

МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» подчеркивает, что **РДА НЕ РЕКОМЕНДУЕТ использовать диету П.Дюкана**
в повседневной практике, тем более людям с сахарным диабетом и ожирением. Из-за отсутствия в рационе углеводов организм переключается на потребление ...

собственных жиров как запасного источника энергии. Энергию тело получает из кетоновых тел, которые образуются в результате расщепления жира. Однако не стоит забывать, что вначале голодающий организм исчерпает запасы гликогена, который хранится в печени, и только потом возьмется за жир. Когда печеночные запасы опустошаются, начинается кетоз. Успешность процесса зависит от способности поджелудочной железы вырабатывать инсулин. Если железа не способна производить достаточное количество инсулина, происходит нарушение кислотно-щелочного баланса организма. Но **за обоснование некоторых диетологических подходов П. Дюкану при посещении им России был вручен Диплом и знак Кавалера Почетного знака РДА «Вместе мы сильнее!» 3 ст.**

С видеозаписями лекции П. Дюкана в переводе на русский язык можно ознакомиться перейдя по ссылкам:

Лекция 1: https://www.youtube.com/watch?v=umFB4S6ZuIU& ;t=38s

Лекция 2: https://www.youtube.com/watch?v=a1SgGTJxAqg& ;t=11s
Лекция 3: https://www.youtube.com/watch?v=E6dLFs54qB4
Лекция 4: https://www.youtube.com/watch?v=rUUit3YmPtA
Лекция 5: https://www.youtube.com/watch?v=vofkCWvsUcQ