

Ποιες είναι οι χειρότερες δίαιτες;

2010-05-18 17:20:10

Συνήθως η πρώτη σκέψη κάποιου στη θέα μερικών περιττών κιλών, είναι να ψάξει μια εύκολη και γρήγορη λύση σε περιοδικά, Ίντερνερτ ή κάποια δίαιτα που έχει κάνει κάποιος φίλος. Οι δίαιτες αυτές είναι γενικές, δεν είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες του ατόμου που θα τις ακολουθήσει κι επίσης εστιάζουν σε πλασματικούς στόχους. Μερικοί από τους στόχους αυτούς, είναι η γρήγορη απώλεια βάρους, το κάψιμο λίπους, το χάσιμο πόντων και η απώλεια μόνο τοπικού λίπους.

Μερικές από αυτές τις δίαιτες είναι:

Δίαιτες μονοφαγίας: Εστιάζουν μόνο σε μερικές τροφές ή ομάδες τροφίμων, και επιτρέπουν την κατανάλωση μόνο συγκεκριμένων τροφίμων, όπως φρούτα ή σούπες. Αυτές οι δίαιτες είναι αρχικά αποτελεσματικές, αλλά μακροχρόνια αποτυχαίνουν. Τρώγοντας μόνο μερικές τροφές θα υπάρξει απώλεια βάρους, όμως για πόσο καιρό μπορεί κάποιος να τρώει μόνο σούπες;

Δίαιτες αποτοξίνωσης: Στις δίαιτες αυτές, συστήνεται η κατανάλωση μόνο χυμών, μόνο φρούτων και λαχανικών ή μόνο νερού. Επιπλέον, πολλές φορές συστήνουν την χρήση διουρητικών συμπληρωμάτων ή συμπληρωμάτων ή βοτάνων που υποτίθεται ότι καθαρίζουν το συκώτι. Η αποτοξίνωση δεν είναι απαραίτητη για τον ανθρώπινο οργανισμό. Το σώμα μας είναι άριστα εξοπλισμένο, με όργανα, όπως το συκώτι, τα νεφρά και το ανοσοποιητικό σύστημα, τα οποία βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού.

Δίαιτες με πολύ λίγες θερμίδες: Η απώλεια βάρους έχει σχέση με το πόσες θερμίδες χρειαζόμαστε και το πόσες θερμίδες καταναλώνουμε. Όμως, αυτό δεν σημαίνει ότι αν καταναλώνουμε πολύ λιγότερες θερμίδες από αυτές που χρειαζόμαστε, θα επιτύχουμε και μεγαλύτερη απώλεια βάρους.

Σε αυτή την περίπτωση, το αποτέλεσμα είναι το αντίθετο από το αναμενόμενο. Ο οργανισμός, για να επιβιώσει, προσαρμόζει τον μεταβολισμό του σε αυτές τις συνθήκες. Επιπλέον, το άτομο έχει συνέχεια το αίσθημα της στέρησης κι αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μην έχει καλή διάθεση και λόγω της ασιτίας να μην έχει ούτε και ενέργεια.

Η δίαιτα Άτκινς: Στη δίαιτα αυτή καταργείται το ψωμί, οι πατάτες, τα ζυμαρικά, το ρύζι και τα δημητριακά. Τα φρούτα και τα λαχανικά επιτρέπονται μόνο σε ελάχιστες ποσότητες. Αυτός ο τρόπος σίτισης, είναι πιθανό να οδηγήσει σε υψηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών.

Εφαρμόζοντας μια από αυτές τις δίαιτες, που είναι οδυνηρές για το σώμα, την ψυχολογία και την υγεία, τελικά ούτε απώλεια βάρους επιτυγχάνεται και το σώμα, η υγεία και ο μεταβολισμός ταλαιπωρούνται.

Ο **καλύτερος** και ο πιο **ανώ δυνος** τρόπος, για να επιτύχουμε απώλεια βάρους, χωρίς στερήσεις και χωρίς να επιβαρύνουμε την υγεία μας, είναι ο φυσιολογικός τρόπος σίτισης. Εφαρμόζοντας μεσογειακή διατροφή και καταναλώνοντας όλες τις τροφές που μας αρέσουν σε φυσιολογική ποσότητα και συχνότητα, θα επιτύχουμε την απώλεια βάρους που επιθυμούμε.

Γράφει η: **Όλγα Κακουλίδη**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr