



РАЗВЕНЧАНИЕ ПОПУЛЯРНЫХ ДИЕТ

Многие диеты, такие как кето, палео, диета Аткинса, диета Whole30, не соответствуют научно обоснованным критериям здорового питания Американской кардиологической ассоциации; некоторые из них показывают краткосрочные результаты (например, потерю веса), но не являются здоровыми для сердца или долговечными.

КЕТО

Исключение групп продуктов питания не должно быть целью диет. Это недолговечный подход. Многие из продуктов, «разрешенных» на кето, содержат большое количество насыщенных жиров, которые не являются частью здоровой для сердца диеты. Углеводы - это не плохо! Научившись считать углеводы и придерживаться сбалансированного питания, вам не придется исключать и ограничивать так много продуктов, как вам может показаться.

ДИЕТА WEIGHT WATCHERS

Хотя Weight Watchers и подобные диеты могут предложить отличные результаты, но за них приходится платить. Обучение подсчету углеводов и сбалансированному питанию может стать более практичным, недорогим и устойчивым методом снижения веса. Диетические планы, такие как Weight Watchers, могут не обеспечивать питательными веществами или не соответствовать потребностям состояния вашего здоровья.

ОЧИЩЕНИЕ И ТАБЛЕТКИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Диета никогда не бывает такой легкой (прием таблетки) и не может длиться только один день. Резкая потеря веса за короткий промежуток времени может быть опасной и не приведет к устойчивому снижению веса.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Прежде чем вводить пищевую добавку в свой рацион, обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться в отсутствии взаимодействия с текущими лекарствами или добавками. Поскольку на рынке представлено множество брендов, важно приобретать пищевые добавки у надежных поставщиков, чтобы гарантировать свежесть и безопасность.

Для получения дополнительной информации и ответов на вопросы, связанные с диетой, посетите веб-сайт Американской диабетической ассоциации (diae.org).