

DOROTA SAWICKA

ŚWIAT DIET

MINI ENCYKLOPEDIA



CZĘŚĆ 1

DOROTA SAWICKA

ŚWIAT DIET

Mini encyclopedia diet

Część 1

© Copyright by Dorota Sawicka, 2024

Okładka: freepik.com

ISBN ebook 978-83-971254-3-8

ISBN druk 978-83-971254-2-1

Wszystkie prawa zastrzeżone

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	5
KILKA WSTĘPNYCH INFORMACJI NA TEMAT DIETY	6
JAK SKUTECZNIE KORZYSTAĆ Z DIETY?	8
PROMOWANIE ZDROWIA W DZIECI	11
WALKA Z CHOROBAŃ W DZIECI	14
DIETA CZŁOWIEKA DZISIAJ	17
JAK SIĘ ODCHUDZAĆ?	20
WAGA I METABOLIZM	23
RÓŻNE PODEJŚCIA DO ODCHUDZANIA	26
WALKA Z GŁODEM PODCZAS ODCHUDZANIA	29
METODY WSPIERANIA DIETY	32
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PODCZAS ODCHUDZANIA	34
JAK UTRZYMAĆ UTRACONE KILOGRAMY DŁUGI CZAS	38
PROMOWANIE ZDROWIA I WALKA Z CHOROBAŃ	40
DIETA LOS ANGELES – DOSKONAŁA SYLWETKA	41
DIETA NEANDERTALSKA	48
DIETA „KROK PO KROKU”	56
DIETA FRANCUZEK	66
DIETA O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	74
DIETA DEANA ORNISHA	82
DIETA „NOWI POGROMCY CUKRU”	90
DIETA STREFOWA	96
DIETA ABS	102
DIETA BEZ DODATKÓW CHEMICZNYCH	111
DIETA BEZGLUTENOWA	119
DIETA BIKINI VICTORII PRINCIPAL	129
DIETA CAMBRIDGE	136
DIETA CZŁOWIEKA PIJĄCEGO	143
DIETA ELIMINACYJNA	150
DIETA GŁODÓWKOWA	160
DIETA GREJPFROTOWA	169
DIETA DIAMONDÓW	175
DIETA HAYA	185
ASERTYWNOŚĆ W KONTEKŚCIE ŻYWIENIA?	192
10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA	193

WPROWADZENIE

Przypuszczam, że już nieraz postanowiliście się zdrowo odżywiać. Zapewne próbowaliście diet, które miały poprawić stan waszego zdrowia albo umówiliście się na wizytę do lekarza, a on przepisał wam dietę, która miała pomóc w waszych dolegliwościach. Myślę, że zrozumieliście, że niełatwo przejść na ograniczenia dietetyczne.

Rozsądne jedzenie może stać się czymś przyjemnym, czego nie powinniśmy sobie odmawiać. Jednak coraz częściej ukazują się w telewizji reklamy, które zachęcają do kupowania nowych produktów przez co wielu z nas się przejada. W konsekwencji co roku rośnie liczba ludzi z nadwagą, co zwiększa zachorowanie na nadciśnienie tętnicze, chorobę wieńcową lub cukrzycę. Rośnie też tempo życiowe, co sprawia, że mamy coraz mniej czasu na aktywność fizyczną. W związku z tym rośnie liczba ludzi otyłych, co staje się problemem społecznym.

Traciecie coraz więcej czasu zastanawiając się, która z diet może być skuteczna. Zaczynacie czuć się zagubieni w tym natłoku informacji. Abyście mogli wybrać na spokojnie odpowiednią dietę dla waszego trybu życia indywidualnych potrzeb, przedstawiam zarys różnych diet.

KILKA WSTĘPNYCH INFORMACJI NA TEMAT DIETY

Dieta człowieka jest bardzo zróżnicowana i zależy od wielu czynników takich jak kultura, preferencje żywieniowe, stan zdrowia i styl życia. Jednak ogólnie mówiąc, zdrowa dieta powinna zawierać odpowiednią ilość składników odżywczych, takich jak białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy i minerały.

Białka są niezbędne do budowy i naprawy tkanek w organizmie. Mogą pochodzić z różnych źródeł, takich jak: mięso, ryby, nabiał, rośliny strączkowe, jaja lub orzechy.

Węglowodany są głównym źródłem energii dla organizmu. Mogą być dostarczane przez produkty zbożowe, takie jak: chleb, makaron i ryż, a także przez warzywa i owoce.

Tłuszcze są także ważne dla zdrowia, ale powinny być spożywane w umiarkowanych ilościach. Zdrowe źródła tłuszczu obejmują oleje roślinne, orzechy, awokado i nasiona.

Szeroki wachlarz witamin i minerałów jest niezbędny dla utrzymania prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Ważne jest również spożywanie płynów, głównie wody, żeby utrzymać odpowiednie nawodnienie.

Dieta człowieka to sposób żywienia, który wpływa na stan zdrowia i kondycję organizmu. Zdrowa dieta powinna być bogata w owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, chude źródła białka – jak ryby, drób, rośliny strączkowe oraz zdrowe tłuszcze – takie jak oliwa z oliwek czy orzechy.

Istnieje wiele różnego rodzaju diet, takich jak np. dieta wegetariańska, wegańska, Paleo czy keto, które różnią się

składnikami i proporcjami makroskładników. Ważne jest, aby dieta była ona dostosowana do indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych danej osoby.

Należy unikać nadmiernej konsumpcji przetworzonych produktów spożywczych, które mogą być bogate w cukry, tłuszcze trans i dodatkowe składniki. Właściwe nawadnianie organizmu jest również ważne dla utrzymania zdrowej diety. Zaleca się picie około 2 litrów wody dziennie i unikanie napojów słodzonych. Regularne spożywanie posiłków w równych odstępach czasu, a także kontrolowanie wielkości porcji, może pomóc w zrównoważeniu diety i utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Dieta powinna być również dopasowana do aktywności fizycznej danej osoby. Człowiek prowadzący aktywny tryb życia będzie wymagał większej ilości energii i składników odżywczych.

JAK SKUTECZNIE KORZYSTAĆ Z DIETY?

Aby skutecznie skorzystać z diety, warto w pierwszej kolejności zastanowić się, jakie cele chcemy osiągnąć. Czy chcemy zrzucić kilka zbędnych kilogramów, czy może poprawić stan zdrowia? Następnie warto zapoznać się z podstawowymi zasadami zdrowego odżywiania i zwrócić uwagę na ilość spożywanego kalorii oraz składniki odżywcze.

Dobrze zbilansowana dieta powinna zawierać odpowiednią ilość białek, węglowodanów i tłuszczów, a także być bogata w witaminy i składniki mineralne. W zależności od celów warto dobrać odpowiednią ilość kalorii, aby nie przekraczać dziennej kaloryczności, a jednocześnie dostarczać organizmowi wszystkich potrzebnych składników.

Kluczowe znaczenie dla skutecznego wykorzystania diety ma również regularność spożywania posiłków oraz ograniczenie spożycia przetworzonych produktów o wysokiej wartości cukrów i tłuszczu. Ważne jest również, aby pić dużo wody i unikać napojów słodzonych oraz alkoholu.

Skuteczne korzystanie z diety wymaga odpowiedniego planowania, świadomego podejścia i stałej motywacji.

Oto kilka wskazówek, które mogą Ci pomóc:

Ustal cele – przed rozpoczęciem diety, ustal jakie są Twoje cele. Czy chcesz stracić na wadze, poprawić stan zdrowia czy zwiększyć swoją energię? Zdefiniowanie konkretnych celów pomoże Ci w utrzymaniu motywacji i skoncentrowaniu się na osiągnięciu rezultatów.

Skonsultuj się z profesjonalistą – jeśli masz jakiegokolwiek zdrowotne problemy lub ograniczenia, warto skonsultować się ze specjalistą, takim jak dietetyk lub lekarz, którzy będą mogli dostosować dietę do Twoich indywidualnych potrzeb i zapewnić niezbędną wiedzę i wsparcie.

Planowanie posiłków – planowanie ich na tydzień może pomóc uniknąć impulsywnych decyzji żywieniowych i zapewnić zdrowe i zrównoważone opcje. Przygotuj listę zakupów i zainwestuj czas w przygotowanie posiłków z wyprzedzeniem.

Jedz regularnie – pomoże to utrzymać stabilny poziom energii, zminimalizuje uczucie głodu i pomoże utrzymać odpowiednią przemianę materii. Właściwe odżywianie organizmu wymaga spożywania trzech posiłków dziennie i zdrowych przekąsek.

Znajdź zamienniki – nie musisz rezygnować z ulubionych potraw całkowicie. Zamiast tego poszukaj zdrowszych alternatyw. Na przykład, jeśli uwielbiasz makarony, spróbuj zastąpić tradycyjne pełnoziarnistymi lub z warzyw.

Monitoruj spożywanie – świadomość tego, co jesz, jest kluczowe w utrzymaniu zdrowej diety. Możesz prowadzić dziennik żywieniowy, w którym zapisujesz spożywane posiłki i przekąski. To pozwoli śledzić, jakie składniki odżywcze dostarczasz i pomaga zidentyfikować obszary, w których możesz wprowadzić poprawki.

Bądź elastyczny – nie musisz być restrykcyjny w swojej diecie, aby osiągnąć cele. Ważne, aby zachować równowagę i umożliwić sobie okazjonalne przyjemności. Umiarkowanie jest kluczem.

Pamiętaj o aktywności fizycznej – dieta to tylko jedna część zdrowego stylu życia. Ważne jest również regularne uprawianie aktywności fizycznej, które wspomogę proces odchudzania, poprawi zdrowie i samopoczucie

Utrzymuj motywację – motywacja może być kluczowa w utrzymaniu zdrowej diety. Pomyśl o swoich celach, nagrodach za osiągnięcia i otocz się osobami, które Cię wspierają.

Daj sobie czas – zmiany nawyków żywieniowych wymagają czasu. Nie spodziewaj się, szybkich, nagłych rezultatów. Bądź cierpliwy i stopniowo zobaczysz trwałe rezultaty.

Pamiętaj, że każda osoba jest inna i różne diety mogą działać różnie dla różnych ludzi. Ważne jest, aby znaleźć taką, która najlepiej pasuje do indywidualnych potrzeb i preferencji.

PROMOWANIE ZDROWIA W DIECIE

Promowanie zdrowia to bardzo ważny aspekt diety. Ważne jest, aby zwrócić uwagę na ilość spożywanych kalorii oraz składników odżywczych, takich jak białka węglowodany i tłuszcze. Warto także unikać przetworzonej żywności i ograniczyć spożycie soli, tłuszczów trans oraz cukru.

Innym ważnym aspektem promocji zdrowia są: regularne spożywanie posiłków, picie dużej ilości wody, unikanie picia alkoholu oraz palenia papierosów. Również regularna aktywność fizyczna jest kluczowa dla zdrowia, dlatego warto włączyć ją do swojego stylu życia.

Warto pamiętać, że każdy organizm jest inny i potrzebuje odpowiedniego podejścia. Dlatego, zanim zdecydujesz się na konkretną dietę, warto skonsultować się z lekarzem lub specjalistą do spraw żywienia.

Promowanie zdrowia w diecie polega na wybieraniu i spożywaniu pokarmów bogatych w składniki odżywcze oraz unikaniu przetworzonej żywności i szkodliwych substancji.

Oto kilka sposobów:

- 1. Zróżnicowana dieta** – staraj się spożywać różnorodne pokarmy, które dostarczają różne grupy składników odżywczych. Znajdź zdrowe źródła białka, takie jak chude mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe i orzechy. Wybieraj produkty pełnoziarniste, zamiast przetworzonej mąki, a także spożywaj dużą ilość warzyw i owoców.

- 2. Ograniczenie cukru i soli** – przetworzone produkty często zawierają dużo dodanego cukru i soli, które mogą być szkodliwe dla zdrowia. Staraj się ograniczać spożycie tych składników poprzez wybieranie produktów mniej przetworzonych i ograniczenie spożycia słodkich i słonych przekąsek.
- 3. Zdrowe tłuszcze** – wybieraj zdrowe tłuszcze, takie jak oleje roślinne, awokado, orzechy i nasiona. Unikaj tłuszczów trans i tłuszczów nasyconych, które mogą zwiększać ryzyko chorób serca.
- 4. Spożywanie odpowiednich ilości kalorii** – ważne jest, aby utrzymać równowagę między spożywanymi a spalonymi kaloriami. Śledzenie spożycia kalorii i równoważenie go regularną aktywnością fizyczną może pomóc w zdrowym odżywianiu
- 5. Picie odpowiedniej ilości wody** – woda jest niezbędna do utrzymania prawidłowego funkcjonowania organizmu. Pij około 2 litrów wody dziennie, aby utrzymać odpowiednie nawodnienie.
- 6. Unikanie toksyn** – staraj się unikać substancji, takich jak transgeniczne produkty spożywcze, sztuczne słodziki, barwniki, konserwanty. Wybieraj żywność organiczną, jeśli to możliwe, aby ograniczyć ekspozycję na toksyny.
- 7. Czasowe posiłki** – stosowanie regularnych posiłków z odpowiednią ilością białka, węglowodanów i tłuszczów może pomóc w utrzymaniu stabilnego

poziomu cukru we krwi i zapewnić stałą dostawę energii.

- 8. Unikaj skrajnych diet** – unikaj takich diet, które mogą doprowadzić do niedoborów składników odżywczych i niskiej energetyczności. Wybieraj raczej zdrowy i zrównoważony sposób odżywiania, który dostarczy wszystkich niezbędnych składników odżywczych.
- 9. Czytaj etykiety** – zapoznawaj się z etykietami na opakowaniach i sprawdzaj składniki, wartość odżywczą i ilość dodanych cukrów i soli. Wybieraj produkty o niskiej zawartości cukrów, soli oraz tłuszczu.
- 10. Utrzymywanie zdrowego stylu życia** – dieta jest tylko jednym aspektem zdrowego stylu życia. Ważne jest również regularne uprawianie aktywności fizycznej, kontrolowanie stresu, odpowiednia ilość snu oraz unikanie używek.

Promowanie zdrowia w diecie polega na świadomym wyborze zdrowych pokarmów, unikaniu szkodliwych substancji i utrzymywaniu zrównoważonego stylu życia. Ważne jest, aby słuchać swojego ciała, dostarczać mu wystarczającej ilości składników odżywczych i dbać o jego potrzeby.

Jesteś ciekaw/ciekawa innych diet, z których korzystają ludzie z niemal prawie całego świata? Interesuje Cię przykładowe menu konkretnej diety? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań, które krążą po Twojej głowie znajdziesz w serii moich książek dietetycznych wraz planem dietetycznym na każdy dzień tygodnia już wkrótce.

Zapraszam do odwiedzenia mojej strony
na Facebooku

Books M&D

Gdzie można zapoznać się z książkami mojego autorstwa oraz śledzić pojawiające się kolejne nowości oraz drugiej mojej strony na Facebooku

ArtDiet M&D

Gdzie znajdziecie przepisy każdej z opisanych w książce diet na poszczególne dni tygodnia oraz gdzie będą pojawiały się przepisy na kolejne tygodnie

A także na Instagramie

@dorisska8585