



5 diet
które mogą
zaszkodzić

Marzy ci się szybka dieta? Skuteczna i bez efektu jo-jo... Obiecują to autorzy każdej. Warto jednak poznać nie tylko ich zalety, ale i wady! Bo zły wybór to strata czasu, pieniędzy, a czasem też zdrowia.

TEKST: IWONA MILEWSKA



Małgorzata
Różańska, dietetyk
www.foodarea.pl

Na dietetycznej „giełdzie” nie ma zastoju. Diety jaskrie konkurują z białkowymi. Wciąż pojawiają się ich nowe wersje. – Choć nie pochwalam eksperymentalnych diet i namawiam moich pacjentów do zamiany złych nawyków żywieniowych na zdrowe, nie dziwię się, że wiele osób szuka sposobu na pozbycie się 10-15 kg w miesiąc – mówi nasza ekspertka. – Jednak nie zawsze zdajemy sobie sprawę, że taki szybki spadek wagi to dla organizmu szok. Mogą wtedy ujawnić się problemy zdrowotne, które dotąd nie uprzykrzały nam życia, np. z sercem i układem krążenia. Nie wiemy, jak organizm zareaguje na posiłki składające się z surowych warzyw czy samego mięsa. Czy będziemy w stanie normalnie funkcjonować. Dlatego zanim zaczniemy odchudzanie, lepiej zrobić badania, pokazać je lekarzowi i, o ile to możliwe, wspólnie z dietetykiem wybrać optymalną dietę.

Odchudzanie – za i przeciw

Na czym polega dieta owocowo-warzywna?

Urlop spędzasz w sanatorium, spa, ośrodku wczasowym, który oferuje odchudzanie na bazie diety owocowo-warzywniej, opracowanej przez lekarkę, dr Ewę Dąbrowską. Idealne rozwiązanie, jeśli potrzebna jest ci pomoc, by zacząć odchudzanie, a także szybki sukces dla wzmocnienia motywacji.

Kuracja trwa 2-3 tygodnie. Jesz wyłącznie warzywa i owoce. Żadnego pieczywa, klusek, nabiału, mięsa, cukru, nawet oliwy czy płatków zbożowych. Posiłki składają się z owoców o niskiej zawartości cukru (wykluczone są np. winogrona) oraz niskoskrobiowych warzyw (bez ziemniaków i roślin strączkowych).

Dominują sałatki oraz świeżo wyciskane soki z owoców i warzyw. Odchudzanie jest właściwie ubocznym efektem kuracji. Najważniejsze jest oczyszczenie organizmu oraz

dostarczenie mu prawdziwej bomby z witamin i soli mineralnych. Ma to mu przywrócić naturalną odporność. Warunek powodzenia: w domu nie wracasz już do sposobu odżywiania sprzed urlopu. Jesz jak najczęściej warzyw i owoców, roślin strączkowych, produktów z pełnego ziarna, a mięso tylko 2-3 razy w tygodniu.

Ocena eksperta

NIE Konieczna jest kontrola lekarza przez cały czas, a wiele ośrodków ogranicza ją tylko do konsultacji na początku. Osoba otyła rzadko jest zdrowa, nawet jeśli na oko nic jej nie dolega. Np. dieta ta wyklucza stosowanie soli. To może doprowadzić do niedoboru sodu i problemów z sercem. Ogromna ilość błonnika z warzyw i owoców często powoduje wzdęcia, bóle brzucha, biegunki. Może zaostrzać objawy niektórych chorób, np. wrzodowej czy zespołu jelita drażliwego.

TAK Dieta ma sens, jeśli będzie czuwał nad nami lekarz, po jej zakończeniu rozszerzymy menu i nie wrócimy do dawnych nawyków. Inaczej efekt jo-jo gwarantowany!

Na czym polega dieta paleo?

Dieta Amerykanina dr. Lorena Cordaina to nie krótka kuracja, a sposób odżywiania na całe życie. Jej autor zaleca brać przykład ze sposobu, w jaki odżywiali się nasi przodkowie przed tysiącami lat. – Mamy wciąż te same potrzeby – twierdzi. – Jednak jemy

zupełnie inaczej niż kiedyś. To właśnie jest powodem problemów z tuzą i chorobami cywilizacyjnymi. Nasi przodkowie żyli w lesie. Nie jedli chrupiących bułeczek, sera, ze słodczy znali tylko miód... Dlatego na diecie paleo ważne jest, co jesz, a nie – ile masz

na talerzu. Lista zalecanych produktów jest krótka. Główną grupę, białkową, tworzą chude mięso (preferowana jest dziczyzna), ryby, owoce morza, jajka. Druga grupa to owoce i warzywa, zawierające mało skrobi (np.: grejpfruty, maliny, truskawki, pomidory, brokuły) oraz orzechy. Wykluczone są gotowe dania, wędliny, tłuste mięsa i tłuszcze zwierzęce, produkty zbożowe, mleko, rośliny strączkowe, cukier i sól. Dozwolona jest odrobina oliwy lub oleju. Będziesz więc jadła dużo białka. I o to chodzi, bo na jego strawienie zużyjesz trzy razy więcej energii niż spalając węglowodany czy tłuszcze. W efekcie szybciej schudniesz! Poza tym, nie będziesz głodna, bo białko syty na dłużej niż węglowodany czy tłuszcz. →

Zachowaj rozsądek...

OTASIEMCU NAWET NIE MYŚL!

Kapsułki z larwami można kupić w internecie (handel nimi jest nielegalny). Zgodnie z obietnicami sprzedawców po zażyciu preparatu można schudnąć nawet do 10 kg w ciągu tygodnia. To bzdura! Tasiemiec nie żywi się nadwyżkami kalorii tylko tym, czego potrzebujemy, czyli witaminami, solami mineralnymi (lubi zwłaszcza żelazo i magnez), białkiem. Wywołuje za to bóle brzucha i biegunki. Taka kuracja może doprowadzić do niebezpiecznego wycieńczenia organizmu, a pozbycie się tasiemca wymaga czasem nawet kilkumiesięcznej kuracji.

PODKRĘCANIE STOSUJ Z UMIAREM!

Niektóre produkty spożywcze w naturalny sposób podnoszą temperaturę ciała i zaraz po jedzeniu potrafią przyspieszyć przemianę materii nawet o 20 proc.! To m.in.: kawa, kakao, imbir, ostra papryka. Suplementy, które zawierają wyciągi z nich, czyli tzw. termogeniki, mogą wspomagać odchudzanie. Jednak to sposób dla osób aktywnych, bo działają wtedy, gdy ćwiczymy... Można je też niebezpiecznie przedawkować – mogą zaburzyć pracę serca i podnieść ciśnienie.

Ocena eksperta

NIE Jest droga i praktycznie niewykonalna. Dzikie trudno kupić, a każde inne mięso, także ekologiczne, jest hodowlane! Zawiera więc więcej tłuszczu niż to, które zaleca autor. Aby realizować założenia diety, trzeba by mieć ranczo lub własne tereny łowieckie. W diecie dominują mięsne produkty białkowe. Brakuje nabiału, co może po dłuższym czasie doprowadzić do jego niedoborów i np. zakłócać pracę serca.

TAK Preferuje świeżą żywność dobrej jakości, każe unikać produktów przetworzonych, cukru i soli.

Na czym polega dieta białkowa?

Słynna dieta Dukana jest już niemożliwa, ale pokazała, że mięsne menu szybko odchudza. Pojawiły się więc różne odmiany diet wysokobiałkowych już mniej ryzykowne dla zdrowia. Należy do nich dieta dr. Charlesa Clarka („Bezpieczna dieta wysokobiałkowa”, wyd. Burda). Dzieli ona odchudzanie na dwa etapy. W pierwszym zrzucasz nadwagę i trwa on tak długo, jak to jest potrzebne. Jesz bez ograniczeń ryby, mięso, jajka oraz warzywa (bez ziemniaków i roślin strączkowych).

Nowością jest odrobina węglowodanów – np. trzy kromki chleba dziennie. Dopiero po osiągnięciu właściwej wagi można zacząć jeść produkty z pełnego ziarna, rośliny strączkowe oraz mleczne.

Ocena eksperta

NIE Większość osób na dietach białkowych poprzestaje na etapie wstępnym i rezygnuje, bo przeszkadzają zaparcia, bóle głowy, brak energii. Tak duża ilość białka zwiększa wydalanie wapnia z moczem, co niebezpiecznie zmniejsza gęstość kości. Może też (ale nie musi!) powodować choroby nerek i stawów.

TAK Jemy znacznie mniej, nie podjadamy, kontrolujemy to, co kupujemy i wkładamy do garnka.



Na czym polega dieta z torebki?

W aptece lub u dystrybutora kupujesz całodzienne menu: koktajle, zupy, napoje w proszku (np.: Cambridge, DietaLight, Allevo, Naturhouse). Wystarczy zalać je gorącą wodą, zamieszać i posiłek gotowy. Jesz tak 5-6 razy dziennie przez maksymalnie trzy tygodnie. Odchudzanie jest dziecinnie łatwe, bo nie trzeba liczyć kalorii, robić zakupów, gotować. Efekt też gwarantowany – posiłki dostarczają nie więcej niż 500-800 kcal dziennie. O powodzeniu diety decyduje sposób, w jaki wracasz do normalnego jedzenia – nie wolno robić tego zbyt szybko.

dzanie jest dziecinnie łatwe, bo nie trzeba liczyć kalorii, robić zakupów, gotować. Efekt też gwarantowany – posiłki dostarczają nie więcej niż 500-800 kcal dziennie. O powodzeniu diety decyduje sposób, w jaki wracasz do normalnego jedzenia – nie wolno robić tego zbyt szybko.

Ocena eksperta

NIE Obawy budzi fakt, że można te preparaty kupić bez recepty i stosować w pełnej wersji bez nadzoru lekarza. Dieta jest niemal głodówką, więc stosując ją, nawet zdrowy człowiek będzie osłabiony i rozkojarzony. Lekarz powinien czuwać nad przebiegiem diety i rozszerzaniem jadłospisu, inaczej grozi efekt jo-jo.

TAK Dobrym pomysłem jest stosowanie tej diety „na pół gwizdka”. Można zastępować koktajlami jeden lub dwa posiłki, gdy jesteśmy w pracy, w podróży i nie mamy czasu na przygotowanie normalnego posiłku. To wprawdzie wysoko przetworzone preparaty, ale są w nich wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

Na czym polega dieta 8:16?

Ocena eksperta

NIE Już samo założenie: jesz, co chcesz, wprowadza w błąd. Autorzy zakładają, że zjemy mniej, bo w ciągu ośmiu godzin mamy zmieścić 4-5 posiłków. Jednak osoby otyłe często mają zaburzenia łaknienia i potrafią jeść bardzo dużo. Bez ograniczenia porcji oraz większej dawki ruchu może to wywołać jeszcze większą otyłość!

TAK Wiele z nas je praktycznie na okrągło, dlatego duża przerwa w posiłkach, bez podjadania, jest wskazana. A osiem minut ćwiczeń jest lepsze niż brak ruchu!

Słyszysz, że ważysz za dużo, bo nie jesz śniadań? Dieta ośmiogodzinna Petera Moore’a i Davida Zinczenki pozwala zapomnieć o poczuciu winy z tego powodu i ustanawia inny plan posiłków. Wszystko jedno, czy pierwszy wypadnie o siódmej rano, czy w południe. Jesz tylko w ciągu ośmiu godzin, maksymalnie pięć posiłków. Możesz też sięgać po to, na co masz

ochotę i w ilości, którą dyktuje ci apetyt. Przez pozostałe 16 godzin pijesz tylko wodę lub gorzką herbatę. W tym czasie spalasz energię i... chudniesz. Dieta zadziała, jeśli zastosujesz ją choć trzy razy w tygodniu. Nie musisz godzinami pocić się w siłowni czy biegać po parku. Wystarczy osiem minut ćwiczeń rano – to dosyć, by nie dopuścić do odkładania niechcianego tłuszczu.

WARTO O TYM PAMIĘTAĆ

Czego nie może zabraknąć w codziennym menu?

• Kalorii...

Aby schudnąć, trzeba jeść mniej, niż spalasz – to oczywiste. Jednak dietetycy zalecają umiar w obniżaniu kaloryczności diety. Zakładając, że dotąd twoje posiłki dostarczały 3000 kcal, wystarczy zmniejszyć dzienny limit o 1/3. Tysiąc kalorii deficytu każdego dnia to dość, by w tydzień zgubić 1 kg tkanki tłuszczowej. Czyli 4 kg w miesiąc. Przy takim tempie odchudzania nie grozi ci efekt jo-jo. Poza tym, organizm nie lubi kuracji szokowych. Wtedy za wszelką cenę stara się zaoszczędzić zapasy tłuszczu, chętniej i łatwiej pozbywa się wody i tkanki mięśniowej.

• Porcji węglowodanów...

Wbrew powszechnej opinii nie przeszkadzają w odchudzaniu. Są niezbędne do prawidłowego utleniania tłuszczów (dietetycy mówią nawet: „tłuszcze spalają się w ogniu węglowodanów”). Jeśli mamy ich w diecie za mało, organizm nie radzi sobie z tym i powstają szkodliwe ciała ketonowe. Minimalna dzienna dawka węglowodanów to 100 g. Uzyskasz ją, jeśli w ciągu dnia zjesz np. 3 kromki pełnoziarnistego chleba + 1/2 kg warzyw + jabłko.

• Magnezu...

To jeden z najważniejszych dla naszego zdrowia pierwiastków! Jest niezbędny do prawidłowej pracy serca i utrzymania właściwego poziomu cholesterolu. Dba o zdolność koncentracji i dobrą pamięć. Diety odchudzające, zwłaszcza te błyskawiczne i wysoko-białkowe, często są przyczyną jego niedoboru. Dobrym źródłem magnezu są bowiem ziarna pszenicy i kasza gryczana, pestki dyni, orzechy, migdały i kakao, a także kawa zbożowa (w wersji wzbogaconej magnezem).



REKLAMA

POŁĄCZ PRZYJEMNE Z POŻYTECZNYM

AROMATYCZNA KAWA I MOC MIKROELEMENTÓW.
WYBIERZ IDEALNE DLA CIEBIE, NATURALNE
POŁĄCZENIE. SIĘGNIJ PO JEDEN Z WARIANTÓW
KAWY INKA BOGATEJ
W MAGNEZ, WAPŃ LUB BŁONNIK.

