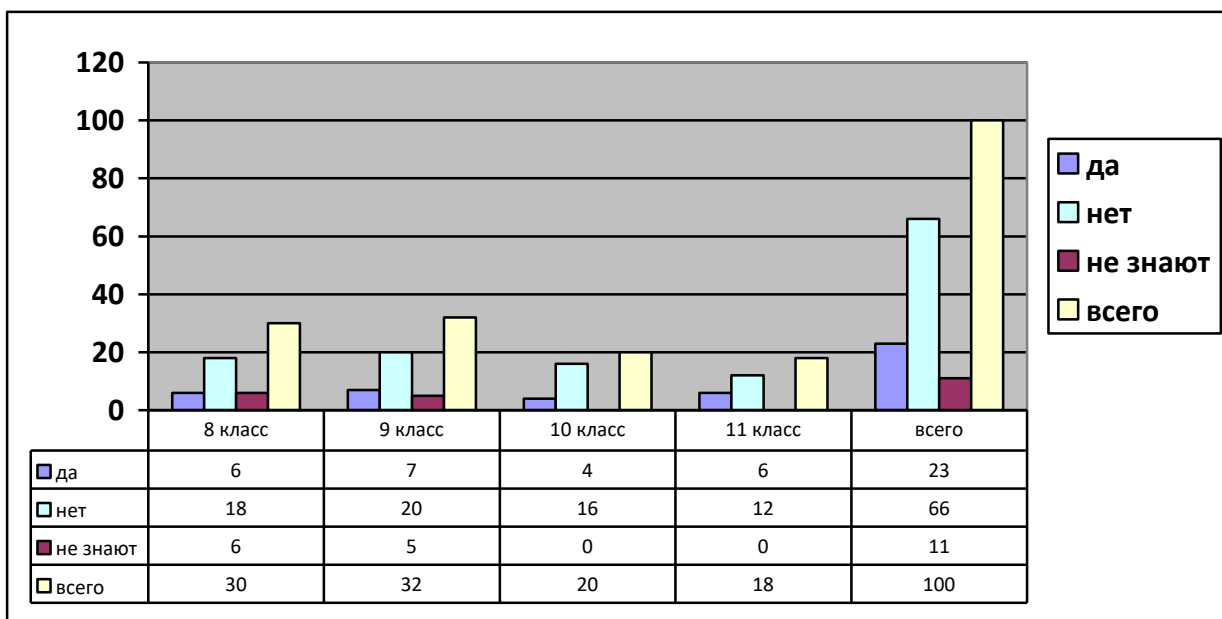


Таким образом, как видно из диаграммы, 23% учащихся МБОУ СОШ 24 считают, что правильное питание это исключительно аналог режима питания, 20% респондентов

думают, что правильное питание это только сбалансированный рацион питания. 7 % респондентов не знают определения понятия «правильное питание», 14% убеждены, что правильное питание и малокалорийное питание это одно понятие. 17% респондентов, считают, что употребление в пищу только овощей и фруктов является правильным питанием.

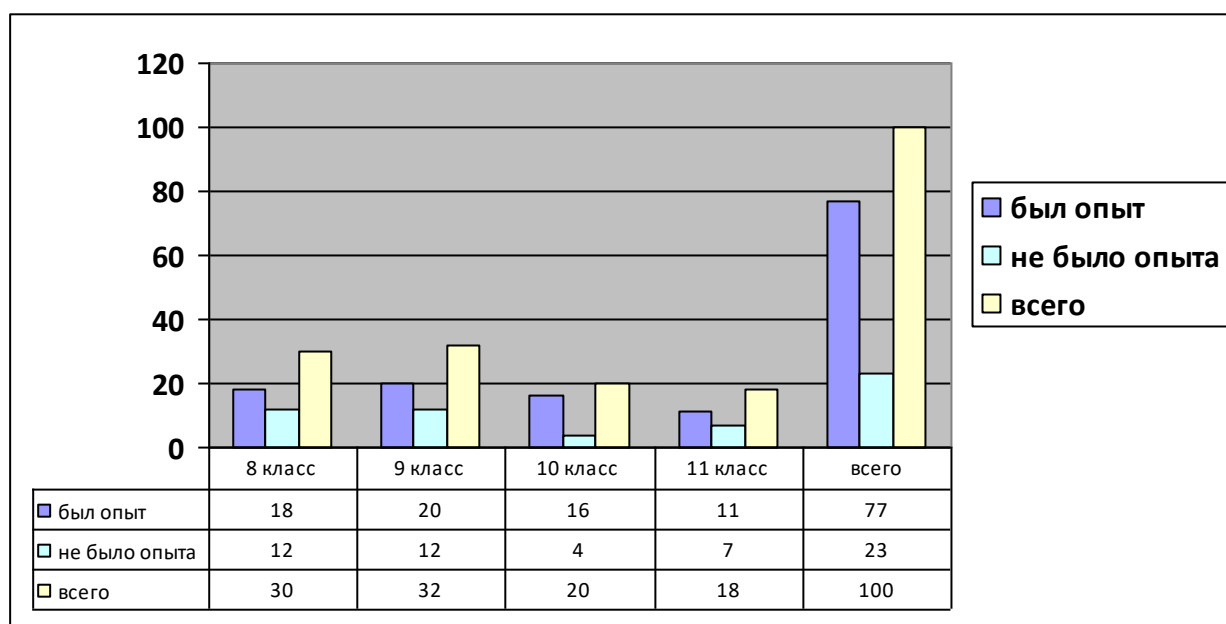
Исходя из научной формулировки, что означает правильное питание **(Здоровое(правильное) питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак).-* можно сделать вывод, что респонденты частично знают о сущности правильного питания и ни один респондент не дал точного и полного определения, что свидетельствует в свою очередь о недостаточных знаниях, получаемых на уроках биологии в 8-м классе по данной теме.

- **На вопрос 2** - являются ли аналогами понятия «Правильное питание» и «диетическое питание», предполагалось всего 2 ответа 6 «да», «нет». Учащиеся школы - респонденты ответили следующим образом:



- Как видно из диаграммы, 66% учащихся МБОУ СОШ 24 считают, что правильное питание и диетическое питание это разные понятия. К сожалению, 11% учащихся не знают ответа на поставленный вопрос и 23% убеждены, что правильное и диетическое питание это аналоги. Данный процент, подтверждается результатами анализ предыдущего первого вопроса в соцопросе.

На вопрос 3. На вопрос был ли у респондентов опыт диетического питания, каковы причины диетического питания и его последствия, респондентам не были предложены варианты ответов. Предполагался авторский вариант ответа. Хотя увидеть, сколько респондентов имели опыт диетического питания, можно увидеть в диаграмме



Анализ ответов респондентов по третьему вопросу подтверждает предположение автора данного индивидуального проекта об актуальности получения элементарных знаний в вопросах диетологии в рамках школьного курса биологии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Размышления над истинным смыслом фразы Гиппократ «Диета – это польза или вред здоровью?» легли в основу моего индивидуального проекта на тему. Любая диета ассоциируется с проверкой на прочность. Многие диеты становятся испытанием для многих людей, так как приходится отказываться от вкусной еды, голодать неделями, а иногда месяцами. Люди всегда выбирают эффективную диету, которая помогает достичь неплохих результатов за очень короткое время, но они даже не задумываются, к каким последствиям это может привести.

Исходя из поставленной цели индивидуального проекта, а именно в поиске и в обосновании положительных и отрицательных свойств диетического питания мною были решены конкретные задачи проекта. А именно:

1. По литературным источникам я познакомилась с основными положениями различных видов диет, которые широко используются среди людей разных возрастов;

2. Используя аргументы, изложенные в научной литературе, я выяснила положительные и отрицательные свойства диетического питания.

3. По литературным источникам я выяснила последствия диет, как положительные, так и отрицательные и сравнила понятия «правильное питание» и «диета». Я рассмотрела жизненные опыты людей, сидевших на диетах.

4. Был проведен соцопрос по теме данного индивидуального проекта среди учащихся МБОУ СОШ 24 города Новочеркасска и выяснила

- что, по мнению респондентов, означает понятие «правильное питание»;
- являются ли аналогами понятия «Правильное питание» и «диетическое питание»
- был ли у респондентов опыт диетического питания, каковы причины диетического питания и его последствия для респондентов данного соцопроса.

По результатам проведенной исследовательской работы в проекте и проведенного соцопроса среди учащихся 9-11-х классов МБОУ СОШ 24 г. Новочеркасска я пришла к выводу, что вопрос изучения вреда и пользы диетического питания заслуживает более детального рассмотрения в рамках школьного курса биологии при изучении тем «Пищеварение» и «Обмен веществ и энергии», а также во внеурочной деятельности по предметам «Биология» и «Основы безопасности жизнедеятельности». Кроме вышеизложенного, я думаю, что практическая значимость моего проекта может заключаться также в том, что материалы проекта могут быть использованы в школе для учащихся младших классов для лучшего усвоения информации, а также в качестве интерактивных дидактических материалов на уроках ОБЖ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. [10 правил детокса от Анри Шено \(shape.ru\)](http://shape.ru) //Электронный ресурс
2. Анри Шено // Электронный ресурс [Анри Шено \(takprosto.cc\)](http://takprosto.cc)
3. Аткинс, Роберт (диетолог) // Электронный ресурс Википедия [https://ru.wikipedia.org/wiki/Аткинс,_Роберт_\(диетолог\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Аткинс,_Роберт_(диетолог))
4. Барановский А. Ю. Рациональное питание пожилого человека / Практическая диетология. Журнал для профессионалов // Электронный ресурс <https://praktik-dietolog.ru/article/racjonalnoe-pitanie-pozhilogo-cheloveka.html>
5. Барановский А.Б. Диетология - история возникновения и развития // Электронный ресурс <https://medbe.ru/health/pravilnoe-pitanie/dietologiya-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya/>
6. Барановский А.Ю Диетология //Электронный ресурс <https://avidreaders.ru/book/dietologiya.html>
7. Бобровский Андрей Вениаминович // Электронный ресурс <https://dietolog.ru/doctors/st-petersburg/bobrovskii>
8. [Всегда быть сытым: чудотворная диета Карла Лагерфельда | HOCHU.UA](http://hochu.ua)).(Приложения: Последние новости России и мира – Коммерсантъ [Коммерсантъ Beauty \(74874\)](http://kommersant.ru) - Весовая категория (kommersant.ru) //Электронный ресурс
9. Выдающиеся представители русской терапевтической школы: С.П. Боткин, Г.А. Захарьин, А.А. Остроумов // Электронный ресурс https://bstudy.net/976958/meditsina/vydayuschiesya_predstaviteli_russkoy_terapevticheskoy_shkoly_botkin_zaharin_ostroumov
10. Гинзбург Михаил Моисеевич //Электронный ресурс <https://dietolog.ru/doctors/samara/ginzburg-mixail-moiseevich>
11. [Гипохолестериновая диета стол № 10 по Певзнеру: что можно, что нельзя, меню, рецепты \(bezpuza.ru\)](http://bezpuza.ru) //Электронный ресурс
12. Гиппократ. Гиппократовский корпус // Электронный ресурс <https://knigogid.ru/books/360305-gippokratovskiy-korpus>
13. Главные диетологи в истории // Электронный ресурс <https://zen.yandex.ru/media/instyle.ru/glavnye-dietologi-v-istorii-i-ih-diety-5c877e8a73c88f00b4415e3c>
14. [Голодание по Брэггу: основные принципы, длительность, примерные меню \(hudeyko.ru\)](http://hudeyko.ru) //Электронный ресурс
15. [Диета 1200 калорий – Диеты и похудение \(diets4you.ru\)](http://diets4you.ru) //Электронный ресурс

16. [Диета 1200 калорий в день: примерное меню на неделю и на каждый день для похудения. Правильный рацион питания и простые рецепты блюд на 1200 калорий для похудения. На сколько можно похудеть за месяц на диете 1200 калорий в день: отзывы и результаты похудевших \(heacclub.ru\)](#) //Электронный ресурс
17. [Диета 9 стол при сахарном диабете: как питаться правильно \(karpov-clinic.ru\)](#) //Электронный ресурс
18. [Диета № 8 по Певзнеру | just talks | Яндекс Дзен \(yandex.ru\)](#) //Электронный ресурс
19. [Диета № 8 по Певзнеру: что можно, что нельзя, меню на неделю, рецепты \(bezpuza.ru\)](#) //Электронный ресурс
20. [Диета Аткинса: подробное описание 4-х фаз, примерные меню, рецепты \(hudeyko.ru\)](#) //Электронный ресурс
21. [Диета Аткинса: суть, продукты, меню и фазы | Food and Health](#) //Электронный ресурс
22. [Диета для четвертой группы крови \(ilive.com.ua\)](#) //Электронный ресурс
23. [Диета Дюкана для похудения: меню и рецепты для этапов - минус 30 кг легко - Похудейкина \(pohudejkina.ru\)](#) //Электронный ресурс
24. [Диета Дюкана: меню, плюсы и минусы, что можно и что нельзя есть \(kp.ru\)](#) //Электронный ресурс
25. [Диета моделей «2-4 кг за 3 дня» - как? меню, отзывы и результаты \(ayzdorov.ru\)](#) //Электронный ресурс
26. [Диета Монтиньяка — правила и суть диеты: описание. Диета Монтиньяка: меню на неделю, рецепты к диете по Монтиньяку \(heacclub.ru\)](#) //Электронный ресурс
27. [Диета Монтиньяка: меню на неделю, таблица гликемических индексов \(fit-and-eat.ru\)](#) //Электронный ресурс
28. [Диета Певзнера: метод похудения от гениального советского врача | Арсений Ким | Яндекс Дзен \(yandex.ru\)](#) //Электронный ресурс
29. [Диета по группе крови 1, 2, 3, 4 – суть диеты, таблица продуктов \(ayzdorov.ru\)](#) //Электронный ресурс
30. [Диета по группе крови 3 \(ayzdorov.ru\)](#) //Электронный ресурс
31. [Диета по Певзнеру - системы лечебного питания, меню, столы \(liza.ua\)](#) //Электронный ресурс
32. [Диета стол 15 - питание для оздоровления и похудения - меню \(liza.ua\)](#) //Электронный ресурс
33. Диета стол 9 при сахарном диабете //Электронный ресурс <https://karpov-clinic.ru/articles/endokrinologiya/3619-dieta-9-stol-pri-saharnom-diabete.html>
34. Диета стол номер 12 // Электронный ресурс <https://wikifood.online/organi/brain/dieta-stol-nomer-12.html>
35. Диетический стол № 14// Электронный ресурс <https://crb-kolomna.ru/bolezni/dieticheskij-stol-nomer-14.html>
36. [Жесткая диета для похудения: эффективные меню, отзывы - минус 25 кг легко - Похудейкина \(pohudejkina.ru\)](#) //Электронный ресурс
37. [Жокейская диета для быстрого похудения: виды, особенности, выход \(diet-menyu.ru\)](#) //Электронный ресурс
38. Из истории медицины. Жизнь замечательных врачей. Амбруаз Паре. Сайт MEDGEL//Электронный ресурс <https://medgel.ru/article/1000286/>

39. Исследовательская работа «Польза и вред диет» // Электронный ресурс <https://infourok.ru/issledovatel'skaya-rabota-polza-i-vred-diet-3731633.html>
40. История диетологии. Сайт [VedaEducation](https://vedaeducation.com/portal/zametki-vedaeducation/istorija-dietologii) // Электронный ресурс <https://vedaeducation.com/portal/zametki-vedaeducation/istorija-dietologii>
41. История медицины. Салернская школа и салернский кодекс здоровья // Электронный ресурс https://www.rmj.ru/articles/istoriya_meditiny/Salernskaya_shkola_i_quotSalernskiy_kodeks_zdorovyyaquot - pamyatniki_srednevekovoy_mediciny_i_farmacii/#ixzz7HTbvLFJL
42. Как появилась диетология // Электронный ресурс <https://professiya-vrach.ru/article/kak-poyavilas-dietologiya/>
43. Катон Старший. Большая Российская энциклопедия // Электронный ресурс https://bigenc.ru/world_history/text/2053109
44. Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев И.Н. Биология. Человек. 8 класс. Учебник // Электронный ресурс <https://rabochaya-tetrad-i-uchebnik.com/j-1416x/tet1416.html>
45. [Кремлевская диета для новичков. Полное руководство. ★ Статьи ★ \(kremlin-diet.ru\)](https://kremlin-diet.ru) // Электронный ресурс
46. [Кремлёвская диета: плюсы и минусы \(ayzdorov.ru\)](https://ayzdorov.ru) // Электронный ресурс
47. [Лечебная диета \(стол\) №10 по Певзнеру таблица продуктов, г. Барнаул, Алтайский край, Медицинский центр Валеомед \(valeo22.ru\)](https://valeo22.ru) // Электронный ресурс
48. [Лечебная диета №5: меню, рецепты, продукты | Food and Health](https://foodandhealth.ru) // Электронный ресурс
49. Лечебная диета стол 14 по Певзнеру. Продукты и меню // Электронный ресурс <https://polzaili.ru/lechebnaya-dieta-stol-14-po-pevzneru-produkty-menyu/>
50. Лечебное голодание по Полю Брэггу // Электронный ресурс <https://medside.ru/lechebnoe-golodanie-po-polyu-breggu>
51. [Лечебное питание - Медицинский портал EUROLAB \(eurolab-portal.ru\)](https://eurolab-portal.ru) // Электронный ресурс
52. [Лечебные диеты \(doktorstolet.ru\)](https://doktorstolet.ru) // Электронный ресурс
53. [Лечебные столы питания по Певзнеру, основные принципы, таблицы \(medvisor.ru\)](https://medvisor.ru) // Электронный ресурс
54. [Лечебные столы, профилактическое питание и диеты по певзнеру :: ГБУЗ МО Коломенская ЦРБ \(crb-kolomna.ru\)](https://crb-kolomna.ru) // Электронный ресурс
55. Марков С. Клод Бернар – Основоположник эндокринологии // Электронный ресурс <https://geniusrevive.com/klod-bernar-osnovopolozhnik-endokrinologii/>
56. Марков С. Клод Бернар – Основоположник эндокринологии // Электронный ресурс <https://geniusrevive.com/klod-bernar-osnovopolozhnik-endokrinologii/>
57. Мишель Монтиньяк // Электронный ресурс [Монтиньяк, Мишель — Википедия \(wikipedia.org\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Мишель_Монтиньяк)
58. [Низкокалорийная диета 1200 калорий – меню, рецепты, отзывы и результаты \(ayzdorov.ru\)](https://ayzdorov.ru) // Электронный ресурс
59. [Ограничительная диета 5:2 | dolgo-jv.ru](https://dolgo-jv.ru) // Электронный ресурс
60. Основные этапы развития отечественной патофизиологии // Электронный ресурс https://studme.org/336075/meditsina/osnovnye_etapy_razvitiya_otechestvennoy_patofiziologii
61. Певзнер Мануил Исаакович // Электронный ресурс [Певзнер, Мануил Исаакович — Википедия \(wikipedia.org\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Певзнер,_Мануил_Исаакович)
62. [Певзнер, Мануил Исаакович \(detdom-vidnoe.ru\)](https://detdom-vidnoe.ru) // Электронный ресурс

63. [Питание по группе крови \(edaplus.info\)](http://edaplus.info) //Электронный ресурс
64. [Питьевая диета на 3 дня: меню, фото результатов и выход из диеты \(violetnotes.com\)](http://violetnotes.com)
//Электронный ресурс
65. [Полная кремлевская диета с таблицей и меню | Food and Health](#)//Электронный ресурс
66. [Поль Брегг - Чудо голодания читать онлайн \(libking.ru\)](http://libking.ru) //Электронный ресурс
67. Почему люди сидят на диете // Электронный ресурс <https://isramedinfo.ru/articles/14/3967/>
68. Правила детокса для похудения и оздоровления // Электронный ресурс
<https://diet.boltai.com/topics/pravila-detoksa-dlya-pohudeniya-i-ozdorovleniya-ot-anri-sheno/>
69. Правильное питание . 7 причин начать это делать // Электронный ресурс
https://medaboutme.ru/articles/pravilnoe_pitanie_7_prichin_nachat_eto_delat/
70. Правильное питание для молодости кожи // Электронный ресурс <https://www.chistaya-linia.ru/articles/pravilnoe-pitanie-dlya-molodosti-kozhi>
71. [Правильное питание или диета. Что лучше? \(natalimed.ru\)](http://natalimed.ru) //Электронный ресурс
72. Правильное питание по группе крови //Электронный ресурс <https://med-ram.ru/krov-0/pravilnoe-gruppe-krovi>
73. Пупышев В.Н. Онцар гадон дэр дзод тибетский медицинский трактат // Электронный ресурс https://med-books.by/tibetskaya_medicina/27616-oncar-gadon-der-dzod-tibetskiy-medicinskiy-traktat-pupyshev-vn-1989-god.html
74. Пьер Дюкан // Электронный ресурс [Pierre Dukan - Wikipedia](https://ru.wikipedia.org/wiki/Pierre_Dukan)
75. [Самая жесткая диета для похудения: плюсы и минусы, принципы диеты \(ayzdorov.ru\)](http://ayzdorov.ru)
//Электронный ресурс
76. [Секреты красоты и здоровья от Анри Шено | Здоровье на Кубани.RU | Яндекс Дзен \(yandex.ru\)](http://yandex.ru) // Электронный ресурс
77. Сорокина Ю.А., Мотина А.Н., Ловцова Л.В. Влияние диетотерапии по Певзнеру на эффективность и безопасность фармакотерапии //Электронный ресурс
<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-dietoterapii-po-pevzneru-na-effektivnost-i-bezopasnost-farmakoterapii>
78. [Стол №6 - Диета при подагре: описание диетического рациона \(+ Таблица\) \(edatop.ru\)](http://edatop.ru)
//Электронный ресурс
79. Сточик А. М., . Терапевтический архив. 2014 // Электронный ресурс
<https://www.mediasphera.ru/issues/terapevticheskij-arkhiv/2014/8/030040-36602014826>
80. Сычева, Л. А. Школьный учебник как средство развития знаний о здоровье при изучении раздела «Человек и его здоровье» // Электронный ресурс
<https://moluch.ru/conf/ped/archive/17/361/>
81. Такаки Канехиро // Электронный ресурс https://deru.abcdef.wiki/wiki/Takaki_Kanehiro
82. Татаркевич В. ВикиЧтение. История философии. Античная и средневековая философия. Анаксагор // Электронный ресурс <https://fil.wikireading.ru/43486>
83. [Трёхдневная детокс-диета от Анри Шено. Обсуждение на LiveInternet - Российский Сервис Онлайн-Дневников](#) // Электронный ресурс
84. Уильям Бантинг. Википедия // Электронный ресурс
https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.eebf25f2-61dad9fe-2b58c4e5-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Banting,_William
85. Уильям Праут Жизнь и работа. Основные работы // Электронный ресурс
[https://ruwiki.press/es/William_Prout](http://ruwiki.press/es/William_Prout)

86. Уильям Праут. Жизнь и работа. Основные работы // Электронный ресурс
https://ruwiki.press/es/William_Prout
87. [Худеем по группе крови: надежды и реальность – Medaboutme.ru](#) // Электронный ресурс
88. [Чем отличается правильное питание от диеты? - GrowFood](#) // Электронный ресурс
89. [Чем правильное питание отличается от диеты? - MYPROTEIN™](#) // Электронный ресурс
90. [Что такое диета 5 : 2 и правда ли она поможет похудеть - Лайфхакер \(lifehacker.ru\)](#)
// Электронный ресурс
91. [Что такое лечебный стол номер 5, 7 и 10 и сколько их всего? \(gastronom.ru\)](#) // Электронный ресурс
92. [Электронная библиотека книг](#) // Электронный ресурс <https://itexts.net/avtor-avl-korneliy-cels/268666-o-medicine-lp-avl-cels/read/page-1.html>
93. Юнь Лун. Китайская медицина для здоровья и долголетия // Электронный ресурс
https://mir-knig.com/read_339735-1

ПРИЛОЖЕНИЯ

Рецензии, дипломов и свидетельства о публикации, анкеты респондентов
МБОУ СОШ 24