

Уильям Бантинг

Уильям Бантинг (англ. William Banting) родился в 1797 году в Англии. Он был успешным предпринимателем, гробовых дел мастером. Уильям осознал необходимость кардинальных изменений в своем питании уже после шестидесяти лет, когда с ужасом осознал, что неприлично большое количество лишних килограммов чревато большими проблемами со здоровьем. Действительно, бизнесмен стал плохо спать, у него появилась одышка и прочие расстройства.

После некоторых размышлений Уильям Бантинг стал детально изучать положение вещей и в компании своего врача доктора Харви разработал особенную диету, которая позволила Уильяму в корне изменить собственную жизнь и внешность.

Используя данный принцип питания, Уильям Бантинг стал активно сбрасывать вес, приводя в изумление окружающих, в особенности специалистов. Суть диеты заключалась в потреблении определенных продуктов, исключая сахар, крахмал, и жиры.

В 1863 году Бантинг написал трактат о том, как лечить ожирение с помощью диеты. В этом документе Уильям подробно описал суть, принципы и правила собственного метода, в основе которого было потребление белковых продуктов, зелени, фруктов, сухого вина. Бантинг исключил из рациона желающего похудеть картофель, молоко, сахар, пиво, масло и прочие продукты, содержащие [углеводы](#), крахмал, животные жиры.

В 1864 году на основе трактата в Англии вышла книга, посвящённая эффектам безуглеводной диеты.

Уильям Бантинг создал поистине уникальный метод, который впоследствии стал чрезвычайно популярным и пользовался особенным спросом. Кроме того, метод лег в основу современных диет (в том числе знаменитой «Кремлевки»), которые в настоящее время применяются на практике.

Естественно, кроме последователей Уильяма Бантинга было немало и недоброжелателей, которые порочили его диету, утверждали, что метод разрушает человеческое здоровье.

Уильям Бантинг скончался [16 марта](#) 1878 года в Лондоне, собственной жизнью оправдав продуктивность и эффективность метода. Его имя и сегодня чрезвычайно популярно.



Уильям Бантинг написал трактат о том, как лечить ожирение с помощью диеты
(Фото: Gts, по лицензии Shutterstock.com)

© 2005—2025 Проект «Календарь событий»

CALEND.RU
КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ



<https://www.calend.ru>