



Какви са правилата в диетата "Зоната" на д-р Бари Сиърс?

Д-р Бари Сиърс съветва да се храните всеки ден според едно желязно правило:

- въглехидратите да са 40% от менюто ви, а протеините и мазнините да са съответно по 30%.

Друго правило от диетата «Зоната» на д-р Сиърс е контролирането на нивата на инсулин в организма.

Откъде идва името на диетата на д-р Бари Сиърс?

"Зоната" е определена като състояние на организма, в което той работи оптимално. Какво значи оптимално? Това е кондицията, при която човек не се уморява физически и умствено и няма проблеми с излишни мазнини.

Каква е продължителността на диета "Зоната"?

Този диетичен план не е замислен да трае седмица или две, а е за цял живот. Необходимо е на всяко ядене да изчислявате калориите - те не трябва

да надхвърлят 500 ккал за основно хапване и 100 ккал - за междинно хранене.

На какво набляга диета "Зоната" и какво изключва?

Д-р Сиърс препоръчва да се ядат много сурови зеленчуци, плодове, ядки, храни, богати на протеини, и да се пият по 8 чаши вода дневно. Трябва да предпочитате ненаситените пред наситените мазнини. Изключват се от диетата полуфабрикатите и много солените блюда.

Как слабеем с диета "Зоната"?

Хапването на много въглехидрати е равнозначно на по-голямо производство на инсулин. Инсулинът е отговорен за натрупването на мазнини в коремната област и ханша. Спасението са протеиновите храни. Защо? Защото те предизвикват секрецията на друг хормон - глюкагон, който има обратно действие на инсулина. Докато инсулин се секретира усилено от панкреаса, когато са високи нивата на кръвната захар, то глюкагон се произвежда, когато те са ниски. В резултат на действието на глюкагона

се стимулира черният дроб да отдели гликогена в него (това е резерв от глюкоза), за да се използва като енергия за организма. Така започва и горенето на подкожните мазнини.

За какво трябва да внимаваме в диета "Зоната"?

Ако винаги следите да хапвате 40% въглехидрати и по 30% протеини и мазнини - ще поддържате в организма си баланс на двата хормона инсулин и глюкагон.

Диета «Зоната» групира храните в два блока – протеинов и въглехидратен. Трябва да хапвате по равен брой и от двата вида.

Как да стартираме диета "Зоната" ?

Д-р Бари Сиърс е групирал храните в протеинови и въглехидратни блокове, за да облекчи прилагането ѝ. Основното правило е да ядете по равен брой и от двата вида.

[Протеинов блок от диета "Зоната"](#)

[Въглехидратен блок от диета "Зоната"](#)

