



Żegnaj, tłuszczku

Wiosna za pasem. Marzysz o lżejszym ubraniu, ale jednocześnie ta myśl cię przeraża. W trakcie zimy przytyłaś tu i ówdzie? Czas na

odchudzanie. Zamiast testować na sobie nowe specyfiki, które pojawiają się w twojej aptece, podejź do problemu metodycznie.

Pozbycie się nadmiaru tkanki tłuszczowej sprawia zazwyczaj wiele kłopotów. To proces wymagający czasu, cierpliwości i rygorystycznego przestrzegania zaleceń dietetycznych. Prawidłowe odchudzanie powinno łączyć w sobie stosowanie diety niskokalorycznej w połączeniu ze zwiększeniem aktywności fizycznej.

Uwaga na diety - cud !

Wśród kobiet wciąż rośnie zainteresowanie dietami-cud, które łatwo mogłyby pomóc w uzyskaniu i utrzymaniu szczupłej sylwetki, jednocześnie zapewniając dobre zdrowie i samopoczucie. Co chwilę pojawiają się nowe diety, "jeszcze lepsze" od dotychczas lansowanych. Ale bądź ostrożna. Zanim zaczniesz stosować którąś z nich, dobrze się zastanów, czy rzeczywiście jest taka cudowna i czy nie spowoduje w twoim organizmie większych strat niż korzyści.

Dieta optymalna

Zwana inaczej dietą Kwaśniewskiego, opiera się na produktach zwierzęcych. Należy jeść przede wszystkim tłuste mięsa, wędliny i ich przetwory, podroby, jaja oraz tłuszcze: smalec, masło, słoninę. Preferowane są potrawy smażone i pieczone. Jada się najczęściej dwa posiłki w ciągu dnia. Wszelkie produkty węglowodanowe, owoce i warzywa są drastycznie ograniczone. To dieta niedoborowa w zakresie podaży błonnika, witamin i minerałów. Dostarcza nadmiaru tłuszczów nasyconych i cholesterolu. Jej długotrwałe stosowanie prowadzi do wzrostu poziomu cholesterolu i upośledzenia funkcji wątroby.

Dieta diamentów

Zakłada odrębne spożywanie produktów wysokobiałkowych i wysokowęglowodanowych. Zgodnie z jej zasadami należy jeść wszelkie mięsa w połączeniu z warzywami i owocami w postaci surówek i sałatek, ale bez dodatku ziemniaków, pieczywa, kasz czy makaronów. Zaleca też

ograniczenie spożycia tłuszczów utwardzonych: margaryn, masmiksów, smalcu. Zestaw produktów zalecanych w tej diecie jest zgodny z zasadami zdrowego żywienia. Jednak pomysł, aby nie łączyć ze sobą pewnych składników, nie ma podstaw dietetycznych.

"Dieta życia"

Zaleca się bardzo drastyczne ograniczenie spożycia produktów węglowodanowych i, w nieco mniejszym stopniu, ograniczenie przyjmowania białek pochodzenia zwierzęcego. Podstawową zasadą jest zakaz łączenia tych składników diety w jednym posiłku. Pierwszy posiłek można zjeść o godz. 12 (nie je się śniadań), ostatni o 20. Założenie dotyczące godzin spożywania posiłków jest zupełnie irracjonalne z punktu widzenia fizjologii człowieka.

Dieta Mayo

Charakteryzuje się wyjątkowo niską wartością energetyczną, rzędu 400-800 kcal. Drastycznemu ograniczeniu ulega w niej podaż produktów węglowodanowych oraz tłuszczów. Podstawowym składnikiem tej diety są jaja. Dieta jest niebezpieczna zwłaszcza dla osób z chorobami serca. Ma niedoborowy charakter i może spowodować spustoszenie w organizmie.

Dieta kapuściana

Jej podstawą jest zupa z kapusty i innych warzyw. Zupę można jeść często i bez ograniczeń. Dodatkowo, w poszczególne dni tygodnia, zaleca się jedzenie produktów z innych grup. Dozwolone są owoce, soki, woda mineralna, warzywa (w tym pieczone ziemniaki, ciemny ryż). Przez cały czas powinno się pić chude mleko. Dieta bardzo monotonna. Nie toleruje jej wiele osób, u których kapusta wywołuje wzdęcia i zaburzenia jelitowe.

Diety jednoskładnikowe

Jak sama nazwa wskazuje, bazują głównie na jednym produkcie spożywczym. W zależności od jego rodzaju występują diety: białkowe (jajeczna), węglowodanowe (ziemniaczana, spaghetti, ryżowa), z przewagą wody i składników regulujących (owocowe: jabłkowa, ananasowa lub warzywne: szparagowa, ogórkowa). To diety niedoborowe i niezwykle monotonne. Ich długotrwałe stosowanie prowadzi do niedożywienia i osłabienia organizmu.

Co to jest efekt jo-jo?

Stosowanie drakońskich diet, które wyniszczają organizm, czy zbyt intensywnych ćwiczeń fizycznych, nie ma sensu. Schudnięcie w nienaturalnie szybkim tempie, naruszy homeostazę (równowagę) ustroju i spowoduje ponowny przyrost masy ciała, zwany efektem jo-jo. Dzieje się tak, gdyż podczas odchudzania spowolnieniu ulega podstawowa przemiana materii. Na skutek zmniejszonej podaży pożywienia, organizm przestawia się na oszczędny tryb funkcjonowania. Dlatego powrót do dawnych nawyków żywieniowych powoduje bardzo szybki wzrost masy ciała.

Wymarzona sylwetka na długo

Mądre i bezpieczne odchudzanie to bardzo żmudny i długotrwały proces. Tak naprawdę wymaga zmiany całego trybu życia. A tego nie da się osiągnąć w ciągu kilkunastu dni. Lekarze uznają, że bezpieczne dla zdrowia tempo odchudzania to takie, gdy spadek masy ciała w ciągu tygodnia nie jest większy niż 1-2%, w ciągu miesiąca 5%, a w okresie półrocznym 10%. Dzięki takiemu tempu, efekt odchudzania będzie trwały, a twoje zdrowie na pewno nie ucierpi.

12 zasad bezpiecznego odchudzania

1. Wartość energetyczna diety redukcyjnej powinna wynosić 1000-1800 kcal.
2. Nie zmniejszaj porcji chudych produktów dostarczających pełnowartościowego białka i innych cennych składników, np. mleka, napojów fermentowanych, twarogów, ryb, drobiu (bez skóry), wędlin.
3. Tłuszcze zwierzęce w miarę możliwości zastąp olejami roślinnymi.
4. Unikaj jedzenia produktów tłustych: mięs, serów, podrobów, żółtek jaj, orzechów, słodczy i żywności typu fast-food.
5. Jedz dużo warzyw (co najmniej 500 g) i odpowiednio mniej (ok.150 g) owoców.
6. Ogranicz spożycie pieczywa, kasz, makaronów, ziemniaków.
7. Najlepiej zrezygnuj z cukru i picia słodkich napojów gazowanych.
8. Zupy przyrządzaj na wywarach warzywnych, bez dodatku śmietany i zasmażki.
9. Nie smaż na tłuszczu i nie podawaj zawiesistych sosów. Chude mięsa piecz na grillu lub w piekarniku w folii aluminiowej.
10. Spożywaj regularnie 4-5 posiłków w ciągu dnia.
11. Każdego dnia pij 2,5-3 l niegazowanych i bezcukrowych płynów.
12. W miarę możliwości jak najwięcej czasu poświęcaj na aktywność fizyczną: spacer, ćwiczenia, pływanie, aerobik.