



## **Καλώς ορίσατε στη Νέα Χρονιά και στην πρώτη εφημερίδα του 2006**

Όπως σας είχαμε υποσχεθεί, σ' αυτή την έκδοση του ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ θα βρείτε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε για τις δημοφιλείς / παραμυθένιες / θαυματουργές δίαιτες.

Το [www.diatrofologos.com](http://www.diatrofologos.com) έχει κάνει ενταντική έρευνα στις δημοφιλείς δίαιτες και σας δίνει τα δεδομένα. Σε γενικές γραμμές, μερικές από αυτές τις δίαιτες επικεντρώνονται σε ένα συγκεκριμένο τρόφιμο ή είδος τροφίμου. Άλλες πάλι είναι "γρήγορες-δίαιτες" και περιορισμένων ημερών. Αυτό και αν είναι λανθασμένος τρόπος διατροφής!

**Ο αριθμός ένα κανόνας της καλής διατροφής είναι:**

**Καταναλώνετε ισορροπημένα γεύματα από όλες τις ομάδες τροφών.**

Οι δημοφιλείς δίαιτες μπορεί να προκαλέσουν διατροφικές ανεπάρκειες και ελλείψεις λόγω του ότι κανένα τρόφιμο δεν έχει όλες τις θρεπτικές ουσίες απαραίτητες από τον οργανισμό για καλή υγεία. Ειδικά, προσέξτε τις δημοφιλείς δίαιτες που διαφημίζουν λιποδιαλυτικές ιδιότητες. Επίσης, οι δημοφιλείς δίαιτες συνήθως βάζουν το άτομο στον βαύλο κύκλο της δίαιτας ή το φαινόμενο γιο-γιο, δηλαδή απώλεια βάρους που ακολουθείτε από επαναπόκτηση των χαμένων κιλών και πάλι απ' την αρχή. Οι έρευνες δείχνουν πως τέτοια διαδικασία οδηγεί στην παχυσαρκία. Γι' αυτό, αποφύγετε αυτής της μορφής δίαιτες. Αντίθετα, δώστε σημασία στην Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής και υιοθετήστε τη συνήθεια να ακολουθείτε ισορροπημένη διατροφή και να συμπεριλαμβάνετε τροφές από όλες τις ομάδες τροφών. Αν χρειάζεστε επαγγελματική βοήθεια τότε εγγραφείτε σε ένα από τα προγράμματα που βρίσκονται στο [www.diatrofologos.com](http://www.diatrofologos.com) κάτω από το [Διατροφική Συμβουλευτική](#) και θα αναλάβουμε εμείς από εκεί.

ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΔΙΑΙΤΕΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ
Δίαιτα Άτκινς	Μέρος της δημοτικότητας αυτής της δίαιτας είναι ο δελεασμός από την κατανάλωση τροφών που πριν ήταν απαγορευμένες από άτομα υπό δίαιτα αδυνατίσματος. Επιτρέπει απεριόριστες ποσότητες πρωτεϊνών και συμπεριλαμβάνονται το κρέας, τα αυγά και τα τυριά. Όμως περιορίζει αυστηρά	Με την εξάλειψη των υδατανθράκων και της ζάχαρης, η κατανάλωση θερμίδων μειώνεται. Επίσης, καθώς αυξάνονται οι πρωτεΐνες στη διατροφή μειώνεται και η επιθυμία για φαγητό άρα έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια βάρους. Όμως, η κατανάλωση απεριόριστης ποσότητας λίπους

	<p>τους υδατάνθρακες όπως μακαρόνια, ψωμί και φρούτα. Αυτό το σχέδιο χτίζεται σε 1200 με 1800 θερμίδες τη μέρα. Ο κ. Άτκιν ισχυρίζεται πως οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες και η υπερπαραγωγή ινσουλίνης ευθύνονται για την παχυσαρκία στον κόσμο.</p>	<p>μπορεί να προκαλέσει καρδιακά προβλήματα και μαζί αναγκάζει το σώμα να αποβάλει μεγάλη ποσότητα ασβεστίου, άρα μπορεί να προκαλέσει και πρόωρη οστεοπόρωση. Ο περιορισμός στα φρούτα και τα δημητριακά ολικής άλεσης μπορούν να προκαλέσουν μόνιμα προβλήματα υγείας. Παρενέργειες συμπεριλαμβάνουν τη δυσκοιλιότητα, ναυτία και επικίνδυνη απώλεια υγρών του σώματος.</p>
<p>Δίαιτα του South Beach</p>	<p>Το σαγηνευτικό της όνομα είναι και ένας από τους λόγους της δημοσιότητας αυτής της δίαιτας. Επίσης υπόσχεται γρήγορη απώλεια βάρους χωρίς πείνα και μαζί καλύτερευση του καρδιαγγειακού συστήματος. Όπως και η δίαιτα του Beverly Hills, ο συνδιασμός τροφών είναι το κλειδί της επιτυχίας καθώς βοηθά το πεπτικό σύστημα να εργάζεται πιο αποτελεσματικά. Υπάρχουν τρεις φάσεις σ' αυτή τη δίαιτα. Η πρώτη είναι η πιο περιοριστική για γρήγορα αποτελέσματα και η τελευταία θεωρείται ως η φάση της σταθεροποίησης. Η εναλλαγή μεταξύ των φάσεων προωθείται για να ταιριάσει με τις ανάγκες του κάθε ατόμου.</p>	<p>Δείνει έμφαση στην σπουδαιότητα των δημητριακών ολικής άλεσης, στα φρούτα και τα λαχανικά. Ενθαρρύνει τρία ισορροπημένα γεύματα και ενδιάμεσα αν χρειάζονται. Υπάρχει μεγάλη ελαστικότητα στην επιλογή τροφών. Χρησιμοποιεί την ένδειξη γλυκογόνου για να ενθαρρύνει την κατανάλωση μερικών υδατανθράκων, αλλά αυτό δεν είναι ιδανικό για άτομα με διαβήτη. Μερικά άτομα που την ακολουθούν μπορεί να παραμείνουν σε μια φάση της δίαιτας αυτής πράγμα που είναι ανθυγιεινό μιας και περιορίζει μερικά θρεπτικά συστατικά.</p>
<p>Δίαιτα της Λαχανόσουπας</p>	<p>Αυτό το πρόγραμμα, μπορεί να είναι αυστηρό αλλά μπορείτε να καταναλώνετε όση λαχανόσουπα θέλετε! Σχεδιάστηκε για να δίνει ένα προβάδισμα στην απώλεια βάρους και δηλώνει πως σε επτά μέρες θα χάσετε μέχρι και 9 κιλά.</p>	<p>Θα ρίξετε πολύ βάρος με αυτή τη δίαιτα ιδιαίτερα γρήγορα λόγω του περιορισμού στις θερμίδες. Όμως η απώλεια βάρους δεν θα οφείλεται στην απώλεια λίπους αλλά σωματικών υγρών και μυικής μάζας. Είναι κάτι πολύ προσωρινό. Παρενέργειες συμπεριλαμβάνουν ζαλάδες, ναυτία, και μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης.</p>
<p>Δίαιτα</p>	<p>Ακόμα μια χημική δίαιτα που</p>	<p>Δεν μετριούνται οι ποσότητες</p>

Σκαρσντέιλ	προωθεί τη μέθοδο των χαμηλών υδατανθράκων. Υπόσχεται απώλεια βάρους μέχρι και μισό κιλό τη μέρα. Οι μελέτες έχουν γίνει βάσει των χημικών αντιδράσεων και όχι της μειωμένης ποσότητας και θερμίδων. Πρέπει να ακολουθηθεί για 7 - 14 μέρες και μαζί εισηγούνται και την κατανάλωση κατασταλτικών.	ούτε υπολογίζονται θερμίδες. Αυτό είναι το θετικό. Η απώλεια βάρους είναι γρήγορη κυρίως από χάσιμο υγρών και μυϊκής μάζας. Ο περιορισμός σε υδατάνθρακες, βιταμίνες και άλατα είναι επιβλαβής για την υγεία. Τα κατασταλτικά επίσης είναι επικίνδυνα για άτομα με υπέρταση και καρδιακά προβλήματα.
Δίαιτα 3-ημερών	Η δίαιτα των 3-ημερών είναι ακόμη μια δίαιτα χαμηλή σε υδατάνθρακες και όπως φαίνεται και από το όνομα της, είναι για τρεις μέρες. Βασίζεται στην κατανάλωση πρωτεϊνών σε συνδυασμό με λαχανικά. Είναι πολύ συγκεκριμένη.	Η δίαιτα κατονομάζει τα γεύματα που πρέπει να καταναλώνονται. Λόγω της μικρής της χρονικής διάρκειας μπορεί να ακολουθηθεί εύκολα και δεν κάνει μεγάλη ζημιά στην υγεία. Είναι πολύ χαμηλή σε θερμίδες και η απώλεια βάρους οφείλεται στα υγρά του σώματος που εκκρίνονται από το σώμα. Δεν παρατηρούνται μόνιμες αλλαγές στο σώμα.
Δίαιτα 7-ημερών, απαιριόριστης ποσότητας	Αυτή η δίαιτα είναι ένα καθορισμένο σχέδιο διατροφής για 7 ημέρες. Επιτρέπει απαιριόριστες ποσότητες τροφής αλλά είναι πολύ περιορισμένη σε ποικιλία.	Είναι πολύ δύσκολη να ακολουθηθεί λόγω των περιορισμών που θέτει, αφού επιτρέπει μόνο δύο είδη τροφής τη μέρα. Είναι ελλιπής σε θρεπτικά συστατικά και μπορεί να προκαλέσει αναστάτωση του οργανισμού και έλλειψη βιταμινών. Η χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες σε αφήνει με ζαλάδες και ναυτία.
Δίαιτα ενός καλού γεύματος	Το παράξενο με αυτή τη δίαιτα είναι πως το μόνο καλό γεύμα που έχει είναι ένα μέσα στην εβδομάδα! Είναι χαμηλών υδατανθράκων και ψηλής πρωτεΐνης αλλά μαζί και πολύ περιοριστική.	Όπως και με όλες τις άλλες "γρήγορες δίαιτες" έτσι και αυτή μπορεί να προκαλέσει καρδιακά προβλήματα, νεφρική ανεπάρκεια και οστεοπόρωση. Καμία μόνιμη αλλαγή δεν είναι εμφανής εκτός από τον πιο αργό μεταβολισμό σαν επακόλουθό της.
Δίαιτα της Ρώσικης Αεροπορίας	Ακόμα μια δίαιτα χαμηλή σε υδατάνθρακες και ψηλή σε πρωτεΐνες. Είναι συγκεκριμένη και πρέπει να ακολουθηθεί πιστά.	Οι συνέπειες είναι οι ίδιες με τις άλλες δίαιτες του τύπου αυτού. Τίποτα μόνιμο. Απλή απώλεια υγείας! Μπορεί οι Ρώσοι να την ακολουθούσαν

		όμως...έχασαν τον πόλεμο!
Δίαιτα Slim Fast	<p>Τα Slim-Fast διαφημίζονται σαν εύκολα, διατροφικά ισοζυγισμένα, οικονομικά, ευέλικτα και με υπέροχη γεύση. Το σχέδιο χρησιμοποιεί δύο ροφήματα σαν αντικατάσταση γευμάτων, 3 τσιμπήματα και ένα λογικό γεύμα και υπόσχεται απώλεια βάρους μέχρι και 1 κιλό τη βδομάδα. Ενθαρρύνονται αλλαγές στον τρόπο ζωής, άσκηση και έμφαση στις μερίδες. Τα ροφήματα είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνες και άλατα.</p>	<p>Η ιστοσελίδα τους έχει πολλές πληροφορίες για αλλαγή στον τρόπο ζωής, άσκηση και υγιεινά γεύματα. Παρόλο που το πρόγραμμα είναι ευέλικτο, δεν μπορεί να ακολουθηθεί από όλους μιας και δεν μπορούν όλοι να αποφύγουν τα γεύματα και είναι σχετικά μονότονο. Επίσης μια τέτοια διατροφή έχει συνδυαστεί με μειωμένο μεταβολισμό, και υπήρξαν παράπονα για στομαχικά και εντερικά προβλήματα. Μετά από μακρόχρονη χρήση, υπάρχουν παρουσιάζονται και βλάβες στο πεπτικό σύστημα. Το βάρος επανέρχεται με την επιστροφή στη φυσιολογική διατροφή αλλά οι αβιταμινώσεις και τα προβλήματα υγείας παραμένουν.</p>
Δίαιτα Γκρέιπφρουτ	<p>Μια παλιά δίαιτα που εισηγείται την κατανάλωση ενός γκρέιπφρουτ πριν κάθε γεύμα γιατί περιέχει ένζυμα που βοηθούν το σώμα να κάψει λίπος και έτσι ακολουθεί απώλεια βάρους. Υπάρχουν πολλές μορφές αυτής της διατροφής. Τα περισσότερα γεύματα συμπεριλαμβάνουν πρωτεΐνη, λαχανικά, καφέ και τσάι.</p>	<p>Ακολουθείτε εύκολα αν σας αρέσει το γκρέιπφρουτ. Έτσι κι αλλιώς είναι πολύ καλή πηγή βιταμίνης Γ και φυτικών ινών. Τα αποτελέσματα είναι γρήγορα από απώλεια υγρών του σώματος και μυϊκής μάζας. Όμως ενθαρρύνουν την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων καφεΐνης που είναι επιβλαβής στην υγεία. Πολλές βιταμίνες και άλατα δεν προσφέρονται στη διατροφή και έτσι υπάρχει ανισορροπία στον οργανισμό εσωτερικά. Η απώλεια βάρους δεν είναι μόνιμη και δεν είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο πως το γκρέιπφρουτ δρα σαν λιποδιαλύτης.</p>
Δίαιτα του ανθρώπου των Σπηλιών	<p>Σίγουρα μπορούμε να μάθουμε πολλά από τους προγόνους μας, λένε οι συγγραφείς αυτής της διατροφής. Η δίαιτα του ανθρώπου των Σπηλιών</p>	<p>Δεν υπάρχει αμφιβολία πως η αφαίρεση των επεξεργασμένων τροφίμων από τη διατροφή θα αυξήσει την κατανάλωση φρέσκων τροφίμων ψηλά σε</p>

	ισχυρίζεται πως τα επεξεργασμένα τρόφιμα είναι τα αίτια της παχυσαρκίας στον κόσμο. Από την Παλαιολιθική εποχή η δίαιτα του ανθρώπου συμπεριλάμβανε άπαχο κρέας, ψάρι, φρέσκα λαχανικά, φρούτα, και καρπούς.	περιεκτικότητα θρεπτικών συστατικών. Όμως αυτή η δίαιτα αψηφά την αξία των υδατανθράκων που έχουν αποδεικτεί σαν υποστηρικτές της καλής υγείας. Ακόμη, δε λαμβάνει υπόψη τη διαφορά στις δραστηριότητες του σύγχρονου ανθρώπου σε σχέση με τους προγόνους μας.
Δίαιτα του Mayo Clinic	Αυτή η δίαιτα ισχυρίζεται πως δημιουργήθηκε από τη γνωστή κλινική Mayo. Κανείς όμως δε ξέρει την πραγματική προέλευση της. Με το πέρασμα του χρόνου έχει πάρει διάφορες μορφές που συμπεριλαμβάνουν γκρέιπφρουτ, αυγά και κρέας.	Κάθε χρόνο η κλινική Mayo βομβαρδίζεται με ερωτήσεις για την προέλευση αυτής της διατροφής. Η κλινική αρνείται κάθε σχέση με αυτή τη δίαιτα και συνεχίζει να προωθεί την Πυραμίδα υγιεινής διατροφής. Υπάρχουν πολλές δίαιτες που υπόσχονται δραματικά και γρήγορα αποτελέσματα. Προσοχή λοιπόν.
Δίαιτα Τύπου Αίματος	Το σχέδιο αυτό ισχυρίζεται πως ο τύπος αίματος καθορίζει τη διατροφή που πρέπει να ακολουθούμε. Βασίζεται στην προϋπόθεση πως ο κάθε τύπος αίματος έχει τα δικά του αντιγόνα και ανάλογα αντιδρά. Άρα υπάρχουν τρόφιμα που δεν πρέπει να καταναλώνονται καθόλου.	Οι γενικές οδηγίες διατροφής, που απευθύνονται σε όλους είναι σωστές. Προσφέρει ένα κατάλογο με τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται και άλλο με αυτά που πρέπει να αποφεύγονται. Είναι όμως αδύνατο να ακολουθηθεί από όλη την οικογένεια. Επίσης, η αφαίρεση τροφίμων από τη διατροφή έχει ως επακόλουθο αβιταμινώσεις που αποδεικνύονται επικίνδυνες για την υγεία. Ακόμη, οι επιστημονικές έρευνες δεν υποστηρίζουν τον ισχυρισμό πως ο τύπος αίματος καθορίζει την αντίδραση των τροφών.
Δίαιτα Zone	Πρώτα μειώνεις την πείνα και μετά το βάρος, δηλώνει η δίαιτα Zone. Ισχυρίζεται πως πολλοί πάσχουν από ινσουλινική ανισορροπία γι' αυτό και η παχυσαρκία. Προσεκτικά προετοιμασμένα γεύματα ακολουθούν το λόγο 40-30-30, με	Εισηγείται την κατανάλωση άπαχου κρέατος και έτσι μειώνει τα κορεσμένα λίπη. Οι αναλογίες δεν είναι πολύ μακριά από τη φυσιολογική διατροφή. Το βάρος όμως χάνεται γρήγορα λόγω του περιορισμού σε θερμίδες. Μερικοί υδατάνθρακες, όπως τα

	40% από υδατάνθρακες, 30% από πρωτεΐνη, και 30% από λίπος. Λένε πως με αυτό τον τρόπο, το σώμα λειτουργεί στην κορυφή των ικανοτήτων του για απόλυτη ενέργεια και μέγιστη απώλεια βάρους.	μακαρόνια, οι χυμοί φρούτων, τα αμυλούχα λαχανικά και το ψωμί επιτρέπονται σε πολύ μικρές ποσότητες. Ο συνδυασμός των τροφών φαίνεται παράξενος και άνοστος. Χρειάζεται πολύ προετοιμασία για κάθε γεύμα και επίσης δεν υπάρχουν έρευνες που να υποστηρίζουν πως αυτός ο τρόπος διατροφής είναι ευεργετικός.
Δίαιτα της Σοκολάτας	Με τις τελευταίες ανακαλύψεις που δηλώνουν πως η σοκολάτα είναι ευεργετική στην υγεία μας, δημιουργήθηκε και αυτή η δίαιτα. Σίγουρα είναι η πιο γευστική από όλες τις πιο πάνω δίαιτες αλλά ...	Η δίαιτα της σοκολάτας παρουσιάζεται σαν αντικατάσταση βιταμινών και καταπολεμά τις καρδιακές παθήσεις, μειώνει την υπέρταση και αναπληρώνει θρεπτικά συστατικά. Συμπληρώματα διατροφής προσφέρονται με αυτή τη δίαιτα είτε σε υγρή ή στερεή μορφή. Είναι εμφανές πως δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνιμα!

Αν έχετε συγκεκριμένες ερωτήσεις ή ανησυχίες, επικοινωνήστε μαζί μας στο [youcandoit@diatrofologos.com](mailto:youcandoit@diatrofologos.com) και θα αναφερθούμε στα θέματα αυτά σε μελλοντικές εφημερίδες.

Δημιουργήθηκε από το [www.diatrofologos.com](http://www.diatrofologos.com) Παρακαλώ [στείλτε](#) αυτή την εφημερίδα σε όποιον πιστεύετε πως θα βοηθηθεί!

To unsubscribe please send e-mail to: [unsubscribe@diatrofologos.com](mailto:unsubscribe@diatrofologos.com)