

Dieta bezglutenowa dobra na schudnięcie?

25 stycznia 2017

dieta bezglutenowa jako sposób na schudnięcie – niekorzystna dla organizmu. Wszelkie diety eliminacyjne, w tym popularna bezglutenowa, jako sposób na schudnięcie są niekorzystne dla organizmu. Eliminacja samego glutenu z diety nie spowoduje utraty wagi, przeciwnie często może powodować utycie – wskazuje Natalia Drabińska z PAN w Olsztynie.

Doktorantka Natalia Drabińska z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie powiedziała PAP, że dieta bezglutenowa powinna być stosowana tylko przez osoby, które mają wskazania medyczne, czyli problemy zdrowotne stwierdzone przez lekarza gastroenterologa.

„Nie może być zaś ona stosowana ot tak sobie, przez osoby zdrowe, ale chcące zgubić zbędne kilogramy. Panująca od kilku lat powszechna moda na odchudzanie i stosowanie diet, takich jak dieta białkowa, paleo – przypominająca dietę człowieka pierwotnego polegająca na spożywaniu produktów naturalnych i nieprzetworzonych, czy dieta bezglutenowa, to najbardziej niekorzystne rozwiązanie dla naszego organizmu”- podkreśliła.

Dodała, że dieta bezglutenowa, która jest popularna wśród osób chcących schudnąć. stosowana bez wskazań lekarskich może spowodować faktycznie utratę zbędnych kilogramów. Stanie się tak jednak tylko dlatego, że wyeliminuje się wówczas z jadłospisu wszystko, co zawiera gluten, czyli takie artykuły jak chleb, makaron i produkty skrobiowe. Ale często zdarza się tak, że zamiast utraty wagi, stosujących dietę bezglutenową czeka niemiła niespodzianka, czyli przyrost masy ciała.

Produkty bezglutenowe, które są dostępne w sklepach zamiast glutenu zawierają tłuszcz, z tego względu są dużo bardziej kaloryczne i tuczące. „Białko w postaci glutenu jest

zastępowane w produktach bezglutenowych przez tłuszcze, które są substancją zapasową i odłożą się w naszym organizmie” – podkreśliła Natalia Drabińska.

Także z tego względu osoba, która ma zdiagnozowaną celiakię, po przejściu na dietę bezglutenową, może przytyć.

Gluten to mieszanina białek występująca w pszenicy. Nie ma wartości odżywczych. Walorem glutenu jest to, że wpływa on na teksturę i jakość chleba. Dzięki glutenowi bochenki chleba są ładne, miękkie i chrupiące.

Naukowcy i specjaliści od żywienia przekonują, że warunkiem schudnięcia jest ograniczenie jedzenia, w diecie powinno się zmienić proporcje pomiędzy produktami mięsnymi a warzywnymi – z przewagą tych drugich. Do piramidy zdrowego odżywiania został też dodany ruch jako czynnik zwiększający skuteczność diety.

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl