

# ΔΙΑΙΤΕΣ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ

Σύμφωνα με έρευνες, το 1/3 των ανθρώπων που κάνουν δίαιτα καταλήγουν να έχουν περισσότερα κιλά λίγες εβδομάδες από τότε που ξεκίνησαν. Η κυριότερη αιτία αυτού του φαινομένου είναι διάσημες δίαιτες, οι οποίες είτε είναι πολύ στερητικές, είτε έχουν έναν ασυνήθιστο συνδυασμό τροφών για ένα μικρό χρονικό διάστημα, κατά το οποίο παρατηρείται μεγάλη απώλεια βάρους. Εύκολα όμως κανείς κουράζεται και ξαναρχίζει την κατανάλωση όλων των απαγορευμένων τροφών, με αποτέλεσμα να ξαναπαίρνει όσα κιλά έχασε.

## **Πώς να εντοπίζετε μια κακή διατροφική συμβουλή;**

Αποφύγετε δίαιτες που:

- Σας υπόσχονται γρήγορα αποτελέσματα.
- Συστήνουν μαγικές τροφές που καίνε λίπος, όπως γκρέιπ φρουτ, αγκινάρες, μηλόξυδο κ.ά. Είναι σωστό να κατανοήσει ο καταναλωτής ότι όλες οι φυσικές τροφές που είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά έχουν θετική επίδραση στον μεταβολισμό των λιπών, πρωτεϊνών και υδατανθράκων. Άρα, με αυτή την λογική, όλες οι φυσικές τροφές όπως το ψάρι, το γάλα, τα όσπρια κ.ά. είναι λιποδιαλύτες.
- Προωθούν την αποφυγή ή τον αυστηρό περιορισμό ολόκληρης ομάδας τροφίμων, όπως οι υδατάνθρακες ή τα γαλακτοκομικά προϊόντα, και συστήνουν μεγάλες ποσότητες συμπληρωμάτων βιταμινών και μετάλλων ως υποκατάστατα.
- Προωθούν τη μονοφαγία π.χ. κοτόπουλο-μαρούλι.
- Συστήνουν γρήγορη και εύκολη απώλεια βάρους. Ο στόχος απώλειας βάρους ανά εβδομάδα δεν πρέπει να ξεπερνά το 1-2% του βάρους του ατόμου. Σε αντίθετη περίπτωση υπάρχει σοβαρός κίνδυνος απώλειας μυϊκού ιστού.
- Προτείνουν την κατανάλωση τροφών με συγκεκριμένους συνδυασμούς, όπως για παράδειγμα κρέας με άμυλο. Είναι καλό να γνωρίζουμε ότι η πρωτεΐνη του κρέατος και το άμυλο διασπώνται σε διαφορετικά σημεία στο γαστρεντερικό σωλήνα και σε διαφορετικές χρονικές στιγμές.

- Ισχυρίζονται ότι είναι πολύ καλό για να είναι αληθινό.

- Επικεντρώνονται μόνο στην εξωτερική εμφάνιση και όχι στα οφέλη στην υγεία. Αυξημένη απώλεια μυϊκού ιστού είναι δυνατό να προκαλέσει μείωση του βασικού μεταβολισμού του ατόμου, χαμηλή απόδοση στη δουλειά, εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος κ.ά.

### **Ποιος είναι ο ειδικός;**

Μη σας ξεγελά το γεγονός ότι αρκετές διασημότητες ακολουθούν αυτές τις παράξενες και περίεργες δίαιτες. Συνήθως η εμφάνισή τους οφείλεται σε κληρονομικά χαρακτηριστικά και από την άλλη έχουν μια στρατιά από εκπαιδευτές, μάγειρες, στυλίστες να τους ακολουθεί, οι οποίοι προσέχουν τη διατροφή και την εμφάνισή τους. Ακόμη, να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με τους χωρίς πτυχία «ειδικούς» που μπορεί να υποστηρίζουν τεχνικές που δεν έχουν τεκμηριωθεί επιστημονικά.

Αναζητήστε τη συμβουλή κάποιου διαιτολόγου-διατροφολόγου με αναγνωρισμένα προσόντα, ο οποίος είναι σε θέση να σας δώσει ασφαλείς και τεκμηριωμένες συμβουλές.

### **Βασικές Οδηγίες:**

Ποια είναι λοιπόν η καλύτερη συμβουλή για να απαλλαγεί κανείς από τα περιττά κιλά και να μην τα ξαναβάλει; Αρχικά, πρέπει κανείς να λάβει υπόψη όχι μόνο τη διατροφή, αλλά τον τρόπο ζωής και το είδος της σωματικής δραστηριότητας. Πρέπει να γίνουν αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες που θα διατηρηθούν και μετά το αδυνάτισμα.

## **ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΣΤΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ**

### **1. Τρώτε 5 γεύματα την ημέρα**

Είναι σημαντικό για τον οργανισμό σας να τρώτε μικρά και συχνά γεύματα. Ξεκινήστε με ένα καλό πρωινό, που θα σας δώσει ενέργεια και ευεξία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μη χάνετε τα ενδιάμεσα σνακ και επιλέξτε φαγητά από όλες τις ομάδες τροφίμων.

### **2. Πίνετε πολύ νερό, 8-10 ποτήρια την ημέρα**

### **3. Μειώστε τα λιπαρά**

Τα λιπαρά προσδίδουν αρκετές θερμίδες στον οργανισμό και γι' αυτό συνίσταται προσοχή

κατά την κατανάλωσή τους. Αποφύγετε τηγανητά φαγητά, γλυκά, μαγιονέζες και ντρέσινγκ. Αποφύγετε βούτυρα και μαργαρίνες και προτιμήστε το ελαιόλαδο. Καταναλώνετε γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά. Μετράτε πάντα το λάδι που χρησιμοποιείτε στο φαγητό σας με 1 κουτάλι.

#### **4. Μειώστε τη ζάχαρη**

Αποφύγετε σοκολάτες, γλυκά και αναψυκτικά, που σας προσδίδουν μόνο θερμίδες. Αν θέλετε κάτι γλυκό, προτιμήστε τα γλυκά του κουταλιού και τα γιαούρτια με φρούτα. Αντικαταστήστε τη ζάχαρη με μέλι στα ροφήματά σας και καταναλώνετε μέχρι 3 κουταλάκια ζάχαρη την ημέρα στους καφέδες.

#### **5. Προσοχή στο αλκοόλ**

Καταναλώνετε 2-3 ποτά την εβδομάδα

#### **6. Προσοχή στο αλάτι**

Μην χρησιμοποιείτε πολύ αλάτι στο φαγητό σας.

#### **7. Αυξήστε την κατανάλωση φυτικών ινών**

Προτιμάτε πάντα ψωμί και δημητριακά ολικής αλέσεως και μαύρο ρύζι και ζυμαρικά. Τρώτε άφθονα φρούτα, λαχανικά και όσπρια

#### **8. Αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα**

Γίνετε δραστήριοι, βάλτε στόχο τουλάχιστον 30 λεπτά καθημερινής μέτριας άσκησης, αν μπορείτε να κάνετε περισσότερο, ακόμα καλύτερα. Ιδανικά, προσπαθήστε να γυμνάζεστε 60 λεπτά την ημέρα

#### **9. Κρατήστε ένα ημερολόγιο διατροφής και επικεντρωθείτε στις άσχημες διατροφικές συνήθειες**

#### **10. Προσέξτε τις μερίδες των γευμάτων**

#### **11. Προτιμήστε φρούτα και λαχανικά ως επιδόρπια και ενδιάμεσα γεύματα**

Τέτοιες επιλογές είναι πλούσιες σε νερό και φυτικές ίνες, αλλά φτωχές σε θερμίδες, δίνοντας το αίσθημα του κορεσμού και βελτιώνοντας τη λειτουργία του πεπτικού σωλήνα χωρίς να προσθέτουν κιλά.

#### **12. Να είστε ρεαλιστές με την απώλεια βάρους: στόχος 0,5-1 kg την εβδομάδα**

### **13. Μειώστε το άγχος**

Η προσπάθεια που κάνετε απαιτεί χρόνο και διάθεση. Προσπαθήστε να έχετε καλή ψυχολογία και βάζετε πάντα ρεαλιστικούς στόχους. Αντιμετωπίστε με ψυχραιμία την κάθε αποτυχία και μην εγκαταλείπετε την προσπάθειά σας. Να έχετε πάντα στο μυαλό σας τους λόγους που σας οδήγησαν στο αδυνάτισμα και να τους χρησιμοποιείτε ως κίνητρα που θα σας βοηθήσουν να συνεχίσετε.