



Введение

С чем у вас ассоциируется слово диета? Большинство из нас тут же подумали о диете, на которую садятся те, кто хочет скинуть лишние килограммы. Но в реальности разновидностей диет довольно много и не обязательно они должны быть для похудения. Ведь, что представляет собой диета? Это определенный набор правил употребления продуктов человеком или даже другими живыми организмами. Так, что в базовом определении диеты и слова нет про похудение.

Если вы заботитесь о своем здоровье и интересуетесь медициной и здоровым образом жизни, то посетите новостной ресурс о медицине, здоровье и долголетию. [Там](#) публикуются свежие новости и полезные советы о том, как сохранить здоровье и продлить жизнь.

Одной группе людей может подходить один вид диеты, но совершенно вреден другой. Чем же отличаются диеты? Чтобы лучше в этом разобраться, давайте, рассмотрим некоторые виды диет. Тогда вы сможете составить о диетах самостоятельное мнение.

Диеты для представителей определенных профессий

Все мы знаем, что существуют особые диеты для разных групп людей. К примеру, есть диеты с акцентом на определенных пищевых субстанциях. Причем, это могут быть даже не продукты. Допустим, спортсменам требуется белок, рабочему в горячем цехе - питье с солью и так далее.

Диеты при различных заболеваниях

Есть всевозможные диеты в лечебных целях или для того, чтобы избежать осложнений при некоторых заболеваниях. Вы прекрасно понимаете, что на нашем самочувствии отражается то, что едим. И в подобных диетах целью ставится не сокращение калорий, а состав продуктов и то, как они приготовлены. При диабетических заболеваниях ограничивают прием углеводов и сладкого, при язве - нельзя есть острое и соленое, жареное и копченое, а также маринад. При таком заболевании едят только вареную или тушеную пищу.

Разгрузочная диета

Если у вас нет избыточной массы тела, все равно иногда следует делать «разгрузочные» диеты. В такие дни употребляют в пищу какой-то определенный продукт для оздоровления. Это могут быть, например, творог, кефир или яблоки. Подобные диеты, как правило, краткосрочные, но проводятся регулярно. Допустим раз в неделю или в месяц. Это такой своеобразный кратковременный пост.

Диета для похудения

Данный вид диет наиболее распространен. Подобная диета отличается доминированием в питании какой-либо группы продуктов. Часто это бывают фрукты, овощи, кисломолочные продукты, рис, полезная пища, исключение сладкого, жареного, мучного. Смысл данных диет в том, чтобы снизить массу тела при помощи правильного питания.

В наши дни есть множество диет, о которых мы даже и не знаем, что это диеты. К

примеру, вегетарианство также является диетой. Сыроедение, когда едят сырые фрукты и овощи, это тоже диета. Но во всех диетах есть некоторые противопоказания. Так, что перед какой-нибудь диетой стоит получить консультацию диетолога. Так Вы не навредите своему организму.

Успехов и здоровья!