

Dieta (z gr. ?????? diaita ? "styl życia" [1]) ? racjonalny sposób odżywiania. Często używane w stosunku do diet odchudzających.

Obecnie zalecaną przez ministerstwo zdrowia jest dieta śródziemnomorska zbudowana w kształcie piramidy, składającej się z produktów zbożowych, warzyw, owoców, ograniczonej ilości produktów zwierzęcych (mięsa, jaj), i minimalnej tłuszczów i słodczy[potrzebne źródło]. Jest to dieta wysokowęglowodanowa. Dieta jest oparta na zaleceniach tzw. "Food guide pyramid", opracowanego przez United States Department of Agriculture i jest ona dość powszechnie uważana za zdrową przez większość ośrodków naukowych zajmujących się kwestiami zdrowego odżywiania. Dieta ta jednak jest coraz bardziej krytykowana z naukowego punktu widzenia i proponuje się dokonanie dość istotnych zmian w tym modelu żywienia, w oparciu o coraz bardziej przekonujące wyniki najnowszych badań naukowych[potrzebne źródło].

Pewną popularnością cieszą się też diety niskowęglowodanowe, zalecające większe spożycie tłuszczów i białek. W Polsce jest to tzw. dieta Kwaśniewskiego (zwana też przez zwolenników żywnością optymalną), w innych krajach popularna jest podobna dieta Atkinsa. Diety te stoją jednak w ostrej sprzeczności z powszechnie akceptowanymi przez większość ośrodków naukowych zajmujących się kwestiami zdrowego odżywiania, zasadami prawidłowej diety. Np. Komitet Terapii Wydziału VI Nauk Medycznych Polskiej Akademii Nauk uważa, że dieta Kwaśniewskiego jest "wybitnie szkodliwa dla zdrowia".

Rodzaj diety ma wpływ na rozwój próchnicy. Dieta bogata w węglowodany zwiększa ryzyko niekorzystnych reakcji chemicznych w obrębie płytki nazębnej, co zwiększa kariogenność. Najlepszymi pokarmami minimalizującymi ryzyko próchnicy są pokarmy twarde (sery, orzechy, warzywa), oraz nie zawierające sacharozy - zamiast tego lepsze są zastępcze słodziki.[2]

Warto dodać, że w dzisiejszych czasach popularność określonej diety, oprócz wywoływanych przez nią skutków dla zdrowia ludzkiego, wyznacza także moda, jaka panuje w społeczeństwie. I tak jednymi z najpopularniejszych są diety wegetariańskie w różnych wariantach.

Jedną z popularnych diet jest dieta wegańska, ściśle związana z ogółem diet wegetariańskich, zakładająca odrzucenie wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego.