

Diety oczyszczające nie istnieją

28 lipca 2016

Latem często wpadamy na pomysł zrzucenia kilku kilogramów poprzez stosowanie szybkich diet. Choć takie jadłospisy czasami nazywane są „dietami oczyszczającymi”, to nie istnieje nic takiego, jak oczyszczanie organizmu poprzez dietę – mówi prof. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska.

Diety oczyszczające nie istnieją. Naturalne drogi oczyszczania to oddech, skóra, łzy, pot, mocz i kał – podkreśla specjalistka. W ten sposób oczyszczamy organizm w sposób fizjologiczny.

„Kluczem do sukcesu jest równowaga – stan najkorzystniejszy dla każdego żywego organizmu. Wszelkie działania, które zaburzają tę równowagę, zdrowiu nie służą” – mówi prof. Kozłowska-Wojciechowska, laureatka konkursu Popularyzator Nauki 2015.

Profesor dodaje, że w prawidłowej diecie, nawet podczas odchudzania się, trzeba sobie dostarczać tłuszczów, białek i węglowodanów. Zdaniem specjalistki nie istnieje prawidłowa dieta, która by tych wszystkich składników nie dostarczała.

„Jeżeli chcę schudnąć, to obcinam widoczne kalorie, przede wszystkim tłuszcze i cukry dodane. To są te puste kalorie, z których mogę zrezygnować. W kolejnym kroku zmniejszam kaloryczność tak, że talerz dzielę na pół. Jem wszystko to, co jadłam do tej pory, tylko w ilościach mniejszych. I to jest prawidłowe podejście” – tłumaczy.

Prof. Kozłowska-Wojciechowska zachęca do jedzenia warzyw i owoców, które są niskokaloryczne, ale jednocześnie zastrzega, że błyskawiczne diety owocowo-warzywne powodują utratę kilku centymetrów w talii tylko i wyłącznie wskutek odwodnienia.

Białkowe, bezcukrowe i beztłuszczowe diety-cud sprawiają, że waga gwałtownie spadnie. Ale wszystko, co utracimy w dwa, trzy tygodnie, odzyskamy z nawiązką w kolejnym miesiącu. Tak – w jej opinii – lepiej nie „chudnąć” w ogóle.

Profesor wyjaśnia, że jeśli ktoś chce zadbać o sylwetkę, musi się też zatroszczyć o zdrowie. Owszem, jeśli ktoś ma do zrzucenia kilogram czy dwa, to nie ma przeciwwskazań, żeby przeszedł na krótką dietę – mówi. Przy kilkunastu kilogramach nadwagi modna dieta jest jednak niewłaściwym sposobem postępowania. Podobnie jak wtedy, kiedy waga jest prawidłowa.

„Najczęściej na takie diety rzucają się młode osoby, szczególnie kobiety, którym wydaje się, że noszą gigantyczny naddatek kilogramów, a w rzeczywistości mają małe, o ile w ogóle, odchylenia od normy” – zauważa rozmówczyni PAP.

Każda dieta redukująca w czterech, pięciu pierwszych dobach powoduje mniejsze lub większe odwodnienie. Prof. Kozłowska-Wojciechowska zwraca też uwagę na efekt jojo: musimy pamiętać, że po zakończeniu diety, która szybko spowoduje utratę kilku kilogramów, istnieje niebezpieczeństwo przybrania kilkunastu kilogramów w kolejnych miesiącach. Tak działa mechanizm rozhuśtania.

Zdaniem profesor kolejne modne diety to po prostu grupy produktów wybierane wciąż z tej samej puli. A powinno się jeść ich po prostu mniej. Codzienna dieta zdrowego człowieka musi kontrolować ilość spożywanych kalorii. Bo otyłość jest najważniejszym czynnikiem ryzyka chorób cywilizacyjnych. Musimy kontrolować ilość kalorii i jakość tłuszczu, które spożywamy, oraz ilość dostarczanych witamin. I to jest dieta dla serca, która wraz z aktywnością fizyczną przeciwdziała zawałom serca i udarom mózgu.

Autorstwo: Karolina Duszczyk

Źródło: [NaukawPolsce.PAP.pl](https://naukawpolsce.pap.pl)