

Руководство для новичков по «Быстрой диете Даниила»

Каковы преимущества диеты, подчеркивающей простоту и питание на растительной основе?

Быстрая диета Даниила – это диетическая модификация плана питания, подчеркивающая простоту и использование растительных продуктов, вдохновленная персонажем из книги Библии.

Книга Даниила, которая названа в честь главного героя, рассказывает о выборе пищи Даниилом и описывает ее положительные физические, интеллектуальные и духовные результаты. Эти же благоприятные результаты доступны сегодня при простых изменениях диеты.

«Быстрая диета Даниила» состоит из не ограниченных в энергетике растительных продуктов питания, минимально обработанных и приготовленных здоровым и простым способом. Диета исключает продукты животного происхождения, кофеин и алкоголь; и включает в себя фрукты, овощи, цельные зерна, бобовые, орехи и семена. Этот диетический план был принят различными христианскими конфессиями и группами здоровья и недавно был выбран некоторыми знаменитостями как диетический режим.

Маргарет Карнейро, диетолог из Диабетического центра Университета Лома Линда, работает со своими пациентами, чтобы улучшить их здоровье с помощью сознательного выбора пищи, который подчеркивает натуральные растительные продукты, такой как диета Даниила. «Когда диета Даниила практикуется как пост, самый распространенный отрезок времени – 21 день», – сказала Карнейру. «Это основано на описании Даниила 10: 2-3, где Даниил описывает трехнедельное воздержание от определенной пищи по духовным причинам».

Хотя три недели могут показаться большим временем, чтобы

отказаться от некоторых любимых блюд, члены некоторых религиозных групп, включая адвентистов седьмого дня, продвигают эту диету как постоянный выбор образа жизни. «Это постоянное применение диеты основано на комплексных преимуществах, упомянутых в Даниила 1: 8–14, в которых Даниил и трое его друзей-евреев просят давать им есть только растительные продукты и пить воду», – пояснила Карнейру. «После десяти дней следствия этому плану было обнаружено, что они выглядят более здоровыми и обладают лучшими интеллектуальными способностями, чем группы сверстников, соблюдавшие диету, включающую мясо, вино и другие богатые продукты, которые называют деликатесами», – сказала она.

Быстрая диета Даниила была оценена с научной точки зрения как для краткосрочных вмешательств на 21 или 40 дней, так и для долгосрочных в течение года или дольше. «Как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе результаты показывают, что этот план питания значительно снижает массу тела, артериальное давление, уровень холестерина, С-реактивный белок – маркер воспаления в организме – и улучшает функцию инсулина».

Никаких негативных последствий не известно, хотя, если этот план будет выполняться в долгосрочной перспективе, эксперты рекомендуют добавки витамина B12, сказала Карнейро. «Соблюдать диету легко, поскольку в ней нет ограничений по количеству порций или калорий, и она позволяет выбирать самые разные продукты питания», – сказала она.

Всегда сначала проконсультируйтесь с врачом.

Лица, которые уже соблюдают диетический план, рекомендованным медицинским работником, должны встретиться с зарегистрированным врачом-диетологом, чтобы понять, как можно включить быструю диету Даниила.

Этот план поощряет употребление продуктов в их наиболее естественном состоянии, что снижает воздействие консервантов, добавок, искусственных красителей и других химикатов,

используемых в обработанных пищевых продуктах.

По словам Карнейру, на основе научных и неофициальных данных характеристики этой диеты помогают предотвратить и обратить вспять хронические заболевания, обеспечить оптимальное здоровье и увеличить продолжительность жизни.

«Исследования также показывают, что у населения, придерживающегося этой схемы питания, меньшая распространенность ожирения», – сказала она. Академия Питания и Диетологии одобряет хорошо спланированные растительные диеты для всех возрастных групп и подчеркивает не только их пользу для здоровья, но и их уменьшенное воздействие на окружающую среду.

Джанель Рингер, Новости Университета Здоровья Лома Линда

Оригинальная версия этой статьи была размещена на медицинском сайте новостей Университета Лома Линда.

**По материалам Adventist Review
Источник – logosinfo.org**