



Кремлёвская диета: как работает и кому подходит

Введение

Это низкоуглеводный подход с жёстким ограничением хлеба, круп, сахара и сладких фруктов. Упор на белок и несладкие овощи. Важно понимать плюсы, минусы и противопоказания.

Суть метода (коротко)

- Сильное ограничение углеводов: хлеб, крупы, сахар, сладкие фрукты/напитки.
- Белок и жиры — без строгого лимита по калориям на старте; акцент на сытость.
- Овощи несладкие — «зелёная зона»: салаты, капуста, огурцы, кабачки.

Потенциальные плюсы

- Меньше скачков сахара/инсулина — проще контролировать аппетит.
- Быстрое снижение массы за счёт воды и углеводных запасов в начале.
- Простые правила: избегать сахара/крахмала.

Риски и кому не подходит

- Хронические заболевания (в т.ч. почки, подагра, болезни печени/ЖКТ), беременность/ГВ
- — необходима консультация врача.
- Дефицит клетчатки/микронутриентов при исключении круп/фруктов — продумайте овощи, зелень, орехи.
- Возможны слабость/головные боли в начале — корректируйте воду, соль, темп.

Как сделать безопаснее

- База тарелки: $\frac{1}{2}$ несладкие овощи, $\frac{1}{4}$ белок, $\frac{1}{4}$ — гибко (ещё овощи/немного цельных круп, если позволяют правила).
- Жиры — из качественных источников (оливковое, орехи, рыба).
- Вода/электролиты, сон 7–9 часов, движение 150 мин/нед.

Частые ошибки

- Еда «только из мяса/сыра» — дефицит клетчатки и калия.
- Переедание жирным без учёта калорий — плато веса.
- Игнорировать анализы/самочувствие — нет обратной связи.