

**ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΑΛΑΜΑ**

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Β ΛΥΚΕΙΟΥ**

**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2014-15**

**Α ΚΑΙ Β ΤΕΡΑΜΗΝΟ**

**ΘΕΜΑ “ΟΙ ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΔΙΑΙΤΕΣ ΣΗΜΕΡΑ”**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**

**ΗΡΑΝΤΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ(ΠΕ11)**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ – ΜΕΘΟΔΟΙ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ	3-8
ΔΙΑΙΤΑ ATKINS	9-17
ΔΙΑΙΤΑ SKARSDALE	18-26
ΔΙΑΙΤΑ BEVERLY HILLS	27-30
ΔΙΑΙΤΑ ΤΗΣ ΩΜΟΦΑΓΙΑΣ	31-36
ΔΙΑΙΤΑ DUKAN	37-39
ΔΙΑΙΤΑ ORNISH	40-43
ΔΙΑΙΤΑ ΓΛΥΚΟΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ	44-48
ΔΙΑΙΤΑ HEY	49-54
ΜΕΣΟΓΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	57-71

**Πόσες θερμίδες χρειάζομαι καθημερινά;**

Οι περισσότεροι γνωρίζουμε ότι για να μειώσουμε το βάρος μας πρέπει να ακολουθήσουμε μια ισορροπημένη διατροφή, με απαραίτητη προϋπόθεση όμως τον περιορισμό των θερμίδων, ώστε να χάσουμε βάρος με ασφάλεια, χωρίς να κινδυνέψει η υγεία μας. Για να γίνει αυτό, πρέπει να γνωρίζουμε πόσες θερμίδες καίμε καθημερινά, ανάλογα με το βασικό μεταβολισμό μας, και πόσες θερμίδες καίμε βάσει των δραστηριοτήτων μας κατά τη διάρκεια του 24ώρου (γράφισμο, οδήγηση, περπάτημα, μαγείρεμα κλπ.). Ο βασικός μεταβολισμός είναι το σύνολο της ενέργειας που πρέπει να χρησιμοποιήσει ο οργανισμός μας για να καλύψει πλήρως όλες εκείνες τις λειτουργίες που γίνονται εν αγνοία μας, προκειμένου να διατηρηθούμε στη ζωή (π.χ. η λειτουργία της καρδιάς, η διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος κλπ.), και επηρεάζεται άμεσα κυρίως από το βάρος, την ηλικία, το φύλο και τη σωματική μας διάπλαση.

### **Πώς θα βρω το βασικό μεταβολισμό μου;**

Πρώτα πρέπει να βρείτε το βασικό μεταβολισμό σας, και υπάρχουν πολλοί τρόποι για να τον υπολογίσετε. Από τους πιο σαφείς και αξιόπιστους είναι οι παρακάτω (με κάποιους σταθερούς συντελεστές), οι οποίοι έχουν προκύψει από μακροχρόνιες μελέτες σε μεγάλους πληθυσμούς.

#### **1ος τρόπος**

<b>ΓΥΝΑΙΚΕΣ</b>	<b>ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ</b>
15 έως 18 ετών	$(13.3 \times B)+690$
18 έως 30 ετών	$(14.8 \times B)+485$
30 έως 60 ετών	$(8.1 \times B)+842$
Άνω των 60 ετών	$(9 \times B)+656$

<b>ΑΝΔΡΕΣ</b>	<b>ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ</b>
15 έως 18 ετών	$(17,6 \times B)+656$
18 έως 30 ετών	$(15 \times B)+690$
30 έως 60	$(11,4 \times B)+870$

ΕΤΩΝ	
Άνω των 60 ΕΤΩΝ	$(11,7 \times B)+585$

**Παράδειγμα:** Αν είστε γυναίκα 25 ετών και ζυγίζετε 60 κιλά, ο βασικός μεταβολισμός σας είναι: •  $B.M. = 14,8 \times 60 + 485$  •  $B.M. = 888 + 485 = 1.373 \text{ Kcal}$ .

## 2ος τρόπος

Αυτός ο τρόπος, αν και έχει περισσότερες πράξεις, χρησιμοποιείται πιο συχνά στην Ελλάδα και θεωρείται από τους περισσότερους διαιτολόγους πιο αξιόπιστος και ακριβής, γιατί συμπεριλαμβάνει και το ύψος.

**Γυναίκες:**  $B.M. = 655 + (9,6 \times B) + (1,8 \times Y) - (4,7 \times H)$ .

**Άνδρες:**  $B.M. = 66 + (13,7 \times B) + (5 \times Y) - (6,8 \times H)$ .

**B.M. = Βασικός Μεταβολισμός, B = Βάρος σε kg, Y = Ύψος σε cm και H = Ηλικία σε χρόνια.**

**Παράδειγμα:** Αν, για να βρείτε το βασικό μεταβολισμό σας, επιλέξετε το δεύτερο τρόπο, πρέπει, εκτός από την ηλικία και το βάρος σας, να υπολογίσετε και το ύψος σας σε cm. Αν υποθέσουμε λοιπόν ότι η γυναίκα του προηγούμενου παραδείγματος έχει ύψος 165 cm, τότε έχουμε:

•  $B.M. = 655 + (9,6 \times 60) + (1,8 \times 165) - (4,7 \times 25)$  •  $B.M. = 655 + 576 + 297 - 117,5 = 1.410,5 \text{ Kcal}$ .

**Σημείωση:** Δεδομένου ότι κανένας άνθρωπος δεν είναι όμοιος με τον άλλον δεν είναι δυνατόν οι εξισώσεις που έχουν διαμορφωθεί έπειτα από μελέτες σε διαφορετικές ομάδες πληθυσμών να είναι απόλυτα ακριβείς και να μην παρουσιάζουν μικρές διαφορές στις θερμίδες. Γι' αυτό και οι επιστήμονες δεν έχουν καταλήξει σε ένα μοναδικό κοινό τρόπο υπολογισμού του βασικού μεταβολισμού.

## Πώς θα βρω τη φυσική ενέργεια που δαπανώ καθημερινά;

Αφού βρήκατε το βασικό μεταβολισμό σας, το επόμενο βήμα είναι να βρείτε την ενέργεια που ξοδεύετε καθημερινά μέσω της φυσικής σας δραστηριότητας. Για να την υπολογίσετε, πρέπει πρώτα απ' όλα να σημειώσετε τις δραστηριότητες ενός 24ώρου σας. Σε κάθε δραστηριότητα αντιστοιχεί διαφορετικός συντελεστής, όπως φαίνεται στον ακόλουθο πίνακα.

## ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

### ΚΑΙ Ο ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΑΥΤΕΣ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

<b>Ανάπαυση</b> Ύπνος	1.0
<b>Πολύ ελαφριά εργασία-άσκηση</b> Δραστηριότητες σε καθιστή ή όρθια θέση, γραφομηχανή, ράψιμο, σιδέρωμα, μαγείρεμα, παίξιμο μουσικού οργάνου, εργαστηριακή εργασία	1,5
<b>Ελαφριά εργασία-άσκηση</b> Βάδισμα σε επίπεδο δρόμο με 4-5 χλμ. ανά ώρα, εργασία σε εστιατόριο, καθάρισμα σπιτιού, ξυλουργική, απασχόληση με παιδιά, εργασία σε γκαράζ, ιστιοπλοΐα	2,5
<b>Μέτρια εργασία-άσκηση</b> Γρήγορο βάδισμα 5,5-6,5 χλμ. ανά ώρα, μεταφορά φορτίου, χορός, σκι, ποδήλατο, τένις, σκάψιμο κήπου	5.0
<b>Βαριά εργασία-άσκηση</b> Βάδισμα ανηφορικό με φορτίο, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, σκάψιμο, ορειβάσια	7,0

**Πηγή: Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 1985.**

**Παράδειγμα:** Αν κοιμηθήκατε 8 ώρες, δουλέψατε στο γραφείο σας και αργότερα στο σπίτι σας μπροστά στον υπολογιστή άλλες 10 ώρες, ασχοληθήκατε με την καθαριότητα του σπιτιού σας και με τα ψώνια (ελαφριά εργασία) 4 ώρες και ασκηθήκατε (βαριά εργασία) άλλες 2 ώρες, αυτό που χρειάζεται να γίνει στη συνέχεια είναι να πολλαπλασιάσετε τις ώρες που αφιερώσατε σε κάθε κατηγορία δραστηριότητας με τον αντίστοιχο συντελεστή έντασης δραστηριότητας και να αθροίσετε τα αποτελέσματα:

- 8 ώρες ανάπαυσης x 1,0 = [8]
  - 10 ώρες πολύ ελαφριάς εργασίας x 1,5 = [15]
  - 4 ώρες ελαφριάς εργασίας x 2,5 = [10]
  - 2 ώρες βαριάς εργασίας x 7,0 = [14]
- [8 + 15 + 10 + 14 = 47].

Στη συνέχεια, διαιρέστε το συνολικό άθροισμα που βρήκατε, δηλαδή το 47, με το 24 (τις ώρες της ημέρας). Άρα:  $47 : 24 = 1,9$ . Το αποτέλεσμα αυτής της πράξης, δηλαδή το 1,9, αντιπροσωπεύει το δείκτη φυσικής δραστηριότητας για τη συγκεκριμένη μέρα που επιλέξατε. Τέλος, για να βρείτε τη συνολική ενέργεια που δαπανήσατε μέσω του βασικού μεταβολισμού σας και της φυσικής σας δραστηριότητας, πολλαπλασιάστε τις θερμίδες του βασικού μεταβολισμού με το δείκτη της φυσικής δραστηριότητας. Έτσι, λοιπόν, σύμφωνα με το παραπάνω παράδειγμα, η συνολική ενέργεια που καταναλώθηκε μέσα στο συγκεκριμένο 24ωρο είναι: Συνολική Ενέργεια = Βασικός Μεταβολισμός x Δείκτη Φυσικής Δραστηριότητας =  $1.373 \text{ Kcal} \times 1,9 = 2.608,7$ . Ο αριθμός που προέκυψε είναι οι θερμίδες που πρέπει να παίρνετε καθημερινά για να διατηρήσετε το βάρος σας.

### **Πότε κινδυνεύω απο παχυσαρκία**

Αν κάνοντας τους προηγούμενους υπολογισμούς διαπιστώσετε ότι ο δείκτης της φυσικής σας δραστηριότητας είναι μικρότερος του 1,75, ο κίνδυνος παχυσαρκίας αυξάνεται. Αν όμως ο δείκτης είναι μεγαλύτερος του 1,8, τότε δεν είναι πολύ πιθανό να βρεθείτε αντιμέτωποι με τον κίνδυνο της παχυσαρκίας. Σημείωση: Οι διάφοροι υπολογισμοί των θερμιδικών αναγκών βάσει εξισώσεων θα πρέπει να θεωρούνται ενδεικτικοί και όχι απόλυτοι, γιατί οι ενεργειακές ανάγκες κάθε ατόμου μπορεί να είναι διαφορετικές από μέρα σε μέρα, από ώρα σε ώρα και από στιγμή σε στιγμή. Για την παραμικρή σωματική κίνηση χρειάζεται να γίνει δαπάνη ενέργειας που πολλές φορές δεν είναι δυνατόν να υπολογιστεί με ακρίβεια.

### **Πόσες θερμίδες πρέπει να πάρω για να διατηρήσω το βάρος μου ή για να αδυνατίσω;**

Για να παραμείνετε στα κιλά σας, οι θερμίδες που θα παίρνετε καθημερινά δεν πρέπει να ξεπερνούν τον αριθμό των θερμίδων που προέκυψαν από τις πράξεις που κάνατε. Αν τώρα θέλετε να αδυνατίσετε, πρέπει είτε να μειώσετε την καθημερινή πρόσληψη θερμίδων, μέσω της διατροφής, είτε να κάψετε περισσότερες θερμίδες, αυξάνοντας τη φυσική σας δραστηριότητα. Το καλύτερο όμως θα ήταν να κάνετε ένα συνδυασμό και των δύο. Δεδομένου ότι ένα κιλό λίπους δίνει περίπου 7.500 θερμίδες, αν κάθε μέρα παίρνετε 500 θερμίδες λιγότερες, στο τέλος της εβδομάδας θα έχετε χάσει περίπου μισό κιλό λίπους. Προκειμένου λοιπόν να πετύχετε μια σταθερή απώλεια βάρους της τάξεως του 1 με 1,5 κιλού την εβδομάδα (4 με 6 κιλά το μήνα), πρέπει να παίρνετε περίπου 1.000 με 1.500 θερμίδες λιγότερες. Σύμφωνα με τους ειδικούς, το να χάνετε 1 με 1,5 κιλό την εβδομάδα είναι ασφαλές για την υγεία σας. Προσέξτε όμως, μην παρασύρεστε από δίαιτες που σας υπόσχονται γρήγορη απώλεια κιλών, παίρνοντας λιγότερες από 1.200 θερμίδες την ημέρα, γιατί όχι μόνο θα σας στερήσουν βιταμίνες και μέταλλα -που είναι αναγκαία για τον οργανισμό σας-, αλλά θα επιβραδύνουν και το μεταβολισμό σας, δυσκολεύοντας την προσπάθειά σας να χάσετε βάρος.

Πηγαίνετε στον πίνακα Νο.1 και υπολογίστε τις θερμίδες που χρειάζεστε, πολλαπλασιάζοντας το σωματικό σας βάρος επί τον ειδικό συντελεστή ανάλογα με τη δραστηριότητα και το φύλο σας.

**Πίνακας 1 : Θερμιδική ανάγκη ανάλογα με το συντελεστή δραστηριότητας, το φύλο και το βάρος, χωρίς υπολογισμό τυχόν άσκησης (Α.Μ.Α., 1998).**

<b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ</b>	<b>ΑΝΤΡΕΣ</b>	<b>ΓΥΝΑΙΚΕΣ</b>
ΕΛΑΦΡΑ – ΜΕΤΡΙΑ	ΣΩΜ.ΒΑΡΟΣ Χ 33	ΣΩΜ.ΒΑΡΟΣ Χ 28,6
ΜΕΤΡΙΑ – ΕΝΤΟΝΗ	ΣΩΜ.ΒΑΡΟΣ Χ 35,2	ΣΩΜ.ΒΑΡΟΣ Χ 30,8
ΕΝΤΟΝΗ	ΣΩΜ.ΒΑΡΟΣ Χ 37,4	ΣΩΜ.ΒΑΡΟΣ Χ 33
ΠΟΛΥ ΕΝΤΟΝΗ	ΣΩΜ.ΒΑΡΟΣ Χ 39,6	ΣΩΜ.ΒΑΡΟΣ Χ 35,2

Προσοχή !!! Αν είστε πάνω 30 χρονών αφαιρέστε από το γινόμενο που θα βρείτε, 10 θερμίδες για κάθε χρόνο πάνω από τα 30.

### **Ιδανικό Βάρος για Γυναίκες πάνω από 25 χρονών**

		<b>Ημερήσια κατανάλωση θερμίδων</b>	
<b>Ύψος (σε εκατοστά)</b>	<b>Βάρος (σε κιλά)</b>	<b>Για διατήρηση βάρους</b>	<b>Για χάσιμο βάρους</b>
150	45-50	1500-1700	1200-1300
155	48-53	1700-1800	1300-1400
160	50-55	1800-1900	1400-1500
165	55-60	1900-2100	1500-1600
170	60-65	2100-2300	1600-1700
175	65-70	2300-2500	1700-1800
180	68-73	2500-2700	1900-2000

### **Ιδανικό Βάρος για Άντρες πάνω από 25 χρονών**

		<b>Ημερήσια κατανάλωση θερμίδων</b>	
<b>Ύψος (σε εκατοστά)</b>	<b>Βάρος (σε κιλά)</b>	<b>Για διατήρηση βάρους</b>	<b>Για χάσιμο βάρους</b>
157	54-62	1800-2000	1500-1600
160	56-64	2000-2100	1600-1700
165	58-66	2100-2300	1700-1800
170	62-70	2300-2500	1800-1900
175	67-75	2500-2700	1900-2000
180	72-80	2700-3000	2000-2100
185	77-85	3000-3500	2100-2500



# Δίαιτα Atkins

**Ορισμός** Η δίαιτα Atkins είναι μία δημοφιλής, χαμηλή σε υδατάνθρακες δίαιτα που δημιουργήθηκε το 1972 από τον καρδιολόγο Robert C. Atkins. Σκοπός της δίαιτας Άτκινς είναι να τρώμε φαγητά χαμηλά σε υδατάνθρακες και πλούσια σε πρωτεΐνες και λίπη. Η δίαιτα Atkins έχει τέσσερις φάσεις για την απώλεια βάρους και τη συντήρηση των χαμένων κιλών, και ξεκινάει με ένα πολύ χαμηλό σε υδατάνθρακες, διατροφικό πρόγραμμα

## **Στόχος της δίαιτας Άτκινς**

Στόχος της δίαιτα Atkins είναι να αλλάξετε τις διατροφικές σας συνήθειες, να χάσετε βάρος και να διατηρήσετε τα χαμένα κιλά εφ' όρου ζωής. Η δίαιτα επίσης ισχυρίζεται ότι εκτός από τα χαμένα κιλά, θα έχουμε περισσότερη ενέργεια, καλύτερη αρτηριακή πίεση και υψηλότερο μεταβολισμό.

## **Γενικές πληροφορίες για την δίαιτα Άτκινς**

Η δίαιτα Atkins επικεντρώνεται στο να τρώμε με συγκεκριμένη ισορροπία υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και φυσικά λίπη. Σύμφωνα με την δίαιτα Atkins, η παχυσαρκία και τα σχετικά προβλήματα υγείας, όπως ο διαβήτης τύπου 2 και τα προβλήματα καρδιάς, οφείλονται στη κατανάλωση φαγητών με λίγα λιπαρά, λίγες πρωτεΐνες και πολλούς υδατάνθρακες, ό,τι χαρακτηρίζει δηλαδή την "αμερικανική διατροφή". Η δίαιτα Atkins λέει ότι δεν χρειάζεται να αποφεύγουμε το λίπος στο κρέας. Αντίθετα, πρέπει να μειώσουμε τους υδατάνθρακες και να τρώμε φυσικά λίπη

Η δίαιτα υποστηρίζει ότι η κατανάλωση πολλών υδατανθράκων - όπως η ζάχαρη, το άσπρο αλεύρι και άλλοι εξευγενισμένοι υδατάνθρακες - οδηγεί σε ανισορροπίες του σακχάρου στο αίμα, αύξηση του σωματικού βάρους και σε καρδιαγγειακά προβλήματα. Για το λόγο αυτό, η δίαιτα Atkins περιορίζει τους υδατάνθρακες και μας ενθαρρύνει να καταναλώνουμε περισσότερες πρωτεΐνες και λίπη.

## **Οι αρχές της δίαιτας**

Μετράμε τους υδατάνθρακες που καταναλώνουμε.

Αυτό σημαίνει ότι μετράμε τα γραμμάρια των «καθαρών» υδατανθράκων, δηλαδή αυτών που επηρεάζουν το σάκχαρο του αίματός μας, και όχι των αδρανών (φυτικών) ινών (στις συσκευασίες των τροφίμων συνήθως επισημαίνονται ξεχωριστά).

- Τρώμε επαρκή ποσότητα πρωτεΐνης ώστε να μην πεινάμε.

Η πρωτεΐνη μάς βοηθάει να χορτάσουμε και κρατάει σταθερή την ινσουλίνη στο αίμα. Πρέπει να τρώμε τουλάχιστον 110-170 γρ. πρωτεΐνης σε κάθε γεύμα, ενώ οι μεγαλόσωμοι άνδρες μπορεί να χρειάζονται ακόμα και 225 γρ. τη φορά.

- Δεν ξεχνάμε τα καλά λιπαρά.

Τα μονοακόρεστα λιπαρά (περιέχονται κυρίως στο ελαιόλαδο) είναι πολύ σημαντικά για τη διατροφή μας ακόμα και όταν κάνουμε δίαιτα. Ας μην ξεχνάμε βέβαια και τα πολυακόρεστα (κυρίως τα ω-3), των οποίων η καλύτερη πηγή είναι τα λιπαρά ψάρια.

- Τρώμε αρκετές φυτικές ίνες.

Μας χορταίνουν χωρίς να μας επιβαρύνουν, δεσμεύουν τη χοληστερίνη και βοηθούν στη ρύθμιση του σακχάρου μας.

- Αποφεύγουμε τη ζάχαρη.

Κόβοντας αυτές τις κενές θερμίδες (για παράδειγμα το αλκοόλ και τα αναψυκτικά), έχουμε κέρδος για την υγεία και τη δίαιτά μας.

- Συμπληρώνουμε τη διατροφή μας με βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

Διατροφικά συστατικά απαραίτητα, αν θέλουμε η διατροφή μας, παρά τη δίαιτα, να είναι πλήρης.

- Βάζουμε την άσκηση στη ζωή μας.

Ψάχνουμε να βρούμε μορφές γυμναστικής που μας ευχαριστούν και ταυτόχρονα μας βοηθούν στην προσπάθειά μας να χάσουμε βάρος.

#### Σε 4 φάσεις

Ακριβώς επειδή η νέα δίαιτα Άτκινς στοχεύει στο να διατηρήσουμε το βάρος μας χαμηλό σε ολόκληρη τη ζωή μας, έχει 4 φάσεις, ενώ παράλληλα φιλοδοξεί να αποτελέσει όχι μόνο μια δίαιτα αδυνατίσματος, αλλά μια συνταγή ζωής.

### **Υδατάνθρακες και δίαιτα Άτκινς**

Η δίαιτα Atkins δεν απαιτεί καταμέτρηση θερμίδων ή να ελέγχουμε πόσο τρώμε. Απαιτεί όμως από εσάς να παρακολουθείτε τους υδατάνθρακες που καταναλώνετε. Η δίαιτα ισχυρίζεται ότι η ιδιαίτερη προσέγγισή της στους υδατάνθρακες, θα κάψει τα αποθέματα λίπους του σώματός σας, θα ρυθμίσει το σάκχαρο στο αίμα σας ενώ συγχρόνως δεν θα σας αφήνει αίσθημα πείνας ή στέρησης. Όταν φτάσετε το επιθυμητό βάρος, η δίαιτα Atkins λέει ότι θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε την προσωπική σας "ανοχή" στους υδατάνθρακες - δηλαδή πόσα γραμμάρια καθαρών υδατανθράκων μπορείτε να τρώτε κάθε μέρα, χωρίς να βάλετε ή να χάσετε κιλά.

### **Δίαιτα Άτκινς και άσκηση**

Η δίαιτα Atkins λέει ότι η άσκηση δεν είναι ζωτικής σημασίας για να

χάσουμε βάρος. Ωστόσο, αναγνωρίζει ότι η άσκηση είναι σημαντική για τη διατήρηση της απώλειας βάρους και ότι γενικά είναι ωφέλιμη για την υγεία. Επίσης προειδοποιεί να μη ξεκινήσετε να ασκείστε όταν αρχίσετε την δίαιτα, αλλά προτείνει να περιμένετε τουλάχιστον δύο εβδομάδες, ώστε το σώμα σας να προσαρμοστεί πρώτα στις διατροφικές αλλαγές. Αν ήδη ασκείστε, καλό είναι να περιορίσετε προσωρινά την ένταση ή τη διάρκεια της άσκησης, ιδίως εάν νιώθετε μια απώλεια ενέργειας κατά την εκκίνηση της δίαιτα Atkins.

## - Φάσεις

*Σε 4 φάσεις*

Ακριβώς επειδή η νέα δίαιτα Άτκινς στοχεύει στο να διατηρήσουμε το βάρος μας χαμηλό σε ολόκληρη τη ζωή μας, έχει 4 φάσεις, ενώ παράλληλα φιλοδοξεί να αποτελέσει όχι μόνο μια δίαιτα αδυνατίσματος, αλλά μια συνταγή ζωής.

Όπως προείπαμε η δίαιτα Atkins έχει 4 φάσεις. Πάμε να τις δούμε

**Φάση 1:** Επαγωγή. Σε αυτό την αυστηρή φάση, θα κόψετε σχεδόν όλους τους υδατάνθρακες από τη διατροφή σας, τρώγοντας μόνο 20 γραμμάρια καθαρών υδατανθράκων την ημέρα, κυρίως από λαχανικά. **Αντί** να πάρετε 45 έως **65** τοις εκατό των ημερήσιων θερμίδων σας από τους **υδατάνθρακες**, όπως συνιστάται από τους περισσότερους διαιτολόγους, θα πάρετε μόνο περίπου **το 10 τοις εκατό**. Στη φάση αυτή θα τρώτε κυρίως πρωτεΐνες από "καλές" πηγές όπως τα ψάρια και τα οστρακοειδή, τα πουλερικά, το κρέας, τα αυγά και το τυρί, καθώς και φυτικά έλαια και λίπη. Διαρκεί τουλάχιστον 2 εβδομάδες και μπορούμε στη διάρκειά της να χάσουμε αρκετά κιλά. Σε αυτή τη φάση εκπαιδεύουμε το σώμα μας να καίει λίπος, πράγμα που θα ενεργοποιήσει την απώλεια βάρους. Για να το πετύχουμε αυτό, θα πρέπει να καταναλώνουμε μέχρι 20 γρ. «καθαρών» υδατανθράκων την ημέρα. Από αυτά, τα 12-15 γρ. θα πρέπει να είναι «λαχανικά βάσης», όπως τα ονομάζει η δίαιτα, δηλαδή λαχανικά που επιτρέπονται στη δίαιτα, τα οποία θα πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά μαζί με πρωτεΐνες και υγιεινά λίπη (δηλαδή ελαιόλαδο).

## Η συχνότητα μετράει

Πολύ σημαντικό είναι να τρώμε τακτικά (3 γεύματα και 2 σνακ την ημέρα), έτσι ώστε να μη φτάνουμε να πεινάμε πολύ πριν από κάθε γεύμα και εξαιτίας αυτού να πέφτουμε με τα μούτρα στο φαΐ όταν πρόκειται να ξαναφάμε. Επιπλέον, τρώγοντας συχνά, κρατάμε το σάκχαρο του αίματός μας σταθερό και δεν «καίμε» άλιπο ιστό,

όπως συμβαίνει όταν ο οργανισμός μας δεν έχει πρωτεΐνες να κάψει για να συντηρηθεί.

### **Τα τρόφιμα που επιτρέπονται**

Τα περισσότερα λαχανικά, κοτόπουλο χωρίς πέτσα, γαλοπούλα, μοσχάρι, άπαχος κιμάς, ψάρι, θαλασσινά, αυγά, ελαιόλαδο, σκληρά τυριά, μαργαρίνη, ελιές, λεμόνι, μαγιονέζα, βούτυρο.

### **Τα τρόφιμα που απαγορεύονται**

Καρότα, γλυκοπατάτες, φρούτα, πατάτες τηγανητές, βραστές, ψητές ή σε μορφή πουρέ, αποξηραμένα φρούτα, παιδάκια, πανσέτες, μπέικον, λουκάνικα, πατέ, αλλαντικά και επεξεργασμένα κρέατα, όλα τα είδη ψωμιού, ζυμαρικών και ρυζιού, παξιμάδια, φρυγανιές, αραβικές πίτες, πίτσα, μπισκότα, κέικ, κρουασάν, κρουτόν, μάφινς, βάφλες, κρέπες, αλκοόλ, αναψυκτικά, μαλακά τυριά, γάλα και γιαούρτι, σος, φιστικοβούτυρο, φυτικά έλαια, όσπρια, ξηροί καρποί.

Για να υπολογίζουμε τους υδατάνθρακες, θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι:

- Τα περισσότερα τυριά περιέχουν 1 γρ. υδατάνθρακες ανά 30 γρ. (ποσότητα ίση με ένα σπιρτόκουτο).
- Ένα αυγό περιέχει 0,6 γρ. «καθαρούς» υδατάνθρακες.
- Τα στρείδια και τα μύδια περιέχουν υδατάνθρακες, γι' αυτό δεν πρέπει να καταναλώνουμε πάνω από 120 γρ. την ημέρα.
- Τα 12-15 γρ. «καθαρών» υδατανθράκων από λαχανικά βάσης αντιστοιχούν σε περίπου 6 φλιτζάνια ωμά ή 2 φλιτζάνια μαγειρεμένα λαχανικά, από αυτά που επιτρέπονται βέβαια.

**Σημείωση:** Το αβοκάντο, το αγγούρι, οι αγκινάρες, ο αρακάς, το λάχανο, η κολοκύθα, τα κολοκυθάκια, το κουνουπίδι, τα κρεμμύδια, η ντομάτα, τα μανιτάρια, οι μελιτζάνες, οι μπάμιες, το μπρόκολο, τα παντζάρια, οι πιπεριές, τα πράσα, το σέλινο, το σέσκουλο, το σπανάκι, τα σπαράγγια, τα φασολάκια, το μαρούλι, τα χόρτα, τα ραπανάκια και η ρόκα επιτρέπονται στη δίαιτα και μας δίνουν κάποιους υδατάνθρακες. Για να τους υπολογίσουμε με μεγαλύτερη ακρίβεια, μπορούμε να επισκεφτούμε την ιστοσελίδα:

[www.atkins.com/tools](http://www.atkins.com/tools), όπου υπάρχει ένας μετρητής υδατανθράκων και «καθαρών» υδατανθράκων.

Μπορείτε επίσης να φάτε πολλά χόρτα και "θεμελιώδη" λαχανικά, όπως τα σπαράγγια, τα μπρόκολα, το σέλινο, το αγγούρι, τα πράσινα φασόλια και οι πιπεριές. Τα περισσότερα φρούτα

απαγορεύονται όπως και τα ζαχαρούχα αρτοσκευάσματα, το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα δημητριακά, οι ξηροί καρποί και το αλκοόλ. Η φάση αυτή διαρκεί τουλάχιστον δύο εβδομάδες, ανάλογα με την απώλεια βάρους σας.

**Φάση 2:** Συνεχίζεται η απώλεια βάρους. Σε αυτή τη φάση (που μπορεί να διαρκέσει πολύ) θα προσθέτετε σιγά-σιγά ορισμένα τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες, όπως κάποια λαχανικά, μούρα, ξηρούς καρπούς και σπόρους. Όπως και στη φάση 1, θα καταναλώνετε κυρίως πρωτεΐνες και φυσικά λίπη. Η φάση αυτή διαρκεί μέχρι να φτάσετε περίπου 3-4 κιλά πάνω από το επιθυμητό βάρος. Διαρκεί τουλάχιστον 2 εβδομάδες και μπορούμε στη διάρκειά της να χάσουμε αρκετά κιλά. Σε αυτή τη φάση εκπαιδεύουμε το σώμα μας να καίει λίπος, πράγμα που θα ενεργοποιήσει την απώλεια βάρους. Για να το πετύχουμε αυτό, θα πρέπει να καταναλώνουμε μέχρι 20 γρ. «καθαρών» υδατανθράκων την ημέρα. Από αυτά, τα 12-15 γρ. θα πρέπει να είναι «λαχανικά βάσης», όπως τα ονομάζει η δίαιτα, δηλαδή λαχανικά που επιτρέπονται στη δίαιτα, τα οποία θα πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά μαζί με πρωτεΐνες και υγιεινά λίπη (δηλαδή ελαιόλαδο). **Αν έχουμε να χάσουμε μέχρι 7 κιλά και γυμναζόμαστε τακτικά, μπορούμε να ξεκινήσουμε κατευθείαν από αυτή τη φάση, παραλείποντας την πρώτη.**

Τώρα αυξάνουμε σιγά-σιγά την ημερήσια ποσότητα υδατανθράκων κατά 5 γρ. την εβδομάδα μέχρι να φτάσουμε σιγά-σιγά τα 50 γρ., φροντίζοντας όμως να βρούμε την ποσότητα των υδατανθράκων που μπορούμε να καταναλώνουμε συνεχίζοντας να χάνουμε βάρος.

Κάποια από τα τρόφιμα που απαγορεύονταν στην προηγούμενη φάση τώρα επιτρέπονται. Έτσι, σε αυτή τη φάση προσθέτουμε διάφορα είδη μούρων, ξηρούς καρπούς και άλλους σπόρους, καθώς και όσπρια σε μικρές ποσότητες.

**Μπορούμε να παραμείνουμε σε αυτή τη φάση μέχρι να φτάσουμε να απέχουμε 5 κιλά από το βάρος-στόχο μας.**

**Τα τρόφιμα που επιτρέπονται**

Η παρακάτω κλίμακα, όπου έχουν προστεθεί και κάποια τρόφιμα σε σχέση με την πρώτη φάση, μας καθοδηγεί ως προς την ποσότητα και τη συχνότητα που θα πρέπει να καταναλώνουμε τους υδατάνθρακες στη δεύτερη φάση (όσο πιο μικρό νούμερο έχει στην κλίμακα ένα τρόφιμο, τόσο πιο συχνά και σε πιο μεγάλες ποσότητες μπορούμε να το τρώμε):

**1/Λαχανικά βάσης**

2/ Γαλακτοκομικά με πολλά λιπαρά και λίγους υδατάνθρακες, όπως τα σκληρά τυριά, το βούτυρο κ.λπ.

3/ Ξηροί καρποί (όχι τα κάστανα)

4/ Διάφορα είδη μούρων, φράουλες, κεράσια και πεπόνι

5/ Γιαούρτι και μαλακά τυριά (π.χ. κότατζ και ρικότα)

6/ Οσπρία

7/ Χυμοί λαχανικών

8/ Άλλα φρούτα

9/ Λαχανικά με περισσότερους υδατάνθρακες (π.χ. καρότα, κολοκύθα)

10/ Σιτηρά ολικής άλεσης .

### **.Φάση 3: Προσυντήρηση**

Σε αυτή τη φάση φτάνουμε στην αρχή του τέλους. **Πετυχαίνουμε το βάρος-στόχο μας και το διατηρούμε για τουλάχιστον ένα μήνα πριν προχωρήσουμε στην τελική φάση**, ώστε να έχουμε βεβαιωθεί ότι μπορούμε να καταφέρουμε να παραμείνουμε σταθεροί πριν μπούμε στο τελικό στάδιο της συντήρησης. Εδώ προσθέτουμε και άλλους υδατάνθρακες, όπως κάποια φρούτα επιπλέον, αμυλώδη λαχανικά και σιτηρά. Αυξάνουμε σιγά-σιγά την ημερήσια ποσότητα υδατανθράκων κατά 10 γρ. τη φορά. Όταν φτάσουμε στο βάρος-στόχο μας, θα καταλήξουμε στην ποσότητα των υδατανθράκων που μπορούμε να καταναλώνουμε για να συντηρούμαστε χωρίς να παχαίνουμε. Στη φάση αυτή, θα συνεχίσετε να αυξάνεται σταδιακά το φάσμα των τροφίμων που μπορείτε να φάτε, όπως τα φρούτα, τα αμυλούχα λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως. Μπορείτε να προσθέτετε περίπου 10 γραμμάρια υδατανθράκων στη διατροφή σας κάθε εβδομάδα, αλλά θα πρέπει να περικοπούν εάν η απώλεια βάρους σταματήσει. Θα μείνετε σε αυτή τη φάση για τουλάχιστον ένα μήνα μετά την επίτευξη του επιθυμητού βάρους

### **Τα τρόφιμα που επιτρέπονται**

Εκτός από αυτά που επιτρέπονται στις φάσεις 1 και 2, προσθέτουμε:

- **Φρούτα:** Μήλο, βερίκοκο, μπανάνα, ακτινίδιο, ανανά, αχλάδι, γκρέιπφρουτ, δαμάσκηνο, καρπούζι, κυδώνι, λωτό, μάνγκο, μανταρίνι, μούσμουλα, νεκταρίνι, ροδάκινο, παπάγια, πορτοκάλι, ρόδι, σταφύλια, σύκα.
- **Αμυλώδη λαχανικά:** Γλυκοπατάτα, πατάτες, καλαμπόκι, παντζάρια, κολοκύθα, καρότα.

- **Πλήρη σιτηρά:** Κεχρί, κινόα, κουσκούς, πλιγούρι, βρόμη, ρύζι κ.λπ.

#### **Τα τρόφιμα που απαγορεύονται**

Συνεχίζουμε να αποφεύγουμε τα συσκευασμένα τρόφιμα, τα γλυκά, τις κρέπες, τις πίτσες, τα μπισκότα, τα κέικ, τα κρουασάν, τα κρουτόν, τα μάφινς, τις βάφλες, το αλκοόλ, τα αναψυκτικά, τα αρτοσκευάσματα και το ψωμί από λευκό αλεύρι, το λευκό ρύζι κ.λπ. Επίσης, τα πολύ λιπαρά κρέατα, όπως είναι τα παιδάκια, οι πανσέτες, το μπέικον, τα λουκάνικα, τα αλλαντικά, τα επεξεργασμένα κρέατα, τα πατέ, καθώς και το γάλα, τη μαγιονέζα, τις σος και το φιστικοβούτυρο.

**Φάση 4:** Συντήρηση βάρους εφ' όρου ζωής. Όπως προείπαμε, στη φάση αυτή θα φτάσετε τουλάχιστον ένα μήνα αφότου φτάσετε το επιθυμητό βάρος. Στόχος, να ακολουθήσετε την δίαιτα Άτκινς για μια ζωή!

Διαρκεί τουλάχιστον 2 εβδομάδες και μπορούμε στη διάρκειά της να χάσουμε αρκετά κιλά. Σε αυτή τη φάση εκπαιδεύουμε το σώμα μας να καίει λίπος, πράγμα που θα ενεργοποιήσει την απώλεια βάρους. Για να το πετύχουμε αυτό, θα πρέπει να καταναλώνουμε μέχρι 20 γρ. «καθαρών» υδατανθράκων την ημέρα. Από αυτά, τα 12-15 γρ. θα πρέπει να είναι «λαχανικά βάσης», όπως τα ονομάζει η δίαιτα, δηλαδή λαχανικά που επιτρέπονται στη δίαιτα, τα οποία θα πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά μαζί με πρωτεΐνες και υγιεινά λίπη (δηλαδή ελαιόλαδο).

#### **Το μενού μια τυπικής μέρας με την δίαιτα Atkins**

Ακολουθεί το πρόγραμμα μιας τυπικής ημέρας για τη φάση 1 της δίαιτας Atkins:

- **Πρωινό:** Ομελέτα, λουκάνικα, σπανάκι στον ατμό και ένα ποτό. Ποτά που μπορείτε να πιείτε είναι ο καφές, το τσάι, το νερό, και το τσάι.
- **Γεύμα:** Κρέας βοδινού ψητό, με σαλάτα από χόρτα μαζί με ένα επιτρεπόμενο ποτό.
- **Δείπνο:** Ψημένο φιλέτο σολομού, σπαράγγια, και σαλάτα ρόκας με ντοματίνια μαζί με ένα επιτρεπόμενο ποτό.
- **Σνακ:** Μπορείτε να φάτε έως δύο σνακ την ημέρα, π.χ. ελιές και αβοκάντο

## **Τι αποτελέσματα να περιμένω ?**

Η δίαιτα Atkins υποστηρίζει ότι μπορείτε να χάσετε μέχρι 6,8 κιλά στην φάση 1 - αλλά αναγνωρίζει, επίσης, ότι οι περισσότεροι χάνουν πολύ λιγότερα κιλά. Επίσης, λέει ότι θα συνεχίσετε να χάνετε βάρος στις φάσεις 2 και 3, εφ' όσον δεν τρώτε περισσότερους υδατάνθρακες από ότι επιτρέπεται.

### **ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ**

Γενικά, οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να χάσουν βάρος με σχεδόν οποιαδήποτε δίαιτα που περιορίζει τις θερμίδες, τουλάχιστον βραχυπρόθεσμα. Μακροπρόθεσμα όμως, οι μελέτες δείχνουν ότι οι χαμηλές σε υδατάνθρακες δίαιτες, όπως η Atkins δεν είναι περισσότερο αποτελεσματικές για την απώλεια βάρους σε σχέση με άλλες δίαιτες που έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες. Παρολαυτά, μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που συνέχισαν να ακολουθούν την δίαιτα Atkins για δύο χρόνια έχασαν κατά μέσο όρο 4,1 κιλά.

Ορισμένες μελέτες λένε ότι δεν είναι η κοπή των υδατανθράκων που οδηγεί σε απώλεια βάρους αλλά το ότι οι διατροφικές επιλογές είναι περιορισμένες καθώς και το ότι η επιπλέον πρωτεΐνη και το λίπος δίνουν την αίσθηση "πλήρωσης" περισσότερο από ότι οι υδατάνθρακες.

### **Δίαιτα Atkins και οφέλη για την υγεία**

Η δίαιτα Atkins ισχυρίζεται ότι μπορεί να προλάβει ή να βελτιώσει σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως το μεταβολικό σύνδρομο, τον διαβήτη τύπου 2, την υψηλή αρτηριακή πίεση, την χοληστερόλη, το σάκχαρο και τις διάφορες καρδιαγγειακές παθήσεις. Αυτό που ισχύει όμως στην πραγματικότητα είναι ότι σχεδόν **κάθε** δίαιτα που σας βοηθά να ρίξετε το υπερβολικό βάρος έχει τα προαναφερθέντα οφέλη!

### **ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ**

#### **Δίαιτα Atkins και παρενέργειες**

Ορισμένοι ειδικοί λένε ότι η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων λίπους και πρωτεϊνών από ζωικές πηγές, όπως προβλέπεται στην δίαιτα Atkins, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για καρδιακή νόσο ή/και για ορισμένες μορφές καρκίνου. Ωστόσο, δεν είναι γνωστό τι κινδύνους, αν υπάρχουν, έχει η δίαιτα Atkins μιας και δεν έχει υπάρξει κάποια έρευνα που να εξετάζει σε μακρύ χρονικό διάστημα άτομα που ακολουθούν την δίαιτα αυτή!

Η δίαιτα Atkins παραδέχεται ότι η δραστική περικοπή υδατανθράκων κατά την πρώτη φάση του προγράμματος μπορεί



να οδηγήσει σε κάποιες παρενέργειες, όπως:

- Πονοκέφαλος
- Ζάλη
- Αδυναμία
- Κούραση
- Δυσκοιλιότητα

Είναι επίσης πιθανό ότι ο περιορισμός των υδατανθράκων σε λιγότερο από 20 γραμμάρια την ημέρα κατά τη φάση 1 της δίαιτας Atkins \ να οδηγήσει σε κέτωση. Κέτωση συμβαίνει όταν δεν έχετε αρκετή γλυκόζη στο σώμα για την παραγωγή ενέργειας και έτσι το σώμα αναγκάζεται να διασπά το αποθηκευμένο λίπος, με αποτέλεσμα να συσσωρεύονται στο σώμα σας κετόνες. Οι παρενέργειες από τις κετόνες είναι ναυτία, κεφαλαλγία, πνευματική κόπωση και κακή αναπνοή.

Τέλος, η δίαιτα Atkins δεν είναι κατάλληλη για τον καθένα. Για παράδειγμα, δεν είναι κατάλληλη για άτομα με σοβαρή νεφρική νόσο ή για γυναίκες που είναι έγκυες ή θηλάζουν. Η δίαιτα Atkins συστήνει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν την έναρξη της, ακόμα και αν δεν έχετε κάποιο πρόβλημα και ειδικά εάν έχετε διαβήτη, ουρική αρθρίτιδα ή κάποιο σοβαρό νόσημα. Οι περισσότεροι από εμάς όταν ακούμε για τη δίαιτα Άτκινς φανταζόμαστε μια πρωτεϊνική δίαιτα, μια διατροφή χωρίς υδατάνθρακες, ακριβώς επειδή από την πρώτη της εκδοχή του 1972 συμβούλευε να περιορίσουμε πολύ τους υδατάνθρακες ώστε να χάσουμε βάρος. Με τα χρόνια όμως και καθώς με τη βοήθεια των επιστημονικών ερευνών άρχισε να απενοχοποιείται η κατανάλωση υδατανθράκων στη δίαιτα, τουλάχιστον κάποιων από αυτούς, η δίαιτα Άτκινς εξελίχθηκε. Έτσι, έχουμε πλέον στη διάθεσή μας τη νέα δίαιτα Άτκινς, που υπόσχεται να μας βοηθήσει να χάσουμε βάρος αποτελεσματικά και επιπλέον να το κρατήσουμε χαμηλό για πολλά χρόνια.

# ΔΙΑΙΤΑ ΣΚΑΡΣΝΤΑΙΗΛ

Η δίαιτα Scarsdale δημιουργήθηκε από τον Dr. Herman Tarnower και υπόσχεται ημερήσια απώλεια βάρους μισού κιλού καθώς μειώνετε την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνετε σε πολύ συγκεκριμένες ποσότητες φρούτων, λαχανικών και πρωτεϊνών που προέρχονται από κρέας. Δεν υπάρχει καταγραφή θερμίδων αλλά τα καθημερινά γεύματα περιορίζονται στο πρωινό, μεσημεριανό και στο βραδινό. Τα ενδιάμεσα γεύματα δεν επιτρέπονται. Η ιατρική δίαιτα skarsdeil αποτελεί ένα διαιτητικό σχήμα στερητικό και άλιπο που στηρίζεται στην παροχή πολλών πρωτεϊνών. Είναι μία δίαιτα υποθερμιδική και αρκετά μονότονη και στερητική όσον αφορά στο πρωινό και στο σνακ και αποσκοπεί στον περιορισμό της κατανάλωσης φαγητού, καθώς μπορεί να γίνει κουραστική για το άτομο που την ακολουθεί. Η εν λόγω δίαιτα αναλογεί μέχρι **1.000 θερμίδες ημερησίως και ποσοστό 43% σε πρωτεΐνες, 22,5% σε λίπος και 34,5% σε υδατάνθρακες**, ενώ ακολουθώντας την κάποιος μπορεί να χάσει μέχρι μισό κιλό την ημέρα.

## Η φιλοσοφία της

Ο εμπνευστής της δίαιτας Δρ. Ταρνόουερ θεωρούσε ότι μία καλή δίαιτα δεν πρέπει να στερεί την απόλαυση της γεύσης, δεν πρέπει να θέτει σε κίνδυνο την υγεία και δεν πρέπει να είναι περίπλοκη. Υποστήριζε ότι πρέπει τα αποτελέσματά της να είναι ορατά σε μικρό χρονικό διάστημα και να έχουν μεγάλη χρονική διάρκεια. Θα πρέπει δηλαδή η σωστή δίαιτα να διαμορφώνει τις διατροφικές συνήθειες με τέτοιο τρόπο, ώστε τα περιττά κιλά να παραμένουν περιττά.

Μελετώντας τα μειονεκτήματα και τις ελλείψεις των άλλων διαιτητικών προγραμμάτων, ο Δρ. Ταρνόουερ διαπίστωσε ότι ήταν πολύπλοκες, αργές και απαιτητικές και θέλησε να δημιουργήσει μία δίαιτα απλή και συνάμα αποτελεσματική, η οποία θα επέτρεπε στους ασθενείς του να ελέγχουν το βάρος τους για όλη τους τη ζωή. Έτσι, δημιούργησε τη δίαιτα Σκάρσνταϊήλ, η οποία πήρε το όνομά της από το Σκάρσνταϊήλ της Νέας Υόρκης, όπου ο Δρ. Ταρνόουερ ασκούσε το επάγγελμα του γιατρού.

## **Ποια η διάρκεια της;**

Η χρονική διάρκεια που απαιτεί η δίαιτα Σκάρσνταϊήλ είναι δύο βδομάδες, μετά απ' τις οποίες μπορείτε να ακολουθήσετε το πρόγραμμα για τη διατήρηση του κανονικού σας βάρους, το οποίο περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία τροφών. Εάν μετά τις δύο βδομάδες τήρησης του προγράμματος διατήρησης, επιθυμείτε να χάσετε επιπλέον κιλά, μπορείτε να αρχίσετε ξανά για δύο βδομάδες την Ιατρική Δίαιτα Σκάρσνταϊήλ. Με τον τρόπο αυτό, δηλαδή με δεκαπενθήμερη δίαιτα ανά δύο βδομάδες, μπορείτε να χάσετε βάρος εύκολα και ακίνδυνα.

## **Τι εγγυάται;**

Με την Ιατρική Δίαιτα Σκάρσνταϊήλ μπορεί κάποιος να χάσει μέχρι μισό κιλό την ημέρα. Μάλιστα, πολλοί είναι εκείνοι που υποστηρίζουν ότι κατάφεραν να απαλλαγούν από δέκα κιλά σε διάστημα 2 εβδομάδων.

## **Ποιο είναι το μυστικό της επιτυχίας της;**

Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες επιτυχίας της Ιατρικής Δίαιτας Σκάρσνταϊήλ είναι το πρόγραμμα των δεκαπενθήμερων εναλλαγών, το οποίο έγκειται στις ακόλουθες οδηγίες:

1. Ξεκινήστε με το πρώτο δεκαπενθήμερο της βασικής δίαιτας
2. Έπειτα, συνεχίστε με το δεκαπενθήμερο πρόγραμμα διατήρησης
3. Αν επιθυμείτε να χάσετε κι άλλα κιλά, ξαναρχίστε τη βασική δίαιτα (ξανά για 15 μέρες)
4. Συνεχίστε πάλι με το δεκαπενθήμερο πρόγραμμα διατήρησης και τέλος
5. Συνεχίστε την ίδια τακτική με δεκαπενθήμερη διάρκεια μέχρι να φτάσετε στα κιλά που επιθυμείτε.

Ποιες είναι οι **απαραίτητες προϋποθέσεις** για την έναρξη της εφαρμογής της;

Καλό είναι προτού ξεκινήσετε την Ιατρική Δίαιτα Σκάρσνταϊήλ να λάβετε την έγκριση του γιατρού σας, καθώς και τον έλεγχο από τον ίδιο του διαιτολόγιου που προτείνει η δίαιτα. Επίσης, επιβάλλεται η έγκριση του γιατρού σε περίπτωση που πάσχετε από κάποια ασθένεια ή σε περίπτωση που βρίσκεστε σε κατάσταση εγκυμοσύνης.

## **Βασικοί κανόνες**

1. Ακολουθείτε αυστηρά το πρόγραμμα του διαιτολογίου και μην αναζητάτε υποκατάστατα.
2. Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ
3. Μεταξύ των γευμάτων, αποφεύγετε να τρώτε οτιδήποτε άλλο εκτός από σέλινα και καρότα.
4. Μπορείτε να πίνετε απεριόριστη ποσότητα μαύρου ή ντεκαφεϊνέ καφέ, τσαγιού, γκαζόζας ή σόδας.
5. Αποφύγετε την προσθήκη λαδιού, μαγιονέζας και γενικότερα ντρέσσινγκ στις σαλάτες σας και προτιμήστε το λεμόνι, το ξίδι και τη μουστάρδα.
6. Αποφύγετε την προσθήκη βουτύρου, μαργαρίνης και γενικότερα λίπους στα λαχανικά σας και επιλέξτε την προσθήκη λεμονιού.
7. Φροντίστε το κρέας που καταναλώνετε να μην έχει λίπη.
8. Όταν θέλετε να φάτε κοτόπουλο, φροντίστε να έχετε προηγουμένως αφαιρέσει και το λίπος και την πέτσα του.
9. Μην τρώτε μεγάλες ποσότητες φαγητού. Σταματήστε όταν νιώσετε χορτάτοι
10. Σταματήστε τη δίαιτα μετά τις 2 βδομάδες.
11. Μην καταναλώνετε τσάι σε φακελάκια, διότι ενδέχεται να περιέχουν ζάχαρη. Εάν δε σας αρέσει το τσάι, μπορείτε να πίνετε κι άλλα αφεψήματα όπως τίλιο, χαμομήλι, φασκόμηλο κ.ά, με την προϋπόθεση να μην περιέχουν ζάχαρη, μέλι ή άλλη γλυκαντική ουσία που προσδίδει θερμίδες.

Ποιες τροφές **επιτρέπονται** στη φάση διατήρησης;

1. Ένα ποτό ημερησίως, με την προϋπόθεση να μην είναι γλυκό. Αποφύγετε την ανάμειξη των ποτών σας με ζαχαρούχα σόδα και όσον αφορά στη μπίρα, φροντίστε να μην έχει πολλές θερμίδες.
2. Όλα τα κρέατα, αρκεί να μην έχουν λίπος
3. Κοτόπουλο και γαλοπούλα χωρίς λίπος και πέτσες
4. Όλα τα νωπά και κατεψυγμένα ψάρια μαγειρεμένα χωρίς λίπος

και βούτυρο

5.Όλα τα θαλασσινά

6.Τα αυγά, όχι όμως περισσότερα από 3 τη βδομάδα

7.Όλα τα τυριά χωρίς λίπος

8.Όλες οι σούπες με λαχανικά, κρέας, πουλερικά ή ψάρια, χωρίς κρέμες, βούτυρο ή λίπος.

9.Όλα τα φρούτα

10.Όλα τα λαχανικά

11.Οι φυσικοί χυμοί φρούτων ή λαχανικών χωρίς προσθήκη ζάχαρης

12.Οι ξηροί καρποί (όχι συχνά)

13.Το ψωμί, αρκεί να είναι πρωτεϊνούχο και να μην καταναλώνεται σε μεγαλύτερη ποσότητα από τις 2 φέτες ημερησίως

14.Οι μαρμελάδες και οι ζελέδες πάντα χωρίς ζάχαρη και πάντα με μέτρο

15.Οι σαλάτες με ξίδι ή λεμόνι

16.Τα καρυκεύματα, όπως η κέτσαπ, οι σάλτσες κοκτέιλ, η μουστάρδα, τα τουρσιά, οι ελιές (όλα με μέτρο)

17.Όλα τα μη ζαχαρούχα αφεψήματα

Ποιες τροφές **απαγορεύονται** στη φάση διατήρησης;

1.Η ζάχαρη. Άντ' αυτής μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιο υποκατάστατό της

2.Οι κρέμες και τα καϊμάκια

3.Το πλήρες γάλα

4.Τα παγωτά, οι κρέμες – καραμελέ και γενικά όλα τα παγωμένα προϊόντα με περιεκτικότητα σε λίπος, γάλα και ζάχαρη.

5.Οι πατάτες, το ρύζι, τα φασόλια (με εξαίρεση τα φρέσκα) και το αβοκάντο

6.Τα ζυμαρικά

7.Τα αλλαντικά και τα λιπαρά κρέατα

8.Τα επιδόρπια με περιεκτικότητα σε ζάχαρη

9.Τα κέικ, οι σοκολάτες, οι πάστες, οι πίτες, οι καραμέλες, οι μαρμελάδες και τα ζαχαρωτά

10.Η μαγιονέζα και γενικότερα τα ντρέσσινγκ

11. Το φιστικοβούτυρο
12. Το λίπος και το βούτυρο στο μαγείρεμα
13. Το πρωτεϊνούχο ψωμί (πάνω από 2 φέτες την ημέρα)
14. Το αλκοόλ

### Οδηγίες για τη δίαιτα

Το αυστηρό διατροφικό πρόγραμμα πρέπει να τηρείται κατά γράμμα, το οποίο είναι φτωχό σε υδατάνθρακες και πλούσιο σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

Κατά τη διάρκεια της δίαιτας θα πρέπει να αυξήσετε την κατανάλωση νερού. Με τη μεγάλη κατανάλωση νερού καθαρίζεται ο οργανισμός και βοηθάει τα περιττά κιλά να φύγουν ευκολότερα. Μπορείτε να ακολουθήσετε τη δίαιτα από 7 μέχρι 14 μέρες.

### Κανόνες που πρέπει να ακολουθήσετε

- Πίνετε τουλάχιστον 4 ποτήρια νερό την ημέρα ή σόδα διαίτης.
- Μπορείτε να συνοδεύετε τα φαγητά σας με: βότανα, αλάτι, πιπέρι, λεμόνι, ξύδι, σόγια σος, μουστάρδα και κέτσαπ.

### Σωματική Δραστηριότητα

Το διατροφικό πρόγραμμα δεν επιβάλλει κάποια αθλητική δραστηριότητα αφού στην πραγματικότητα η ημερήσια πρόσληψη θερμίδων δεν δίνει αρκετά "καύσιμα" στο σώμα. Ενθαρρύνει όπως την ήπια άσκηση σε άτομα άνω των 40.

### Πρόγραμμα Δίαιτας Scarsdale

Ημέρα 1		
Πρωινό	Μεσημεριανό	Δείπνο
Καφέ η τσάι με υποκατάστατα της ζάχαρης ½ γκρείπφρουτ	Οποιοδήποτε ποσότητα άπαχου μοσχαρίσιο κρέας, κοτόπουλο η ψάρι Ντοματοσαλάτα Καφέ ή τσάι	Ψάρι ψητό Σαλάτα με ντομάτα και μαρούλι Γκρείπφρουτ η πεπόνι
Ημέρα 2		

<b>Πρωινό</b>	<b>Μεσημεριανό</b>	<b>Δείπνο</b>
Καφέ η τσάι με υποκατάστατα της ζάχαρης ½ γκρειπφρούτ	Οποιοδήποτε ποσότητα φρουτοσαλάτας Καφέ	Χάμπουργκέρ (χωρίς το ψωμί) Μαγειρεμένα λαχανικά (ότι σας αρέσει)
<b>Ημέρα 3</b>		
<b>Πρωινό</b>	<b>Μεσημεριανό</b>	<b>Δείπνο</b>
Καφέ η τσάι με υποκατάστατα της ζάχαρης ½ γκρειπφρούτ	Τονοσαλάτα Γκρειπφρουτ η πεπόνι	2 άπαχες χοιρινές μπριζόλες Ανάμικτη πράσινη σαλάτα Καφέ
<b>Ημέρα 4</b>		
<b>Πρωινό</b>	<b>Μεσημεριανό</b>	<b>Δείπνο</b>
Καφέ η τσάι με υποκατάστατα της ζάχαρης ½ γκρειπφρούτ	2 αυγά Τυρί cottage 85γραμμάρια κολοκύθι 1 τοστ Καφέ	Κοτόπουλο ( στην σχάρα ή ψητό χωρίς το δέρμα) Σπανάκι ή πράσινη πιπεριά Καφέ
<b>Ημέρα 5</b>		
<b>Πρωινό</b>	<b>Μεσημεριανό</b>	<b>Δείπνο</b>
Καφέ η τσάι με υποκατάστατα της ζάχαρης ½ γκρειπφρούτ	Ξερό τυρί (ότι σας αρέσει) Σπανάκι 1 τοστ	Ψητό ψάρι Μαγειρεμένα λαχανικά ή πράσινη σαλάτα 1 τοστ
<b>Ημέρα 6</b>		
<b>Πρωινό</b>	<b>Μεσημεριανό</b>	<b>Δείπνο</b>
Καφέ η τσάι με υποκατάστατα της ζάχαρης ½ γκρειπφρούτ	Φρουτοσαλάτα (όσο θέλετε) Καφέ	Ψητό κοτόπουλο (χωρίς το δέρμα) Σαλάτα με ντομάτα και μαρούλι

		Γκρειπφρούτ η πεπόνι Καφέ
<b>Ημέρα 7</b>		
<b>Πρωινό</b>	<b>Μεσημεριανό</b>	<b>Δείπνο</b>
Καφέ η τσάι με υποκατάστατα της ζάχαρης ½ γκρειπφρούτ	Κρύο η ζεστό κοτόπουλο Σαλάτα με ντομάτα και μαρούλι Γκρειπφρούτ η πεπόνι Καφέ	Άπαχο μοσχαρίσιο κρέας Ανάμικτη σαλάτα Καφέ

### **Επιτρεπόμενες τροφές**

Μπορείτε να προσθέσετε τις παρακάτω τροφές όταν ακολουθείτε την **Δίαιτα Μεταβολισμού**:

- Αλάτι
- Πιπέρι
- Λεμόνι
- Ξύδι
- Σάλτσα σόγιας
- Σάλτα Worcestershire
- Μουστάρδα
- Κέτσαπ

### **Κανόνες**

1. Πίνετε το λιγότερο 4 ποτήρια νερού η σόδα διαίτης την ημέρα.
2. Την δίαιτα Scarsdale δεν πρέπει να την ακολουθήσετε για περισσότερα από 14 ημέρες.
3. Μην κάνετε αντικατάσταση των τροφών.
4. Απαγορεύονται τα αλκοολούχα.
5. Μην κάνετε την συγκεκριμένη δίαιτα πάνω από 14 ημέρες.



6. Αποφεύγετε οτιδήποτε δεν περιλαμβάνεται στη δίαιτα.
7. Τρώτε ότι ακριβώς περιλαμβάνει το διαιτολόγιο σας.
8. Αν πεινάτε μεταξύ των γευμάτων, καταναλώστε σέλινο και καρότα.
9. Προτιμήστε τις σαλάτες με ξύδι ή λεμόνι και όχι με μαγιονέζα.
10. Όλα τα λαχανικά να είναι χωρίς βούτυρο ή μαργαρίνη.
11. Τρώτε άπαχο κρέας.
12. Μαύρο καφέ και τσάι πράσινο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ζαχαρίνη.

Τα πλεονεκτήματα της είναι ότι αποτρέπει τη χρήση αλατιού, είναι εύκολη στην εφαρμογή της, μπορεί να ακολουθηθεί με ευκολία ακόμη και στο εστιατόριο, δεν απαιτεί υπολογισμό θερμίδων και δόσεων για κάθε μαγείρεμα, μαθαίνει στο άτομο να αποφεύγει όλα εκείνα τα τρόφιμα που περιέχουν πολλούς υδατάνθρακες και θερμίδες, συμβάλλει στη μείωση της χοληστερίνης, στην περιστολή των καρδιακών παθήσεων και κατά συνέπεια στην προστασία της υγείας, ενώ δεν περιλαμβάνει δυσεύρετα τρόφιμα.

Παρόλα αυτά, είναι όμως αυστηρή στη τήρηση του διαιτολογίου της, καθώς αυτό πρέπει να τηρείται κατά γράμμα χωρίς να επιτρέπει την παραμικρή παρασπονδία. Υπάρχει έτσι περίπτωση να προκαλέσει αδυναμία, απώλεια αντοχής και ενεργητικότητας. Είναι στερητική, διότι περιορίζει τις θερμίδες και αποκλείει ορισμένες βασικές ομάδες τροφίμων, όπως το ελαιόλαδο, τα γαλακτοκομικά, τα ζυμαρικά, το ρύζι, τα όσπρια, με αποτέλεσμα να μην καλύπτει όλες τις ανάγκες του οργανισμού σε διαλυτές φυτικές ίνες, σε φυτοστερόλες και σε απαραίτητα μικροθρεπτικά συστατικά, όπως ασβέστιο, ψευδάργυρο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Ε κ.α. Επιπλέον, παρέχει πολύ μεγάλη ποσότητα ζωικών πρωτεϊνών, θέτοντας τον οργανισμό σε κίνδυνο, όπως αφυδάτωση, οστεοπόρωση, νεφροπάθεια, καταστροφή του ήπατος κ.α.

## **ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ**

- Η δίαιτα Scarsdale έχει μακρόχρονη ιστορία επιτυχίας σε όλο τον κόσμο.
- Το πρόγραμμα περιλαμβάνει πλούσια συστατικά σε πρωτεΐνες τα οποία δίνουν λύση στο πρόβλημα.
- Το Μενού είναι συγκεκριμένο και μπορεί να ακολουθηθεί εύκολα.
- Το γρήγορο αδυνάτισμα είναι ιδανικό για κάποιον που ετοιμάζεται για διακοπές, γάμο ή άλλες περιστάσεις στις οποίες η εμφάνιση είναι σημαντική.

## **ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ**

- Το επίπεδο θερμίδων είναι από 700 έως 1000 θερμίδες, το οποίο είναι πολύ χαμηλό ακόμη και για κάποιο ενεργό άτομο
- Πολλοί άνθρωποι οι οποίοι εφάρμοσαν αυτή τη δίαιτα διαμαρτύρονταν για κόπωση και πείνα.
- Το περιοριστικό πρόγραμμα της δίαιτας Scarsdale θα μπορούσε να είναι υπερβολικό για πολλούς χρήστες.
- Το πρόγραμμα δεν είναι σταθερό(κρατά μόνο 14 μέρες), το οποίο σημαίνει ότι το βάρος μπορεί να «ξαναεπιστρέψει» όταν τελειώνεις τη δίαιτα.

## **Συμπέρασμα**

Η δίαιτα Scarsdale είναι πολύ περιοριστική και στερείται βασικών θρεπτικών ουσιών. Μπορείτε να χάσετε βάρος αλλά αυτή δεν είναι εγγύηση ότι δεν θα τα πάρετε ξανά.

# ΔΙΑΙΤΑ BEVERLY HILLS

Η δίαιτα Beverly Hills θεωρείται από πολλούς ως η πρώτη **δίαιτα μανίας**. Είναι η αγαπημένη των καλλιτεχνών και δημιουργήθηκε από μία ηθοποιό την Judy Mazel. Το πρώτο βιβλίο που εκδόθηκε για αυτήν τη δίαιτα ήταν το 1981 με ομώνυμο τίτλο και βασίστηκε στις προσπάθειες της ίδιας να χάσει βάρος και στην φοβερή επιτυχία της. Το 1996 η Mazel κυκλοφόρησε μια ενημερωμένη έκδοση της δίαιτας, με τίτλο «New Beverly Hills Diet»

## **Θεωρία πίσω από την δίαιτα**

Η δίαιτα Beverly Hills βασίζεται σε μια ιδέα που είναι γνωστή ως «συνδυασμός τροφών» και θεωρεί ότι όλα τα τρόφιμα ανήκουν σε μία από τις τέσσερις ομάδες -υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες και φρούτα- και ότι η ταυτόχρονη κατανάλωση τροφίμων από ορισμένες ομάδες ή με λάθος σειρά, έχει ως αποτέλεσμα να μην αφομοιώνονται σωστά από τον ανθρώπινο οργανισμό. Για παράδειγμα, συνδυάζοντας πρωτεΐνες με υδατάνθρακες, δεν δίνεται η δυνατότητα σε κάθε μία ομάδα να αφομοιωθεί σωστά και κάτι τέτοιο οδηγεί στην δημιουργία σωματικού λίπους.

Η θεωρία αυτή υποστηρίζει επίσης, ότι ενώ τα λίπη μπορούν να καταναλώνονται με υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες δεν μπορούν να καταναλωθούν την ίδια στιγμή με τις πρωτεΐνες. Επιπλέον, η θεωρία πίσω από τη δίαιτα Beverly Hills επιβάλλει όλα τα φρούτα να τρώγονται χωριστά από άλλα τρόφιμα.

Η νέα δίαιτα του Beverly Hills βασίζεται στην κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων την κατάλληλη ώρα. Η αρχική δίαιτα βασιζόταν σε μια περιοριστική διατροφή 42 ημερών (φάση έναρξης) ενώ η νέα δίαιτα παραλείπει πολλές από τις ακραίες πρακτικές της παλιάς, και τώρα, σύμφωνα με τον συγγραφέα, πληροί όλα τα συνιστώμενα πρότυπα μιας εβδομαδιαίας ισορροπημένης διατροφής.

Ο Judy Mazel, συγγραφές του βιβλίου αναφέρει: "Δεν μετράει αυτό που τρώτε ή το πόσο τρώτε αλλά με τι συνδυάζετε αυτό που τρώτε" και προσθέτει "Να περιμένετε απώλεια 4,5 με 7 κιλών σε διάστημα 35 ημερών (φάση έναρξης)".

## **Τι και πως μπορείτε να φάτε με τη νέα δίαιτα του Beverly Hills**

Το σκεπτικό της δίαιτας είναι ότι όταν τρώμε υδατανθρακούχα τρόφιμα μαζί με πρωτεϊνούχα, τότε οι υδατάνθρακες παγιδεύονται (δεν πέπτονται) και αποθηκεύονται ως λίπος. Έτσι, κατά τη νέα δίαιτα του Beverly Hills τα πρωτεϊνούχα τρόφιμα καταναλώνονται από μόνα τους και τα υδατάνθρακούχα από μόνα τους (δηλαδή δεν συνδυάζονται). Τα φρούτα επίσης καταναλώνονται μόνα τους αλλά επιπλέον δεν επιτρέπεται και η ανάμειξη τους (δηλαδή τρώτε ένα είδος φρούτου χωρίς περιορισμούς στη ποσότητα). Τα λίπη δεν επηρεάζουν την πέψη των πρωτεϊνών και των υδατανθράκων και επομένως μπορούν να συνδυαστούν μαζί τους, δεν επιτρέπεται όμως ο συνδυασμός των λιπών με τα φρούτα.

Η ημέρα ξεκινά με ένα από τα δώδεκα περίπου ενζυματικά φρούτα (μαυρίζουν κατά την έκθεσή τους στον ατμοσφαιρικό αέρα) όπως ο ανανάς, οι φράουλες, τα σταφύλια, το καρπούζι, τα μήλα, τα αχλάδια, τα ροδάκινα και οι μπανάνες. Απολαμβάνετε το φρούτο που θα διαλέξετε (μπορείτε να φάτε όσα θέλετε) αλλά περιμένετε μια ώρα για την μετάβαση σας σε ένα άλλο φρούτο και δύο ώρες για την κατανάλωση υδατανθράκων ή πρωτεϊνών. Στη δεύτερη περίπτωση, δηλαδή αν προτιμήσετε να φάτε υδατάνθρακες ή πρωτεΐνες, τα φρούτα αποκλείονται για το υπόλοιπο της ημέρας. Αν το επόμενο βήμα που θα κάνετε μετά την κατανάλωση των φρούτων είναι οι υδατάνθρακες (αμυλούχα, δημητριακά, λαχανικά κ.ά.), μπορείτε να τους καταναλώσετε χωρίς περιορισμούς στη ποσότητα μέχρι να έρθει η στιγμή που θα φάτε κάποιο πρωτεϊνούχο τρόφιμο. Αν προσθέσετε έστω και μια μικρή ποσότητα πρωτεΐνης, για παράδειγμα λίγο γάλα για τον καφέ σας, τότε το 80% των τροφίμων που θα φάτε το υπόλοιπο της ημέρας θα είναι πρωτεϊνούχα τρόφιμα (κοτόπουλο, γαλοπούλα, χοιρινό, μοσχάρι, ψάρι, γιαούρτι, ξηροί καρποί, τυρί κ.ά). Τα αναψυκτικά δεν επιτρέπονται, τα αλκοολούχα ποτά θεωρούνται υδατάνθρακες επομένως συνδυάζονται μόνο με υδατάνθρακες ενώ το κρασί ανήκει στην κατηγορία των φρούτων και επομένως συνδυάζεται μόνο με φρούτα. Τα συμπληρώματα διατροφής επιτρέπονται σύμφωνα με τον συγγραφέα ενώ υπάρχουν και τρόφιμα αντίδοτα που αντισταθμίζουν τις αρνητικές παρενέργειες δύσπεπτων τροφίμων. Δηλαδή, αν καταναλώσετε βαριά και λιπαρά τρόφιμα, την ίδια ή την επόμενη μέρα το πρωί θα φάτε ως αντίδοτο ανανά ή φράουλες.

### **Πως λειτουργεί η δίαιτα Beverly Hills**

"Η τροφές δεν προκαλούν αύξηση βάρους, μια αναποτελεσματική πέψη των τροφίμων όμως είναι αυτό που μας κάνει να παχαίνουμε" τονίζει ο Mazer. "Όταν τρώμε ταυτόχρονα τρόφιμα από διαφο-

ρετικές ομάδες (π.χ. μπριζόλα, ρύζι, ψωμί, σαλάτα και τυρί) τα ένζυμα του σώματος μας μπερδεύονται και αυτός είναι ο λόγος που μας οδηγεί στην αύξηση του σωματικού βάρους" προσθέτει. Ο Mazel θέλει να γνωρίζουμε για τις ομάδες των τροφίμων τα εξής:

**Τα φρούτα** (περιέχουν ελάχιστους υδατάνθρακες και είναι μια ξεχωριστή ομάδα τροφίμων σύμφωνα με τον Mazel) είναι ουσιαστικά αυτό-εύπεπτα. Τα θρεπτικά συστατικά τους αρχίζουν να είναι διαθέσιμα για τον οργανισμό μας μέσα σε 15-20 λεπτά από την ώρα κατανάλωσης τους (αφομοιώνονται πολύ γρήγορα). . Μάλιστα σύμφωνα με τη Mazel, κάποια φρούτα έχουν ιδιότητες όπως: η πατάγια μαλακώνει το λίπος, ο ανανάς το καίει και το καρπούζι το αποβάλλει...Όλοι οι **υπόλοιποι υδατάνθρακες** πέπτονται σε διάστημα έως τριών ωρών και είναι ζωτικής σημασίας για την παραγωγή οξέων από το στομάχι μας (αφομοιώνονται γρήγορα).**Οι πρωτεΐνες** χρειάζονται πάνω από 10 ώρες για να μεταβολιστούν και είναι επίσης ωφέλιμες για τα οξέα του στομάχου μας (αφομοιώνονται αργά).**Τα λίπη** σχεδόν ποτέ δεν τρώγονται από μόνα τους, δεν επηρεάζουν την πέψη των υδατανθράκων και των πρωτεϊνών και πέπτονται αργά.

Αναποτελεσματική πέψη προκαλείται όταν συνδυάζουμε εύπεπτα τρόφιμα, όπως τα υδατανθρακούχα (π.χ. πατάτες), με τρόφιμα αργής πέψης (π.χ. με μια μπριζόλα). Αν τα συνδυάσουμε το σώμα μας εργάζεται για την πέψη των πρωτεϊνών με τα οξέα του στομάχου και κατ' αυτόν τον τρόπο εξουδετερώνονται τα ένζυμα που είναι απαραίτητα για την πέψη των υδατανθράκων. Έτσι, σύμφωνα πάντα με τον Mazel, προκαλείται αύξηση βάρους.

### **Τι λένε οι ειδικοί**

Οποσδήποτε τα αποτελέσματα της δίαιτας είναι θεαματικά εφόσον μπορείτε να χάσετε έως και 15 κιλά σε διάστημα 2 μηνών! Το θέμα είναι ότι χρειάζεται προσοχή μετά το τέλος της δίαιτας για να μην ξαναπάρτε τα κιλά που χάσατε (ή ένα μέρος αυτών) και επιπλέον προσοχή κατά την διάρκεια της δίαιτας για να μην παρουσιάσουν επιπλοκές στη φυσιολογική λειτουργία του σώματος σας.

Θα πρέπει να γνωρίζετε επίσης ότι όλα όσα λέει ο Jody Mazel δεν έχουν καμία επιστημονική βάση (μπορεί να έχουν ελάχιστες). Αντίθετα, υπάρχουν αρκετές επιστημονικές μελέτες που υποστηρίζουν ότι τα πεπτικά υγρά εκκρίνονται όλα μαζί ανεξάρτητα από το γεύμα μας και δεν επηρεάζουν την πέψη των τροφίμων. Τα περισσότερα τρόφιμα μάλιστα, περιέχουν έναν συνδυασμό υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών, καθιστώντας πολύ πιθανό οι οργανισμοί να έχουν προσαρμοστεί στη πέψη

πολλαπλών θρεπτικών συστατικών.

### **Χαρακτηριστικά της δίαιτας του Beverly Hills:**

Τις πρώτες 10 ημέρες επιτρέπεται μόνο η κατανάλωση φρούτων, ενώ από την ενδέκατη μόνο τρόφιμα πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες (π.χ. ρύζι, μακαρόνια). Τέλος, τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνη (π.χ. κρέας, κοτόπουλο) εισάγονται μετά την 19η μέρα.

### **Πλεονεκτήματα:**

- Αυξάνεται η πρόσληψη φρούτων τα οποία περιέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά (μέταλλα και βιταμίνες).
- Γρήγορη απώλεια βάρους.

### **Μειονεκτήματα:**

- Βασίζεται στη μονοφαγία και στον αποκλεισμό πολλών ομάδων τροφίμων. Έτσι, δεν καλύπτονται οι καθημερινές ανάγκες σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.
- Δεν μπορεί να εφαρμοστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, εφόσον η έλλειψη βασικών θρεπτικών συστατικών προκαλεί έντονη κόπωση στα άτομα που την ακολουθούν.
- Κίνδυνος για διάρροια και απώλεια υγρών από την αυξημένη κατανάλωση φρούτων.
- Γρήγορη επαναπρόσληψη βάρους, λόγω του χαμηλού θερμιδικού περιεχομένου (800-1000 kcal), που οδηγεί σε αυξημένη απώλεια μυϊκού ιστού.
- Καθώς δεν υπάρχουν μερίδες, είναι δύσκολο για κάποιον να υπολογίσει μετά τις 35 ημέρες, την ποσότητα της τροφής που θα πρέπει να καταναλώσει για να διατηρήσει το βάρος του.

### **Επίλογος**

Η φιλοσοφία της Maze δεν είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη. Η απώλεια από τη συγκεκριμένη δίαιτα οφείλεται σε χαμηλή πρόσληψη θερμίδων, καθώς η μονοφαγία της δίαιτας δεν επιτρέπει την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων φαγητού κατά τη διάρκεια μιας ημέρας.

# Η δίαιτα της Ωμοφαγίας

## Ωμοφαγική Διατροφή

Η Ωμοφαγία είναι η διατροφή του Μέλλοντος!

Είναι η επανασύνδεσή μας με τον “ομφάλιο λώρο” της μητέρας Φύσης..

Είναι ο φυσικός τρόπος θρέψης.

Είναι υγεία, είναι αγάπη, είναι φροντίδα, για τον εαυτό μας και τον πλανήτη Γη.

## Τι είναι “Ωμοφαγία”;

“Ωμοφαγία” είναι να τρώμε την τροφή μας όπως μας την έδωσε η φύση δηλαδή άψητη! Αυτό δεν σημαίνει διατροφική μονοτονία, όχι μόνον γιατί υπάρχει απίστευτη ποικιλία τροφών στη Φύση αλλά διότι χάρη στους προγενέστερους από εμάς ωμοφάγους έχουμε στα χέρια μας μια ολόκληρη τέχνη παρασκευής πολύ χορταστικών και δελεαστικών πιάτων γκουρμέ (που αναπτύσσεται συνεχώς) που στηρίζει την Ωμοφαγία και την κάνει ελκυστική στο ευρύ κοινό.

Αν δεν υπήρχαν τα φρούτα, τα λαχανικά και οι καρποί δεν θα υπήρχε ζωή στον πλανήτη ούτε ζώα ούτε άνθρωποι!

## Ποια είναι τα ωμά και “ζωντανά” φαγητά.

Τα ωμά και “ζωντανά” φαγητά είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, οι ξηροί καρποί, τα όσπρια, τα δημητριακά, τα φύτρα. Μαζί με αυτά ακολουθούν τα μυρωδικά, τα βότανα, η χαρουπόσκονη, το ανεπεξέργαστο μέλι, τα σιρόπια που παίρνουμε από τα δένδρα (του σφενδάμου κ.α.) το ακατέργαστο αλάτι (σε καλλιέργειας χωρίς συντηρητικά.κ.α.καλλιέργειας χωρίς συντηρητικά.κ.α.

## Γιατί λέγονται “ζωντανές” τροφές.

“Ζωντανές” λέγονται διότι έχουν βιοενέργεια και όλα τους τα συστατικά π.χ. τα φρέσκα λαχανικά και τα φρούτα. Οι δε σπόροι μπορούν να φυτρώσουν, να παράγουν ζωή π.χ. σχεδόν όλοι οι ξηροί καρποί όταν μουσκέψουν μερικές ώρες βγάζουν φύτρο μπορούν να δημιουργήσουν ένα καινούργιο φυτό με αποτέλεσμα να μεγιστοποιείται η θρεπτική τους αξία. Το ίδιο συμβαίνει με τα όσπρια, θα θυμάστε ίσως που στο σχολείο φυτρώναμε φακές.

Ενώ όλα τα παραπάνω, μαγειρεμένα, μόνο να σαπίσουν μπορούν και όχι να μας δώσουν όλα τα θρεπτικά τους συστατικά, προσφέροντάς μας ενέργεια και υγεία!

### **Ποια η διαφορά των ωμών τροφών από τις μαγειρεμένες;**

Η τροφή όταν μαγειρεύεται σε θερμοκρασίες πάνω από 118F βαθμούς χάνει τα ένζυμά της αυτά που έχει προβλέψει η Φύση για να μπορεί η κάθε τροφή να μεταβολίζεται και να επιστρέφει στη γη από όπου και προήλθε. Χάνει το 50% της πρωτεΐνης, τα μέταλλα, τις βιταμίνες και γενικά τα θρεπτικά της συστατικά με αποτέλεσμα να τρώμε ποσότητες για να πάρουμε ότι έχει απομείνει από θρεπτικά συστατικά μετά το μαγείρεμα. Αυτή είναι και η βασική αιτία της παχυσαρκίας.

Αντίθετα δεν υπάρχει ωμοφάγος στον κόσμο που να μην έχει το φυσιολογικό του βάρος.

Αξίζει να σημειωθεί εδώ ότι η έλλειψη των ενζύμων στα φαγητά ευθύνονται για το φούσκωμα, το βάρος και την υπνηλία που νοιώθουμε μετά από ένα (υποτιθέμενο) πλήρες γεύμα.

Ο οργανισμός χρειάζεται όλη του την ενέργεια για να μεταβολίσει τροφές που δεν περιέχουν ένζυμα. Ενώ αντίθετα οι ωμοφάγοι δεν έχουν τέτοια συμπτώματα. Μετά από ένα πλήρες γεύμα είναι ελαφρείς και γεμάτοι ενέργεια!

Όλοι οι Ωμοφάγοι ανά τον κόσμο αναφέρουν τα ίδια θετικά αποτελέσματα, όπως:

- χάσιμο περιττού βάρους,
- απαλλαγή από τη λαιμαργία,
- διαμόρφωση θετικής στάσης ζωής και ανάπτυξη κεφιού ,
- απαλλαγή από καταθλιπτικά συναισθήματα,
- απαλλαγή από πονοκεφάλους,
- απαλλαγή από προβλήματα πριν και κατά την έμμηνο ρύση,
- εξαφάνιση της κυτταρίτιδας,
- πύκνωση του τριχωτού της κεφαλής,
- εξαφάνιση των λευκών τριχών στα μαλλιά,
- απαλλαγή από αλλεργίες,
- απαλλαγή από μυκητιάσεις,
- απαλλαγή από αρθρήτιδες
- απαλλαγή από φοβίες,
- απαλλαγή από εθισμούς (τσιγάρο,αλκοόλ,καφέ, κ.λ.π.)



- απαλλαγή από χρόνια κόπωση,
  - απαλλαγή από στομαχικές διαταραχές,
  - απαλλαγή από την ακμή και διάφορα δερματικά προβλήματα,
  - απαλλαγή από κακοσμία του στόματος και του σώματος,
- και πάρα πολλά άλλα ο κατάλογος είναι τόσο μακρύς όσο και οι ωμοφάγοι που ο καθένας αναφέρει το πρόβλημα που είχε και απαλλάχθηκε!

Επίσης είναι πάρα πολλοί εκείνοι που αναφέρουν και πιστοποιούν ότι αυτοθεραπεύθηκαν από σοβαρές ασθένειες όπως ο καρκίνος. Η σοβαρότητα του θέματος δεν μας επιτρέπει να πάρουμε “θέση” ως μη ειδικοί, όμως, οι μαρτυρίες τους αξίζει να εξετασθούν σοβαρά σε κάθε περίπτωση.

Το εύλογο ερώτημα που αναδύεται εδώ είναι γιατί όλες αυτές οι περιπτώσεις μένουν στην αφάνεια, γιατί δεν είναι στα δελτία ειδήσεων όλου του κόσμου;

Γιατί; Ποιός η ποιοί ωφελούνται από την απόκρυψη της αληθείας;

Πώς γίνεται ένας τρόπος να οδηγεί σε όλες της περιπτώσεις στην υγεία; η Ωμοφαγία θεραπεύει;

όχι, δεν θεραπεύει η Ωμοφαγία.

Η Ωμοφαγία δίνει στον οργανισμό το κατάλληλο έδαφος ώστε να μπορεί να αυτοθεραπευτεί!

Η αυτοθεραπεία είναι λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού, η σοφία της Φύσης!

## Η δίαιτα της Ωμοφαγίας

### Μέθοδος

### Μενού

Όσες δεν τρώνε κρέας και δεν αγαπούν τη ζάχαρη έχουν κάθε λόγο να δοκιμάσουν αυτό το πρόγραμμα. Είναι σημαντικό όμως να γνωρίζουν πως πρόκειται για μία δύσκολη δίαιτα, που δεν απευθύνεται σε όλες τις γυναίκες και απαιτεί σιδερένια Αν και σαν διατροφή υπάρχει από το 1897, όταν και «ανακαλύφθηκε» από τον Ελβετό γιατρό Maximilian Bircher-Benne (ο τύπος που έφτιαξε τα πρώτα muesli), παρ' όλα αυτά τα τελευταία χρόνια έχει αποκτήσει φανατικούς οπαδούς, είτε ως διατροφικό πλάνο είτε σαν τρόπος ζωής. Τι είναι λοιπόν η ωμοφαγία; «Η ωμοφαγία βασίζεται κυρίως την κατανάλωση ωμών τροφίμων, ενώ ο φούρνος αντικαθίσταται από τον αφυγραντήρα, ένα εργαλείο που αφυδατώνει τις τροφές. Η

διαφορά της με την χορτοφαγία έγκειται στο ότι στην δεύτερη περίπτωση, τα τρόφιμα καταναλώνονται μαγειρεμένα. Οδηγός διατροφής για χορτοφάγους». Το πιάτο του ωμοφάγου, λοιπόν περιλαμβάνει 100% ακατέργαστες τροφές όπως για παράδειγμα φρέσκα και ξηρά φρούτα, λαχανικά εποχής, μπαχαρικά, άψητους ξηρούς καρπούς, όσπρια, σουσάμι, ταχίνι, φύτρες, βότανα και υποκατάστατα ζάχαρης. Από αυτό το πιάτο, αποκλείονται φυσικά τροφές όπως τα γαλακτομικά, το κρέας, τα ψάρια και ο καφές. Υπάρχει φυσικά και μια πιο «ήπια» μορφή της ωμοφαγίας, στην οποία ένα μέρος των τροφίμων καταναλώνονται ωμά και τα άλλα μαγειρεύονται. «Η ωμοφαγία θεωρείται μια διατροφική στάση», επισημαίνοντας ότι συνήθως οι άνθρωποι που την εφαρμόζουν το κάνουν για λόγους υγείας. Όμως, υπάρχει και μια μερίδα ανθρώπων που την χρησιμοποιούν και για έλεγχο του βάρους αφού τα τρόφιμα που καταναλώνονται είναι χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας. Για ποιον λόγο όμως κάποιος να αποφασίσει πως θέλει να τρώει ωμά τρόφιμα; «Η βασική θεωρία των ωμοφάγων είναι πως επειδή τα τρόφιμα δεν μαγειρεύονται, τα αντίστοιχα ένζυμα των τροφών δεν καταστρέφονται, με αποτέλεσμα να υπάρχει ένα ευεργετικό αποτέλεσμα για τον οργανισμό», απαντά ο ίδιος και προσθέτει: «Η θεωρία αυτή έχει τους "αμφισβητίες" της, που υποστηρίζουν ότι τα οξέα του στομάχου καταστρέφουν τα περισσότερα ένζυμα των ωμών τροφών πριν φτάσουν στο λεπτό έντερο όπου γίνεται το 90% της απορρόφησης των θρεπτικών συστατικών. Μάλιστα, κάποια θρεπτικά συστατικά όπως το αντιοξειδωτικό λυκοπένιο (περιέχεται στην ντομάτα) όπως και το β-καροτένιο, απορροφούνται καλύτερα όταν τα τρόφιμα είναι μαγειρεμένα. Πάντως, δεν υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα για να υποστηριχθεί πως μια καθαρά ωμοφαγική διατροφή είναι καλύτερη από μια χορτοφαγική διατροφή με μαγειρεμένα τρόφιμα». Ποια τα οφέλη της. Τα οφέλη που μπορεί να αποκομίσει κάποιος είναι τα ίδια με τα οφέλη της χορτοφαγίας, δηλαδή χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας, υπέρτασης, υπερλιπιδαιμίας, καρδιαγγειακών παθήσεων, σακχαρώδη διαβήτη τύπου II και διαφόρων τύπου καρκίνου, όπως του παχέος εντέρου. Τι θα πρέπει να προσέξετε Όσον αφορά τους κινδύνους από την υιοθέτηση αυτού του μοντέλου διατροφής «Όπως και με την χορτοφαγία, έτσι και στην περίπτωση της ωμοφαγίας, Θα πρέπει να προσεχθούν ιδιαίτερα κάποια διατροφικά στοιχεία όπως η πρωτεΐνη, ο σίδηρος, το ασβέστιο, η βιταμίνη B12, το ιώδιο, τα ω-3 λιπαρά, η βιταμίνη D και ο ψευδάργυρος. Σε κάποιες έρευνες φάνηκαν σε ωμοφάγους υψηλά επίπεδα ομοκυστεΐνης (που συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά), χαμηλά

επίπεδα B12 και χαμηλές προσλήψεις πρωτεΐνης, ασβεστίου και του αντιοξειδωτικού λυκοπενίου». Σε γενικές γραμμές, όσο περισσότερες ομάδες τροφίμων αποκλείονται από το διαιτολόγιο και όσο μεγαλύτερο ποσοστό της διατροφής αποτελείται από ωμά τρόφιμα, τόσο μεγαλύτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται για την κάλυψη των παραπάνω διατροφικών στοιχείων. Επίσης, η ωμοφαγία δεν είναι κατάλληλη για παιδιά, ενώ ομάδες όπως οι εγκυμονούσες και οι θηλάζουσες θα πρέπει, σύμφωνα με τον ίδιο, να πάρουν έγκριση από τον εκάστοτε γυναικολόγο πριν εφαρμόσουν τη συγκεκριμένη διατροφή. Και για όσους γυμνάζονται; «Για άτομα που γυμνάζονται και ακολουθούν μια πλήρη ωμοφαγική διατροφή, χρειάζεται ένας πολύ καλός σχεδιασμός της διατροφής τους. Εκείνο που επιστημονικά δεν είναι ακόμη ξεκάθαρο, είναι εάν σε με μια καθαρά ωμοφαγική διατροφή μπορεί να καλυφθεί το απαραίτητο αμινοξύ λυσίνη», απαντά σχετικά. Από την πλευρά του, ο Διατροφολόγος Ανδρέας Ζουρδός επισημαίνει ότι οι κίνδυνοι από μια ωμοφαγική διατροφή είναι ακριβώς οι ίδιοι με μια χορτοφαγική διατροφή. «Μπορεί να είναι από πολύ ακραίοι μέχρι λιγότερο ακραίοι. Μπορεί να υπάρξει απώλεια οστικής πυκνότητας, αδυναμία του ανοσοποιητικού λόγω μειωμένης πρόσληψης πρωτεΐνης και σαρκοπενία. Οι ωμοφάγοι στηρίζονται στο γεγονός ότι οι τροφές χάνουν κάποια θρεπτικά συστατικά όταν τις βράζουμε, όμως ακόμα και αν γίνεται κάτι τέτοιο είναι σταγόνα στον ωκεανό μπροστά σε άλλους κινδύνους, όπως η αναιμία λόγω μη κατανάλωσης κρέατος και βιταμίνης B12», λέει χαρακτηριστικά και προσθέτει: «Δεν θα συμβούλευα κάποιον να ακολουθήσει μια τέτοια διατροφή. Δεν βρίσκω τον λόγο. Και φυσικά σε καμία περίπτωση αν είναι έγκυος, παιδί ή ηλικιωμένος».

## Οι αρχές

Τα τρόφιμα πρέπει να καταναλώνονται ωμά, έτσι ώστε να μπορείτε να επωφελείστε από όλες τις βιταμίνες τους, αλλά και να αποφεύγετε τις τοξικές ουσίες που δημιουργούνται με το μαγείρεμα. Η δίαιτα αυτή αποτελείται σε ποσοστό 75% από ωμά τρόφιμα. Τα 2/3 αφορούν ωμά λαχανικά και φρέσκα φρούτα και το 1/3 κρέας (εκτός χοιρινού), καθώς επίσης και πουλερικά, αυγά, ψάρια και γαλακτοκομικά προϊόντα. Τα σιτηρά και το άμυλο αποκλείονται επειδή απαιτούν μαγείρεμα.

### Τα πλεονεκτήματα

Η ωμοφαγία... κρατάει την πείνα σε χαμηλά επίπεδα. Αποκλείει τα μαγειρεμένα λίπη και εφοδιάζει τον οργανισμό με βιταμίνες. Βοηθάει στη γρήγορη απώλεια βάρους, ενώ η μεγάλη ποικιλία τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνες συμβάλλουν στο αίσθημα του κορεσμού. Η συγκεκριμένη δίαιτα βελτιώνει την όψη του δέρματος και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και διαβήτη.

### Τα μειονεκτήματα

Η διατροφή που βασίζεται σε ωμές τροφές μακροπρόθεσμα μπορεί να προκαλέσει πεπτικά προβλήματα. Επίσης, είναι δύσκολο να την ακολουθήσει κάποιος που δεν τρώει καθημερινά στο σπίτι του, ενώ μπορεί να προκαλέσει και έλλειψη της βιταμίνης B12. Κατά την έναρξη της δίαιτας, για τα άτομα που δεν είναι εξοικειωμένα με αυτήν τη διατροφή, υπάρχει ο κίνδυνος ναυτίας ή πονοκεφάλου. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα απαγορεύεται σε εγκύους, παιδιά και εφήβους.

# ΔΙΔΙΑΤΑ DUKAN

Η δίαιτα Dukan πρόκειται για μια κατά βάση πρωτεϊνική δίαιτα που δεν περιορίζει τις ποσότητες! Αν και σε αρκετά σημεία μοιάζει με την δίαιτα Atkins θεωρείται περισσότερο υγιεινή, επειδή σε αντίθεση με την φημισμένη δίαιτα Άτκινς που επίσης είναι πρωτεϊνική αλλά συνιστά καθημερινά κάθε είδους πρωτεΐνη (ακόμα και το μπέικον), η δική του δίαιτα δίνει έμφαση στην πηγή του λίπους που θα καταναλώσει κανείς. «Τα ψάρια περιέχουν λίπος, αλλά αυτό είναι υγιεινό», τονίζει, «ενώ τα κορεσμένα λιπαρά περιορίζονται με την επιλογή άπαχων κρεάτων και άπαχων ή λίγων λιπαρών γαλακτοκομικών.

Σύμφωνα με τον εμπνευστή της Δρ. Dukan ο περιορισμός των υδατανθράκων βοηθάει στο να μην «ενθαρρύνεται» η αποθήκευση λίπους από την έκκριση ινσουλίνης ενώ δημιουργεί και τα τις βάσεις για μια εφ' όρου ζωής διατήρησης των κιλών. Η δίαιτα βασίζεται σε τέσσερα στάδια. Το πρώτο αφορά σε ένα καθαρά πρωτεϊνικό διατροφικό πρόγραμμα. Το δεύτερο σε εναλλαγή καθαρής πρωτεΐνης με πρωτεΐνη και μη αμυλούχα λαχανικά, το τρίτο είναι το στάδιο της προσυντήρησης που εντάσσονται και κάποιες άλλες κατηγορίες τροφίμων και το τέταρτο της συντήρησης που στοχεύει στην δια βίου συντήρηση των κιλών που χάθηκαν. Επιπλέον επιτρέπονται τα αναψυκτικά light με μέτρο.

## Οι 4 φάσεις της δίαιτας Dukan

Πρόκειται για μια κατά βάση πρωτεϊνική δίαιτα, η οποία όμως θεωρείται πιο υγιεινή από τις κλασικές πρωτεϊνικές δίαιτες. Μυστικό της τρόφιμο το πίτουρο βρόμης.

### 1η φάση: Επίθεση

**Διάστημα** 2-7 μέρες, ανάλογα με τα κιλά που σκοπεύουμε να χάσουμε.

**ΤΡΟΦΕΣ** Κατανάλωση μόνο πρωτεϊνικών τροφών χαμηλών σε λιπαρά (γαλοπούλα, κοτόπουλο, μπριζόλες, αυγά, ψάρια), άπαχων ή ημιάπαχων γαλακτοκομικών και μιάμιση κουταλιά πίτουρο βρόμης καθημερινά.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ** Γρήγορη απώλεια βάρους.

### 2η φάση: Πλεύση

**Διάστημα** Η διάρκεια εξαρτάται από τα κιλά που θέλουμε να χάσουμε. Σταματάμε όταν φτάσουμε στο επιθυμητό βάρος.

**ΤΡΟΦΕΣ** Μια μέρα καταναλώνουμε καθαρή πρωτεΐνη και την ε-

πόμενη πρωτεΐνη μαζί με λαχανικά (επιτρέπονται 28 λαχανικά). Πρέπει, επίσης, να εντάξουμε στην καθημερινότητά μας 2 κουταλιές πίτουρο βρόμης.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ** Απώλεια ενός κιλού την εβδομάδα.

### **3η φάση: Σταθεροποίηση**

**Διάστημα** Διαρκεί 10 μέρες για κάθε κιλό απώλειας βάρους.

**ΤΡΟΦΕΣ** Καταναλώνουμε καθημερινά πρωτεΐνες και λαχανικά, προσθέτοντας 1 και στη συνέχεια 2 φρούτα, 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης και 40 γρ. τυρί. Δυο φορές την εβδομάδα τρώμε καταναλώνουμε αμυλούχες τροφές (π.χ. ζυμαρικά), ενώ δικαιούμαστε και δυο "εορταστικά" γεύματα με τροφές που μας έλιψαν κατά τη διάρκεια της δίαιτας (π.χ. σοκολάτα). Το πίτουρο βρόμης αυξάνεται στις 3 κουταλιές την ημέρα.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ** Διατηρούμε το νέο μας βάρος.

### **4η φάση: Συντήρηση**

**Διάστημα** Πρόκειται για τη φάση της συντήρησης, που στόχο έχει να γίνει τρόπος ζωής.

**ΤΡΟΦΕΣ** Τρώμε ό,τι θέλουμε, τηρώντας όμως τρεις κανόνες: 1) Πρέπει να καταναλώνουμε αποκλειστικά πρωτεΐνες μια μέρα την εβδομάδα (π.χ. κάθε Πέμπτη), 2) Τρώμε καθημερινά 3 κουταλιές πίτουρο βρόμης, 3) Περπατάμε 20' την ημέρα.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ** Η διά βίου διατήρηση του επιθυμητού βάρους.

### **Tips.**

**1 Τρώγε όσο συχνά θέλεις** Το μυστικό της δίαιτας Dukan είναι να τρως πριν νιώσεις πείνα ώστε να μη χρειαστεί να υποκύψεις σε τροφές πειρασμούς, που απουσιάζουν από τη λίστα.

**2 Πίνε νερό σε κάθε γεύμα** Για άγνωστους λόγους υπάρχει ακόμη στο μυαλό του κόσμου μια συμβουλή που χρονολογείται από τη δεκαετία του '70 σύμφωνα με την οποία δεν πρέπει να πίνουμε νερό στη διάρκεια των γευμάτων. Αυτή η συμβουλή, που είναι άνευ σημασίας για τον κοινό θνητό, μπορεί να έχει βλαβερές συνέπειες για κάποια που κάνει δίαιτα, πόσω μάλλον όταν αυτή βασίζεται στην κατανάλωση πρωτεϊνικών τροφών. Όταν πίνεις νερό, αυξάνεται ο όγκος του περιεχομένου του στομάχου, με αποτέλεσμα να δημιουργείται αίσθηση πληρότητας και ικανοποίησης. Επίσης, το νερό αραιώνει τις τροφές, επιβραδύνει την απορρόφησή τους και αυξάνει τη διάρκεια κορεσμού. Σε όλη τη διάρκεια της δίαιτας -και στις 4 φάσεις- προβλέπεται η κατανάλωση 8-12 ποτηριών νερού καθημερινά

**3 Κατανάλωνε πίτουρο βρώμης** Διευκολύνει την πέψη, ενισχύει το αίσθημα του κορεσμού και μειώνει αυτό της πείνας, μειώνει τη χοληστερόλη και δρα κατά του σακχαρώδους διαβήτη από τον οποίο πάσχουν αρκετοί υπέρβαροι. Γι' αυτό θα πρέπει να κάνεις τις 3 κουταλιές της σούπας που συστήνονται στη δίαιτα μέρος της καθημερινότητάς σου.

**4 Γυμνάσου!** Η άσκηση είναι εξίσου σημαντική με τη διατροφή. Προάγει έναν υγιή τρόπο ζωής, αλλά βοηθά, επίσης, στην επιτάχυνση της απώλειας βάρους, μας κάνει πιο ενεργούς και μπορεί να μειώσει σημαντικά το άγχος κατά τη διάρκεια της δίαιτας. Ο ίδιος συνιστά τουλάχιστον 20 λεπτά πεζοπορίας κάθε μέρα.

**5 Μείνε σταθερή στο βάρος σου** Κάθε φορά που προσπαθείς να αδυνατίσεις καταναλώνεις τα αποθέματα λίπους σου και όταν χάνεις 10 ή 20 κιλά, είναι περίπου σαν να έχεις καταναλώσει 10 ή 20 κιλά βούτυρο!

#### **Τα «συν»**

- Η γρήγορη απώλεια βάρους.
- Δεν υπάρχει περιορισμός στις ποσότητες των τροφών που καταναλώνουμε.
- Δεν χρειάζεται να υπολογίζουμε τις θερμίδες που καταναλώνουμε.
- Η κατανάλωση πίτουρου βρώμης σχετίζεται με μείωση της χοληστερίνης, καλύτερο έλεγχο της πίεσης και του σακχάρου και καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας, που μπορεί να παρουσιαστεί στην 1η φάση της δίαιτας.
- Δίνεται έμφαση στο είδος της πρωτεΐνης. Συστήνονται άπαχα κρέατα και άπαχα ή light γαλακτοκομικά.

#### **Τα «πλην»**

- Η αποκλειστική κατανάλωση πρωτεϊνών στην 1η φάση ενδεχομένως να αυξήσει τις τιμές της χοληστερίνης.
- Η απουσία φρούτων και λαχανικών σχετίζεται με ανεπάρκεια βιταμινών και ιχνοστοιχείων.
- Η έλλειψη υδατανθράκων στην 1η φάση και η περιορισμένη κατανάλωσή τους στη 2η μπορεί να προκαλέσει ζαλάδα, δυσκοιλιότητα ή ατονία.
- Στην 1η φάση, η απώλεια βάρους είναι μεγαλύτερη από αυτήν που ενδείκνυται στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης δίαιτας (1-1,5 κιλό την εβδομάδα).

# Η δίαιτα Ornish

**Η δίαιτα Ornish**, που ονομάζεται επίσης ως διατροφή Επιλογή Ζωής, δημιουργήθηκε από τον γιατρό Ντιν Όρνις. Είναι γνωστά τα πιστεύω του για τον τρόπο ζωής με γνώμονα την προσέγγιση του για τον έλεγχο της στεφανιαίας νόσου (CAD). Πρόκειται για μια χορτοφαγική **δίαιτα** πλούσια σε φυτικές ίνες, που ισχυρίζεται ότι μειώνει τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης και της αρτηριακής πίεσης. Τα λίπη αντιπροσωπεύουν το πολύ 10% της κατανάλωσης των τροφίμων.

Οι αλλαγές που κάνετε στις [διατροφικές](#) σας συνήθειες προορίζονται να διαρκέσουν για ολόκληρη τη ζωή σας. **Τα λίπη δεν περιλαμβάνονται σε οποιαδήποτε μορφή σχεδόν σε όλα τα τρόφιμα.** Όλα τα φαγώσιμα σ' αυτήν τη δίαιτα χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: στην πρώτη μπορεί να καταναλωθούν χωρίς περιορισμό, στη δεύτερη επιτρέπονται με μέτρο και στην τρίτη είναι οι απαγορευμένες τροφές. Ως παράδειγμα είναι η διαφορά μεταξύ ψωμιού ολικής αλέσεως και μπισκότων, μεταξύ σόγιας και χοιρινού.

**Η δίαιτα Ornish θεωρείται η πιο υγιεινή!!!**

Ρωτήστε τον εαυτό σας τι ομάδες τροφίμων τείνουν να γεμίσουν το καλάθι σας όταν πάτε για ψώνια και να αποφασίσετε πώς θέλετε να το γεμίσετε. Όσον αφορά την άσκηση, **η δίαιτα Ornish** τονίζει ότι οι αερόβιες δραστηριότητες είναι οι καλύτερες για το σώμα, καλό είναι να ασκείστε τακτικά σε ένα μέσο επίπεδο έντασης. Κάτι τέτοιο μπορεί να μειώσει την όρεξή σας και κατά συνέπεια να σας βοηθήσει να χάσετε βάρος.

Πρέπει να διαχειριστείτε το άγχος σας (πολύ βασικό στοιχείο του προγράμματος της δίαιτας), μέσα από βαθιές αναπνοές, διαλογισμό και γιόγκα. Βρείτε ένα συνδυασμό που να λειτουργεί για σας και που μπορείτε να αφιερώσετε κάποιο χρόνο κάθε μέρα για να τον εξασκείται. Τέλος, **η δίαιτα Ornish** πιστεύει ότι ο ελεύθερος χρόνος με αυτούς που αγαπάτε και μπορούν να σας στηρίξουν σ' αυτό που κάνετε, μπορεί να επηρεάσει την [υγεία](#) σας στο καλύτερο και θα σας βοηθήσει να αδυνατίσετε.

**Το πρόγραμμα:** Ο δρ. Dean Ornish προτείνει δύο είδη δίαιτας: ένα προληπτικό διαιτολόγιο και ένα διατροφικό πρόγραμμα για όσους έχουν ήδη καρδιαγγειακά προβλήματα ή υψηλή χοληστερίνη. Γενικοί κανόνες είναι η αυξημένη κατανάλωση σύνθετων υδατανθράκων (κυρίως φρούτων και λαχανικών), η μείωση των απλών όπως η ζάχαρη και η αποφυγή του κορεσμένου λίπους και της



πρωτεΐνης (π.χ. κόκκινου κρέατος). Επιτρέπονται μόνο τα ασπράδια αυγού και τα γαλακτοκομικά με 0% λιπαρά. **Τι υπόσχεται:** Πέρα από απώλεια βάρους, υπόσχεται και φυσιολογικές τιμές χοληστερίνης

**Χωρίς περιορισμούς, σύμφωνα με την δίαιτα Ornish, μπορείτε να τρώτε:**

**Όσπρια:** φασόλια, φακές, μπιζέλια, φασόλια, σόγια. **Σιτηρά:** ρύζι, βρώμη, σιτάρι, κεχρί, κριθάρι, πίτουρο. **Λαχανικά:** πατάτες, αγγούρια, ντομάτες, κολοκυθάκια, καρότα, μπρόκολα, πιπεριές, και όλα τα βότανα. **Φρούτα και καρπούς:** μήλα, πορτοκάλια, ροδάκινα, πεπόνια, καρπούζια, ανανάς, φράουλες, κεράσια, βατόμουρα, σμέουρα.

### **Επιτρεπόμενα αλλά με μέτρο:**

Χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα Corn flakes χωρίς ζάχαρη, κράκερς και ασπράδια αυγών

### **Απαγορευμένα τρόφιμα**

**δίαιτα Ornish** απαγορεύει όλα τα τρόφιμα, εάν η περιεκτικότητα σε λιπαρά είναι περισσότερο από 2 γραμμάρια ανά μερίδα. Αυτά είναι: Όλα τα είδη των κρεάτων και ψαριών. Οποιοδήποτε έλαιο, λίπη, μαργαρίνη, μαγιονέζα. Τυριά. Γαλακτοκομικά προϊόντα με λιπαρά. Ξηρούς καρπούς και σπόρους. Κρόκους αυγών. Αβοκάντο και ελιές.

Απαγορευμένη είναι επίσης η καθαρή ζάχαρη και όλα τα προϊόντα που την περιέχουν σε μεγάλες ποσότητες (γλυκά, μαρμελάδες κλπ), καθώς και τα καυτερά μπαχαρικά και το αλκοόλ. Όπως μπορείτε να δείτε, η βάση της δίαιτας στηρίζεται σ' ένα χορτοφαγικό μενού, που επιτρέπονται μόνο μικρές ποσότητες χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα και ασπράδια αυγού. Οι ανάγκες του σώματος για πρωτεΐνες στη δίαιτα καλύπτονται κυρίως από όσπρια.

### **Η δίαιτα Ornish με τέσσερις μέρες μενού**

Παρακάτω σας δίνουμε τέσσερις ημέρες τυπικών [γευμάτων](#), μεταξύ 1.800 και 1.900 θερμίδων. Τα μενού βασίζονται σε τρόφιμα από τις υγιείς ομάδες της δίαιτας Ornish, που βοηθούν τον έλεγχο της χοληστερόλης και την πρόληψη της υπέρτασης.

**Μενού 1**

**Πρωινό**

2 ασπράδια αυγών και λαχανικά, 1/3 φλιτζάνι βατόμουρα και φράουλες, 1/2 φλιτζάνι άπαχο γάλα, 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως

### Μεσημεριανό

1 1/4 φλιτζάνι ντομάτα σούπα, 1 μπολ σαλάτα λαχανικών και 5 γαρίδες στη σχάρα, 1 φέτα κέικ ολικής αλέσεως με φρούτα χωρίς ζάχαρη

### Απόγευμα

20 γρ μαύρη σοκολάτα, 3 βερίκοκα, 10 ωμά αμύγδαλα, 1/2 φλιτζάνι άπαχο γιαούρτι

### Δείπνο

100 γρ άγριου σολομού, 1 μπολ σαλάτας με μαρούλι και αχλάδι που έχουμε προσθέσει μέλι, 1 1/2 φλιτζάνι γλυκό καλαμπόκι με μαύρα φασόλια και ντομάτα, 1 φέτα ολικής αλέσεως ψωμί, ένα ποτήρι ανθρακούχο νερό

### Μενού 2

#### Πρωινό

2 ασπράδια αυγών και κολοκυθάκια βραστά, 1/3 φλιτζάνι βατόμουρα και φράουλες, 1/2 φλιτζάνι άπαχο γάλα, 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως, 1 φλιτζάνι τσάι ή καφές χωρίς καφεΐνη

#### Μεσημεριανό

2 φλιτζάνια μάνγκο και σαλάτα παντζάρια, 1 μπολ σούπα με λαχανικά και όσπρια, 1 φέτα ψωμί από καλαμπόκι

#### Απόγευμα

1 φλιτζάνι πράσινα μπιζέλια, 6 κρακεράκια, 1/2 φλιτζάνι κόκκινα σταφύλια

#### Δείπνο

Σαλάτα από ρόκα, μάραθο και σύκο, 2 φλιτζάνια ολικής αλέσεως ζυμαρικά πέννες με ψητά λαχανικά, 2-1/3 φλιτζάνι φρούτα και άπαχο γιαούρτι, ένα ποτήρι ανθρακούχο νερό

### Μενού 3

#### Πρωινό

Δύο φέτες ψωμί ολικής άλεσης. Δύο κουταλάκια του γλυκού μαρμελάδα. Χυμός πορτοκαλιού, ένα φλιτζάνι τσάι ή καφέ χωρίς καφεΐνη

#### Μεσημεριανό

Μανιτάρια με πιπεριές. Πιπεριές γεμιστές με ρύζι και μαύρα φασόλια. Σκόρδο ψωμί. Πράσινη σαλάτα και ένα μήλο.

#### Δείπνο

Καφέ ρύζι, βρασμένα αντίδια, ντομάτες και πράσινη σαλάτα.

#### Μενού 4

##### Πρωινό

Ένα καρότο, άπαχο τυρί cottage, μισό πεπόνι, ένα φλιτζάνι τσάι ή καφέ χωρίς καφεΐνη

##### Μεσημεριανό

Σάντουιτς με ντομάτα, ψητή πατάτα και πιπεριά. Σαλάτα με κόκκινα φασόλια και σέλινο . 2 ακτινίδια.

##### Δείπνο

Σούπα λαχανικών με σπανάκι και ραβιόλια. Πράσινη σαλάτα. Ψητή πατάτα.

Ο αριθμός των γευμάτων και η συνολική κατανάλωση τροφίμων δεν περιορίζεται από τη **δίαιτα Ornish**. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μπορεί κάποιος να την ακολουθήσει πολύ εύκολα και να μην νιώθει το αίσθημα της πείνας. Ωστόσο, ακόμη και κάτω από τις τεράστιες ποσότητες των μερίδων που μπορούν να ληφθούν, θα πρέπει να προσέχετε και να ελέγχετε αν το σώμα σας λαμβάνει ικανοποιητικές ποσότητες πρωτεΐνης, σιδήρου και βιταμίνης Β.

**Η ετυμηγορία:** Αν και φαίνεται να λειτουργεί αποτοξινωτικά, δεν είναι επαρκής δίαιτα, αφού από το καθημερινό διαιτολόγιο απουσιάζουν τροφές που προσφέρουν στον οργανισμό τα απαραίτητα αμινοξέα. Επιπλέον, είναι αρκετά δύσκολο να ακολουθηθεί πιστά, επειδή είναι πολύ αυστηρή.

## ΔΙΑΙΤΑ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να χάσει κανείς τα περιττά του κιλά; Το θέμα αυτό απασχολεί εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, πολλοί από τους οποίους σπεύδουν να δοκιμάσουν κάθε είδους δίαιτα της μόδας. Όμως, μια καλή δίαιτα πρέπει να βασίζεται σε επιστημονικά στοιχεία, να είναι εύκολη στην τήρησή της, να είναι ασφαλής για την υγεία και να έχει αποτέλεσμα. Τις προδιαγραφές αυτές πληροί, η δίαιτα του γλυκαιμικού δείκτη(GI). Στα μέσα της δεκαετίας του '80, δύο канаδοί γιατροί, ο Ντέιβιντ Τζένκινς και ο Τόμας Βόλεβερ, ερεύνησαν την επίδραση που είχαν στον οργανισμό τα διάφορα σάκχαρα των τροφών. Παρατήρησαν ότι το λευκό ψωμί εκτόξευε το ζάχαρο σε ύψη παρόμοια με αυτά που πετυχαίνει και η απλή ζάχαρη. Μετά από ένα μικρό χρονικό διάστημα, το ζάχαρο πέφτει απότομα, όπως ακριβώς είχε ανέβει, με αποτέλεσμα να χρειαζόμαστε και πάλι κάτι για να το ανεβάσουμε. Σήμερα, με ολοκληρωμένες γνώσεις γύρω από το ζήτημα, οι ενδοκρινολόγοι καταρτίζουν προγράμματα διατροφής που στοχεύουν στη ρύθμιση των επιπέδων του ζαχάρου. Με αυτόν τον τρόπο πετυχαίνουν απώλεια βάρους που φτάνει τα τέσσερα κιλά το μήνα, με την εγγύηση ότι το αποτέλεσμα θα έχει διάρκεια.

**Η επιστημονική βάση της δίαιτας** .Ο φαύλος κύκλος της συσσώρευσης κιλών. Για να επεξεργαστεί τα σάκχαρα, το σώμα θέτει σε λειτουργία έναν πολύπλοκο μηχανισμό. Όταν τρώμε μια τροφή πλούσια σε ζάχαρη, η γλυκαιμία μας (δηλαδή η περιεκτικότητα του αίματος σε ζάχαρο) ανεβαίνει απότομα. Το αποτέλεσμα είναι η διέγερση του παγκρέατος το οποίο εκκρίνει την ινσουλίνη, την ορμόνη-κλειδί της πέψης. Αυτή θα «κυνηγήσει» τα σάκχαρα του αίματος, στέλνοντάς τα σε σημεία όπως είναι το ήπαρ, οι μύες ή ο λιπώδης ιστός. Αν η γλυκαιμία αυξηθεί υπερβολικά, η έκκριση της ινσουλίνης «γκαζώνει» και στέλνει κατευθείαν για αποθήκευση τις θερμίδες του γεύματος. Επιπλέον, αυτή η χειμαρρώδης παραγωγή ινσουλίνης προκαλεί, λίγη ώρα μετά, πτώση της γλυκαιμίας και κατά συνέπεια την αίσθηση της πείνας και της κούρασης. Με το ζάχαρο πεσμένο αναζητάμε, σαν τοξικομανείς, ένα γλυκάκι ακόμα. Το αποτέλεσμα είναι να θέτουμε και πάλι σε λειτουργία τον ίδιο μηχανισμό και να εγκλωβιζόμαστε σε έναν φαύλο κύκλο. Σταδιακά το σύστημα απορρυθμίζεται, τα κιλά συσσωρεύονται και οι κίνδυνοι για την υγεία

πολλαπλασιάζονται.

### **Τι είναι ο Γλυκαιμικός Δείκτης;**

Οι υδατάνθρακες που καταναλώνουμε είναι διαφορετικοί μεταξύ τους και συμπεριφέρονται διαφορετικά μέσα στο σώμα μας.

Ο Γλυκαιμικός Δείκτης λοιπόν κατατάσει τις τροφές στα 50 γραμμάρια υδατανθράκων που αυτές παρέχουν στον οργανισμό με βάση τις επιπτώσεις που ασκούν στο επίπεδο του σακχάρου στο αίμα.

Η δίαιτα GI βασίζεται στον διαχωρισμό των «καλών» και των «κακών» υδατανθράκων. Οι καλοί υδατάνθρακες έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα ή τα απελευθερώνουν πολύ αργά, παρέχοντας ενέργεια στον οργανισμό καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Αντιθέτως, τα τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη - λ.χ. τα γλυκά και τα περισσότερα είδη σοκολάτας - πέπτονται γρήγορα, γεγονός που σημαίνει ότι τα επίπεδα ενέργειας του οργανισμού αυξάνονται απότομα και μετά ελαττώνονται ραγδαία, προκαλώντας λήθαργο και πείνα.

### **Οι βασικοί κανόνες**

**1. Οι τροφές με χαμηλό δείκτη:** Ένας εύκολος τρόπος για να ξεχωρίζετε τις τροφές που έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη από εκείνες που έχουν χαμηλό είναι να θυμάστε πως οι πρώτες είναι κυρίως εκείνες που έρχονται κατευθείαν από τη φύση ενώ οι δεύτερες είναι οι περισσότερο επεξεργασμένες. Καταναλώνετε κατά προτίμηση δημητριακά ολικής αλέσεως (όχι αυτά του πρωινού γιατί περιέχουν σάκχαρα), όσπρια, φρούτα και λαχανικά. Αποφεύγετε τη ζάχαρη, το λευκό ψωμί, τα επεξεργασμένα και τα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα.

**2. Οι σωστές επιλογές μπορούν να μειώσουν το δείκτη:** Ο γλυκαιμικός δείκτης δεν είναι σταθερός, αφού μεταβάλλεται ανάλογα με το πόσο επεξεργασμένη είναι μια τροφή (π.χ., τα ωμά μακαρόνια έχουν χαμηλότερο δείκτη από τα βρασμένα) ή με το πόσο ώριμη είναι (οι ώριμες μπανάνες έχουν πολύ ψηλότερο δείκτη από τις άγουρες). Συγχρόνως μπορούμε να επέμβουμε στον γλυκαιμικό δείκτη συνδυάζοντας ένα τρόφιμο με κάποιιο άλλο (συνήθως με λαχανικά ή πρωτεΐνες).

**3. Φτιάξτε μόνες σας το καθημερινό μενού:** Τα όσπρια, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν τη βάση του διαιτολογίου. Τα συνδυάζουμε με πρωτεΐνες για να χορτάσουμε και για να προστατεύσουμε το μυϊκό μας σύστημα. Τα

συνοδεύουμε με λίπη καλής ποιότητας (δηλαδή λάδι ελιάς) σε λογικές ποσότητες. Το πιο σημαντικό είναι να αποφεύγουμε ό,τι κάνει την ινσουλίνη να εκτινάσσεται: λευκό ψωμί, παραβρασμένα μακαρόνια, λευκό ρύζι, πατάτες τηγανητές, κρουασάν, γλυκά, αναψυκτικά, χυμούς φρούτων, μαρμελάδες, παγωτά, σοκολάτες.

**4. Προσοχή στα ποτά:** Η πιο ασφαλής επιλογή είναι, όπως σε όλα τα προγράμματα διατροφής, το νερό. Τα αναψυκτικά όσο και οι χυμοί (ειδικά οι τυποποιημένοι) έχουν αυξημένο γλυκαιμικό δείκτη. Η κατανάλωσή τους καλό είναι να περιορίζεται. Όσο για τα αλκοολούχα ποτά, έχουν τόσο υψηλό δείκτη ώστε πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγονται. Αντίθετα, ένα ποτήρι κρασί μπορεί να επιτραπεί αν βρίσκεται στο πλαίσιο ενός ολοκληρωμένου γεύματος, γιατί με αυτόν τον τρόπο επηρεάζει λιγότερο τη γλυκαιμία.

**5. Σπαγγέτι al dente:** Ακούγεται απίστευτο όμως είναι γεγονός: Όσο πιο πολύ βράζουμε τα μακαρόνια, τόσο αυξάνεται ο γλυκαιμικός τους δείκτης. Ετοιμάστε τα al dente, όπως κάνουν και οι Ιταλοί, ακολουθώντας τις οδηγίες που αναγράφονται στο πακέτο. Τα μακαρόνια ολικής άλεσης έχουν τον ίδιο δείκτη, προσφέρουν όμως στον οργανισμό έξτρα ποσότητες φυτικών ινών, στοιχεία που είναι απαραίτητα σε μια προσπάθεια αδυνατίσματος. Αντίθετα, τα φρέσκα χειροποίητα ζυμαρικά έχουν πολύ πιο υψηλό δείκτη. Μικρό μυστικό: η σάλτσα φρέσκιας ντομάτας χαμηλώνει το δείκτη.

**6. Το δικαίωμα στη σοκολάτα:** Το ότι κάνουμε μια προσπάθεια αδυνατίσματος δεν σημαίνει ότι πρέπει να παραιτηθούμε από τις μικρές χαρές της ζωής. Προτιμήστε λίγα κομματάκια σοκολάτας και όχι καραμέλες και άλλα γλυκά που είναι πολύ πλούσια σε ζάχαρη. Όταν η σοκολάτα είναι μαύρη (με περιεκτικότητα τουλάχιστον 70% κακάο) ο γλυκαιμικός της δείκτης είναι λογικός. Μπορούμε λοιπόν να την καταναλώνουμε σε μικρές ποσότητες.

**7. Δημητριακά για όλα τα γεύματα:** Δεν εννοούμε, βέβαια, τα δημητριακά του πρωινού, αλλά τα άλλα που είναι λιγότερο επεξεργασμένα. Προτιμάμε το ρύζι ολικής άλεσης, το σιτάρι με το φύτρο του, το πλιγούρι, τη σίκαλη, τη βρόμη και άλλα. Τα συνοδεύουμε με λαχανικά (φρέσκα ή βρασμένα) ή με πρωτεΐνες. Για το πρωινό προτιμάμε μούσλι χωρίς ζάχαρη ή κουάκερ.

**8. Το ψωμί:** Είναι εύκολο: όσο πιο μαύρο, τόσο πιο χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη έχει. Αποφεύγουμε τις μπαγκέτες, το πολυτελείας και το χωριάτικο. Η ιδανική επιλογή είναι το γερμανικό μαύρο ψωμί που είναι πλούσιο σε σπόρους και κατά συνέπεια έχει τον πιο χαμηλό δείκτη.

**9. Οι πατάτες:** Όταν είναι βραστές ή στον ατμό, οι πατάτες έχουν δείκτη περίπου 65. Αν όμως τηγανιστούν ή ψηθούν στο φούρνο,

τότε ο δείκτης τους ανεβαίνει στο 95. Είναι, λοιπόν, προτιμότερο να τις μαγειρεύουμε στο νερό και όχι σε λάδι.

**10. Τα φρούτα είναι πάντα η καλύτερη επιλογή:** Ακόμη κι όταν είναι πολύ γλυκά, τα φρούτα περιέχουν ελάχιστα σάκχαρα. Με εξαίρεση τις ώριμες μπανάνες, όλα τα άλλα διαθέτουν έναν λογικό γλυκαιμικό δείκτη, επιπλέον είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

### **Ο γλυκαιμικός δείκτης των τροφών**

Η δυνατότητα ενός τροφίμου να ανεβάσει τη γλυκαιμία μετριέται με τον γλυκαιμικό δείκτη. Η μέγιστη επίδραση είναι αυτή που ασκεί η ζάχαρη, γι' αυτό και ο δείκτης της είναι 100. Όλες οι υπόλοιπες τροφές έχουν χαμηλότερο δείκτη. Όσο πιο χαμηλός, τόσο πιο ελαφριά η επίδρασή τους στη γλυκαιμία.

#### **Προτιμάμε:**

Πράσινα λαχανικά	15
Ρεβίθια	28
Φασόλια	30
Φρούτα	30
Άγριο ρύζι	35
Πολύσπορο ψωμί	40
Αρακάς	41
Μακαρόνια al dente	45
Άγουρη μπανάνα	45
Μαύρο ρύζι	50
Μαύρο ψωμί	50

#### **Καταναλώνουμε με προσοχή:**

Βραστές πατάτες	65
Ώριμη μπανάνα	65
Καλαμπόκι	70
Λευκό ψωμί	70
Πατάτες τηγανητές	95

**Οφέλη από μια Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη Δίαιτα** Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για εκείνους που είναι παχύσαρκοι και κάνουν καθιστική ζωή. Αλλάζοντας σε δίαιτα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, η γλυκόζη ρέει αργά στην κυκλοφορία του αίματος συνεπώς εξισορροπούνται τα επίπεδα της ενέργειας κάνοντας σας να αισθάνεστε χορτάτοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μεταξύ των γευμάτων.

- Αυτή η δίαιτα βοηθάει τους ανθρώπους να διαχειρίζονται και να χάνουν βάρος
- Η Χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη δίαιτα αυξάνει την ευαισθησία του σώματος στην ινσουλίνη
- Η δίαιτα αυτή βοηθάει στη βελτίωση της διαχείρισης του διαβήτη
- Η δίαιτα αυτή βοηθάει στη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων
- Η δίαιτα αυτή βοηθάει στη βελτίωση του επιπέδου χοληστερίνης
- Η Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη διατροφή είναι το κλειδί για μια παρατεταμένη σωματική αντοχή
- Αυτή βοηθάει στη διαχείριση των συμπτωμάτων του συνδρόμου πολυκυστικών ωοθηκών
- Αυτή βοηθάει στη μείωση της πείνας

**Τα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγονται ενώ βρίσκεστε σε χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη δίαιτα είναι:**

Καραμέλες, κέικ, μπισκότα, χουρμάδες, κρέμα άνθος αραβοσίτου, αλεύρι βρώμης, λουκουμάδες, τα περισσότερα συσκευασμένα δημητριακά για πρωινό, κρακεράκια ρυζιού, αλμυρά κρακεράκια, βάφλες με σιρόπι, ζάχαρη, καρπούζι, άσπρο ψωμί και προϊόντα που παράγονται από λευκό αλεύρι. .

### **ΔΙΑΙΤΑ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ**

Το πρόβλημα με την δίαιτα του γλυκαιμικού δείκτη είναι ότι αποκλείει ορισμένα πολύ υγιεινά τρόφιμα - λ.χ. τα κουκιά, το καρπούζι, την κολοκύθα και τα πράσινα φασολάκια - επειδή μετρά την επίδραση που έχει στο σάκχαρο του αίματος η κατανάλωση μιας ποσότητας τροφίμου που παρέχει στον οργανισμό 50 γραμμάρια υδατάνθρακες. Ωστόσο, για να πάρει κανείς 50 γραμμάρια υδατάνθρακες από το καρπούζι πρέπει να το φάει ολόκληρο, ενώ για να πάρει 50 γραμμάρια υδατάνθρακες από τα κουκιά, πρέπει να φάει μισό κιλό από αυτά, διότι περιέχουν λίγους υδατάνθρακες. Για το λόγο αυτό οι επιστήμονες αναγκάστηκαν να εξελίξουν τη δίαιτα του γλυκαιμικού δείκτη και ανακάλυψαν έτσι μια παραλλαγή της ,τη δίαιτα γλυκαιμικού φορτίου. Η δίαιτα του γλυκαιμικού φορτίου, επιτρέπει την κατανάλωση τέτοιων τροφίμων, επειδή αξιολογεί την επίδραση στο σάκχαρο του αίματος μιας φυσιολογικής μερίδας από κάθε τρόφιμο - μιας φέτας καρπούζι, μιας μερίδας κουκιά κ.τ.λ. Η διαφορά είναι εντυπωσιακή: ο γλυκαιμικός δείκτης των κουκιών είναι 97 (πάρα πολύ υψηλός) αλλά το γλυκαιμικό φορτίο τους μόλις 7,8. Επειδή, λοιπόν, το γλυκαιμικό φορτίο βασίζεται στην ποσότητα της τροφής που είναι πιθανό να φάει κανείς, είναι πιο ρεαλιστικό να βασίζεται κανείς σε αυτό παρά στον γλυκαιμικό δείκτη.



## Δίαιτα Hey

Πρόκειται για τη **δίαιτα** που προωθεί τη λογική του «σωστού» συνδυασμού τροφών, ο οποίος βελτιώνει σημαντικά την πέψη και οδηγεί σε απώλεια βάρους. Για το λόγο αυτό άλλωστε είναι γνωστή και ως «συνδυαστική» ή «διαχωριστική» δίαιτα, ως δίαιτα «συμβατών τροφίμων» κ.ά. Πιο συγκεκριμένα, η εν λόγω δίαιτα αποκλείει αυστηρά την πρόσληψη υδατανθράκων και πρωτεϊνών στο ίδιο γεύμα με το επιχείρημα ότι οι τροφές αυτές όταν συνδυάζονται δυσχεραίνουν τη διαδικασία της πέψης, προκαλώντας δυσάρεστες συνέπειες για την υγεία.

### Η φιλοσοφία της

Ο άνθρωπος που ευθύνεται για την αναβίωση της εν λόγω δίαιτας κατά τη δεκαετία του '40 ήταν ένας Αμερικανός γιατρός, ο William Hey. Έκτοτε, η θεωρία του έχει επανέλθει στο προσκήνιο είτε αυτούσια είτε με πολλές παραλλαγές, όπως η «δίαιτα του Μπέβερλι Χιλς» και η «δίαιτα Fit for Life».).

Πιο συγκεκριμένα, ο Χέι υποστήριξε ότι οι κακοί συνδυασμοί τροφών εμποδίζουν την ομαλή διαδικασία της πέψης και παράλληλα προσθέτουν στον οργανισμό τόσο κιλά όσο και προβλήματα υγείας. Ο ίδιος στηριζόμενος στο γεγονός ότι οι πρωτεϊνικές τροφές διαλύονται στο στομάχι με τη συνδρομή οξέων, ενώ το άμυλο απαιτεί αλκάλια για την επεξεργασία του, υποστήριξε ότι οι τροφές αυτές όταν συνδυάζονται δυσχεραίνουν τη διαδικασία της πέψης, αφήνοντας υπολείμματα στο στομάχι και τα έντερα, με αποτέλεσμα δυσάρεστες συνέπειες για την υγεία.

Ειδικότερα, όταν στο στομάχι βρίσκονται την ίδια στιγμή κρέας (δηλαδή συμπυκνωμένη πρωτεΐνη) και ζάχαρη (δηλαδή συμπυκνωμένος υδατάνθρακας), ο οργανισμός αντιδρά και κουράζεται και αλλοιώνει τα συστατικά των τροφών, **είτε αποβάλλοντας ορισμένα απ' αυτά (αν και τα χρειάζεται) είτε μετατρέποντάς τα σε λίπος ή τοξίνες.**

Σε γενικές γραμμές, ο συνδυασμός υδατανθράκων και πρωτεϊνών θεωρείται απαγορευτικός, τα φρούτα πρέπει επίσης να τρώγονται ξεχωριστά και με προσοχή στους αναμεταξύ συνδυασμούς τους, ενώ ανάμεσα στα γεύματα με πρωτεΐνες και σε εκείνα που περιέχουν αμυλούχες τροφές πρέπει να μεσολαβούν τουλάχιστον τέσσερις ώρες.

### Τι συντελείται στο σώμα;

Οι πρωτεϊνούχες τροφές χρειάζονται όξινο περιβάλλον για την πέ-

ψη τους. Όταν, λοιπόν, καταναλώνουμε κρέας και εισέρχεται στο στομάχι ζωική πρωτεΐνη, τότε παράγεται έκκριση υδροχλωρικού οξέος, το οποίο ενεργοποιεί την πεψίνη και η οποία με τη σειρά της διασπά και χωνεύει τις πρωτεΐνες. Αυτό που αξίζει να σημειωθεί είναι ότι για την επιτυχή ολοκλήρωση της προαναφερθείσας διαδικασίας χρειάζεται μόνο όξινο περιβάλλον.

Σε περίπτωση που μέσα στο στομάχι εισέλθει παράλληλα και κάποια αμυλούχα ή σακχαρούχα τροφή, μαζί με τα αλκάλια που συνοδεύουν αυτού του είδους τις τροφές, **τότε το όξινο περιβάλλον διαταράσσεται**, με αποτέλεσμα η **πέψη των πρωτεϊνών να είναι ατελής**, γεγονός που μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για τον οργανισμό.

Οι υδατάνθρακες αντίθετα, χρειάζονται αλκαλικό περιβάλλον για την πέψη τους. Το περιβάλλον αυτό εμφανίζεται αρχικά στο στόμα, όπου χάρη στην πτυαλίνη το άμυλο διασπάται σε πιο απλές ενώσεις πριν μπει στο λεπτό έντερο, όπου συντελείται πλέον η πέψη του. Στο διάστημα παραμονής του αμύλου στο στομάχι (30 – 40 λεπτά), η φυσιολογική οξύτητα του στομάχου δεν είναι αρκετά μεγάλη για να εξουδετερώσει το αλκαλικό περιβάλλον που χρειάζεται για την προετοιμασία του αμύλου για την τελική του πέψη στο λεπτό έντερο.

Στην περίπτωση που στο στομάχι υπάρχει κρέας ή άλλες τροφές που προκαλούν όξινες εκκρίσεις, η διαδικασία αυτή της προπαρασκευής διακόπτεται, με συνέπεια να εκτελούνται ζυμώσεις. Η πέψη επομένως των αμυλούχων τροφών, απαιτεί ύπαρξη αλκαλικού μόνο περιβάλλοντος.

Γενικότερα, όταν στο ίδιο γεύμα αναμειγνύονται πολύπλοκες αμυλούχες ενώσεις και εξίσου πολύπλοκες πρωτεϊνούχες ενώσεις, το στομάχι γίνεται περισσότερο όξινο απ' όσο χρειάζεται για να διασπάσει το άμυλο και ταυτόχρονα δεν είναι αρκετά όξινο για να ξεκινήσει η πέψη των πρωτεϊνών.

### **Ομάδες συμβατών τροφών.**

Ομάδα Α: ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, καρότα, αβοκάντο

Ομάδα Β: ψάρια, πουλερικά, κυνήγι, κρέας, θαλασσινά, φασόλια, γαλακτοκομικά, ξηροί καρποί.

Ομάδα Γ: μήλα, βερίκοκα, κεράσια, χουρμάδες, μάνγκο, νεκταρίνια, ανανάς, παπάγια, ροδάκινα, σύκα, αχλάδια, μούρα, γκρέπι-φρουτ, πορτοκάλι, λεμόνι, καρπούζι, πεπόνι.

Ομάδα Δ: λάχανο, σέλινο, μαρούλι, πράσο, κουνουπίδι, μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, πιπεριές, ντομάτα, αγγούρι, ραδίκια, μαϊντανός, σπαράγγια, αγκινάρες, κρεμμύδια.

Το βασικό είναι να καταναλώνετε τα τρόφιμα κάθε ομάδας μόνα τους ή σε συνδυασμό με αυτά της ουδέτερης ομάδας (ομάδα Δ). Σε γενικές γραμμές, μπορείτε να συνδυάσετε τα τρόφιμα της ομάδας Α με αυτά της Δ, τα τρόφιμα της ομάδας Β με αυτά της Δ, ενώ τα τρόφιμα της ομάδας Γ, πρέπει να τα καταναλώνετε πάντα μόνα τους, καθώς δε μπορούν να συνδυαστούν με τα τρόφιμα καμιάς άλλης ομάδας

### **Ποιες είναι αλκαλικές τροφές και ποιες όξινες;**

Εκτός όμως από το περιβάλλον (αλκαλικό ή όξινο) μέσα στο οποίο πρέπει να πέπτεται το κάθε τρόφιμο προκειμένου η πέψη να είναι εύκολη και συνάμα ωφέλιμη για τον οργανισμό, η δίαιτα Hey διαχωρίζει τα τρόφιμα σε αλκαλικά και όξινα ανάλογα με την <<στάχτη>> (αλκαλική ή όξινη) που αφήνουν όταν πέπτονται και αφομοιώνονται. Έτσι όσο πιο αλκαλικές (φρούτα, λαχανικά, γάλα και αμύγδαλα) είναι οι τροφές τόσο πιο ωφέλιμες και ευεργετικές είναι για τον οργανισμό, ενώ όσο πιο όξινες (οι πρωτεΐνες και οι υδράτανθρακες) είναι, τόσο πιο επιβλαβείς καθίστανται για τον οργανισμό, επειδή ο μεταβολισμός τους εκτός από απαραίτητα συστατικά που προμηθεύει τον οργανισμό παράγει ανεπιθύμητα παραπροϊόντα (τοξίνες)

**Αλκαλικές:** όλα τα λαχανικά (και πατάτες αν είναι με τη φλούδα), όλες οι σαλάτες, όλα τα φρούτα (εκτός από δαμάσκηνα και κούμαρα), αμύγδαλα, γάλα, γκρέιπφρουτ, πορτοκάλι, λεμόνι, σταφίδες, μέλι, μούσλι, παξιμάδι βρώμης.

**Όξινες:** κρέας, ψάρι, οστρακοειδή, αυγά, τυρί, πουλερικά, ξηροί καρποί (εκτός από αμύγδαλα), δημητριακά, ψωμί, αλεύρι και ζάχαρη.

Για να έχει ο οργανισμός την καλύτερη δυνατή υγεία και να παρουσιάζει τη μεγαλύτερη δυνατή αντίσταση στις ασθένειες, το διαιτολόγιο πρέπει να αποτελείται από τροφές που σχηματίζουν αλκάλια και τροφές που σχηματίζουν οξέα σε μία αναλογία 4 προς 1.

### **Πώς θα πετύχετε την αναλογία 4 προς 1;**

Φροντίστε να τρώτε καθημερινά ένα γεύμα μόνο με πρωτεΐνες, ένα γεύμα μόνο με αμυλούχες τροφές και ποτέ δύο ή τρία γεύματα που να συνίστανται αποκλειστικά σε αλκαλικές τροφές. Καλό είναι επίσης, να καθιερώσετε μία ημέρα αποτοξίνωσης, κατά τη διάρκεια της οποίας θα τρώτε μόνο συχνά γεύματα με ένα μόνο φρούτο. Συνήθως είναι πιο βολικό να τρώτε για πρωινό αλκαλικές τροφές. Εάν, ωστόσο, προτιμάτε αμυλούχες τροφές για πρωινό, φάτε αλκαλικές τροφές με σαλάτα, φρούτα και γιαούρτι το μεσημέρι ή το βράδυ.

## **Ποιες τροφές επιτρέπονται;**

Για πρωτεϊνούχα γεύματα

*Πρωτεΐνες:* όλα τα κρέατα, ψάρια, οστρακοειδή, κοτόπουλο, κυνήγι, αυγά, τυρί χωριάτικο (μη επεξεργασμένο), μανιτάρια, γιαούρτι, ξηροί καρποί, σπόροι και γάλα.

*Λίπη και έλαια:* βούτυρο, ανθόγαλα, κρόκος αυγού, ελαιόλαδο και ηλιέλαιο.

*Υποκατάστατα ζάχαρης:* μέλι σε αυστηρά μετρημένες ποσότητες, σταφίδες, αραιωμένος παγωμένος χυμός πορτοκαλιού.

*Λαχανικά:* όλα τα πράσινα λαχανικά, όλα τα λαχανικά – ρίζες (εκτός πατάτας), μανιτάρια.

*Σαλατικά:* αβοκάντο, παντζάρια, λάχανο, καρότο, σέλινο, ραδίκια, αγγούρι, ρίζα μάραθου, μαρούλι, μαϊντανός, πράσινη και κόκκινη πιπεριά, ρεπάνια, σπόροι, ντομάτες.

*Φρούτα:* μήλο, βερίκοκο, κεράσι, μύρτιλο, γκρέιπφρουτ, σταφύλι, λεμόνι, μάνγκο, νεκταρίνι, αχλάδι, ροδάκινο, δαμάσκηνο, φράουλα, μανταρίνι.

*Ποτά:* αραιό τσάι ή καφέ (όχι όμως στιγμιαίο), ρόφημα από βότανα, πράσινο τσάι, φρουτοχυμός ώριμων και ξινών φρούτων αραιωμένος με νερό

Για αμυλούχα γεύματα

*Δημητριακά – σιτηρά:* σιτάρι, βρώμη, κριθάρι, σίκαλη, καλαμπόκι, κεχρί, ψωμί από αλεύρι 100% ολικής αλέσεως, αλεύρι 100% και 85% ολικής αλέσεως.

*Φρούτα:* μπανάνα, χουρμάς, σύκο, σταφίδα, σταφύλι (μόνο πολύ γλυκιά ποικιλία), παπάγια, αχλάδι.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Όλα τα φρούτα πρέπει να είναι εντελώς ώριμα.

*Γλυκαντικά:* μέλι, μελάσα, ζάχαρη μπαρμπάντος.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Αποφύγετε τα «κρυφά σάκχαρα» που περιέχονται στο γιαούρτι του εμπορίου με γεύση φρούτων ή στους εμφιαλωμένους φρουτοχυμούς.

*Γάλα:* Σε μικρή ποσότητα μόνο

*Λαχανικά:* όλα τα πράσινα λαχανικά, όλες οι πράσινες ρίζες, μανιτάρια, πατάτες (με τη φλούδα).

*Αυγά:* μόνο οι κρόκοι.

*Λίπη:* βούτυρο, ανθόγαλα, κρόκοι αυγών, ελαιόλαδο και ηλιέλαιο

*Σάλτσες για σαλάτα:* γλυκιά κρέμα (sour cream), πολτοποιημένη ωμή ντομάτα με λάδι, πάπρικα και καρυκεύματα.

**Σημείωση:** όπως μπορεί να διαπιστώσει κανείς η δίαιτα Hey συνδιάζει τα μεν αλκαλικά γεύματα με αντίστοιχα γλυκά φρούτα (μπανάνες, σταφίδες, σταφύλια, χουρμάδες, σύκα), τα δε πρωτεϊνούχα με όξινα φρούτα (ανανάς, πορτοκάλι, φράουλες) ενώ τα υπόξινα συνδυάζονται και με τα δύο είδη τροφίμων.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Τρώτε σε καθημερινή βάση ανεπεξεργαστο φύτρο σιταριού, καθώς και ανεπεξεργαστα πίτουρα.

Ποτά:καφές, τσάι, ροφήματα από βότανα, υποκατάστατα του καφέ από δημητριακά, χυμός ντομάτας, χυμός ωμών λαχανικών, χυμός γλυκών σταφυλιών.

#### **Ποιες τροφές απαγορεύονται;**

- Εξευγενισμένοι υδατάνθρακες, όπως ζάχαρη και όλα τα παράγωγά της
- Άσπρο αλεύρι και τα παράγωγά του (ψωμί, κέικ, μπισκότα, πουτίγκες και γλυκά)
- Άσπρο αναποφλοίωτο ρύζι
- Εξευγενισμένα δημητριακά
- Αεριούχα αναψυκτικά και εμφιαλωμένοι φρουτοχυμοί
- «Κρυφή ζάχαρη» η οποία περιέχεται για παράδειγμα στο μούσλι για πρωινό, στα κορν-φλέικς με μεγάλη περιεκτικότητα σε αδρανείς ίνες, παγωτά εμπορίου, κέτσαπ, ποτά τύπου Κόλα, σάλτσες για σαλάτες κ.ά.
- Τροφές εργοστασίου και στιγμιαίες τροφές.

#### **Τι εγγυάται;**

Η δίαιτα του Δρ. Χέι δεν έχει συγκεκριμένη διάρκεια, καθώς ο εμπνευστής της θεωρούσε ότι κάποιος θα μπορούσε να την κάνει τρόπο ζωής, ακολουθώντας τον καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του, με την προϋπόθεση όμως, μετά την ολοκλήρωσή της να προσθέσει στη διατροφή του λίγες ακόμη θερμίδες.

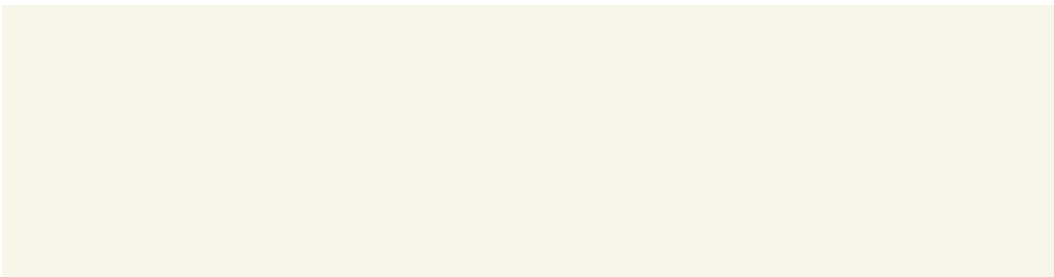
Ακολουθώντας κάποιος τη συγκεκριμένη δίαιτα, μπορεί να χάσει 3-5 κιλά την εβδομάδα, καθώς η δίαιτα απαγορεύει τα τσιμπολογήματα και την κατανάλωση λίπους και υδατανθράκων

#### **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ**

Η συγκεκριμένη δίαιτα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και αποκλείει τελείως τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τις έτοιμες τροφές. Μέχρι εδώ συμφωνεί απόλυτα με τα πρότυπα μιας υγιεινής διατροφής. Η φιλοσοφία της διατροφής όμως στηρίζεται στην άποψη του Dr. Hey ότι οι τροφές πρέπει να διαχωρίζονται σε διαφορετικά γεύματα ανάλογα με το είδος τους (πρωτεϊνούχες ή αμυλούχες) και ότι ο συνδυασμός τους είναι αυτός που μας παχαίνει και όχι η ποσότητα της τροφής. Δεν υπάρχουν όμως έρευνες που να τεκμηριώνουν την άποψη ότι χωνεύουμε πιο εύκολα όταν τρώμε χωριστά την πατάτα από το κρέας και ότι η κακή χώνεψη οδηγεί στην αύξηση του βάρους. Εξάλλου οι περισσότερες τροφές περιέχουν

και λίπος και πρωτεΐνες και υδατάνθρακες σε διαφορετικά ποσοστά (πχ τα όσπρια περιέχουν πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, ενώ το γάλα περιέχει και τις τρεις βασικές ομάδες δηλαδή λίπος, πρωτεΐνη και υδατάνθρακες).

Επομένως το γαστρεντερικό μας σύστημα είναι εκπαιδευμένο να χωνεύει παράλληλα όλες τις ομάδες τροφίμων και ο συνδυασμός τους ούτε μας αρρωσταίνει ούτε μας παχαίνει. Η απώλεια βάρους οφείλεται καθαρά στις λίγες θερμίδες της δίαιτας και όχι στο διαχωρισμό των τροφών.



## Μεσογειακή διατροφή και υγεία

Η μεσογειακή διατροφή ερευνήθηκε αρχικά το 1960 από τον Angel Keys ο οποίος παρατήρησε τις διατροφικές συνήθειες πληθυσμών στην περιοχή της Μεσογείου. Παρατηρήθηκε λοιπόν πως η βάση της Μεσογειακής διατροφής στηριζόταν στην χρήση πληθώρας τροφίμων που δεν βασίζονταν στο κρέας αλλά κυρίως στην υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, ξηρών καρπών και ελαιολάδου. Αντιθέτως η χρήση κρέατος και αλλαντικών ήταν περιορισμένη. Αυτό είχε και σαν αποτέλεσμα την μειωμένη εμφάνιση σε καρδιαγγειακά επεισόδια και σακχαρώδη διαβήτη. Πρόσφατες έρευνες του 2007 που διεξήχθησαν στο Πανεπιστημιακό νοσοκομείο της Βαρκελώνης απέδειξαν πως το μοτίβο της Μεσογειακής διατροφής μπορεί να έχει και ένα σημαντικό ρόλο στην μείωση εμφάνισης της παχυσαρκίας. Στις αρχές λοιπόν της δεκαετίας του '60, ξεκίνησε μια έρευνα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, με στόχο τη μελέτη των διατροφικών συνηθειών, ανθρώπων από 7 διαφορετικές χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ολλανδία, Φινλανδία, ΗΠΑ και Ιαπωνία). Διήρκεσε 30 χρόνια και πήραν μέρος περίπου 13.000 άτομα ηλικίας 40-59 ετών. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι άνθρωποι που ζούσαν στις μεσογειακές χώρες και κυρίως στην Ελλάδα, εμφάνιζαν τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από καρκίνο και στεφανιαία νόσο και είχαν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής, σε σχέση με τους κατοίκους των άλλων χωρών. Προσπαθώντας οι επιστήμονες να ανακαλύψουν το μυστικό, οδηγήθηκαν στο συμπέρασμα ότι ο ιδιαίτερος και φυσικός τρόπος ζωής τους (εργασία στην ύπαιθρο, αυξημένη φυσική δραστηριότητα), αλλά και η απλή και λιτή διατροφή τους, η οποία έγινε παγκοσμίως γνωστή ως Μεσογειακή Διατροφή, ήταν η αιτία αυτού του φαινομένου. Πρόσφατη μεγάλη έρευνα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ, που δημοσιεύτηκε πριν από ένα χρόνο στο περιοδικό *New England Journal of Medicine*, επιβεβαιώνει ότι η μεσογειακή διατροφή παρατείνει τη ζωή και προστατεύει από τις καρδιοπάθειες και τον καρκίνο.

## Τι ακριβώς είναι η Μεσογειακή διατροφή;

Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι και πατάτες, πουλερικά και ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, μερικά πολύ λίγο επεξεργασμένα εποχιακά τρόφιμα και ελάχιστο κρέας. Περιλαμβάνει όμως δύο βασικά συστατικά: το ελαιόλαδο που είναι η κύρια πηγή λίπους και το κρασί. Η ημερήσια πρόσληψη γαλακτοκομικών γίνεται κυρίως με τη μορφή τυριού ή γιαουρτιού. Το πιο συνηθισμένο επιδόρπιο είναι τα φρούτα εποχής. Τα γλυκά καταναλώνονται λίγες φορές την εβδομάδα, ενώ πολλές φορές τη θέση της ζάχαρης παίρνει το μέλι. Το κόκκινο κρέας είναι σχεδόν απαγορευμένο και καταναλώνεται λίγες φορές το μήνα και σε μικρές ποσότητες, σε αντίθεση με το κοτόπουλο και το ψάρι που καταναλώνονται κάθε εβδομάδα. Τέλος, πολύ συχνή είναι και η κατανάλωση κρασιού (ένα ή δύο ποτήρια κρασί κάθε ημέρα).

### Η παραδοσιακή Μεσογειακή Δίαιτα:

#### Τα «μεσογειακά» τρόφιμα

Η μεσογειακή διατροφή βασίζεται κυρίως:

- στα φρέσκα λαχανικά,
- στο ελαιόλαδο, ως την κύρια πηγή λίπους,
- στα όσπρια,
- στους σπόρους, οι οποίοι έχουν πρωταρχικό ρόλο στη διατροφή αυτή,
- στα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γιαούρτι και το γάλα, τα οποία πρέπει να καταναλώνονται σε μέτριες ποσότητες,
- στο κόκκινο κρασί, στην ελάχιστη κατανάλωση κοκκινού κρέατος

- Αφθονία **φυτικών** τροφών (φρούτα, δημητριακά, ξηρούς καρπούς και όσπρια) που είναι ελάχιστα επεξεργασμένα, της εποχής και που τα αγοράζετε από παραγωγούς που εμπιστεύεστε.
- Το **ελαιόλαδο** είναι η βασικότερη πηγή λίπους.
- Το τυρί και το **γιαούρτι** καταναλώνονται καθημερινά σε μέτρι-



ες ποσότητες.

- Το ψάρι και το **πουλερικό** καταναλώνονται σε μέτριες ποσότητες.
- Το **κόκκινο κρέας** καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες και χρησιμοποιείται ως γαρνίρισμα και όχι ως το κύριο συστατικό των γευμάτων σας.
- Τα **φρέσκα φρούτα** είναι το τυπικό ημερήσιο επιδόρπιο ενώ τα γλυκά που περιέχουν ζάχαρη και μέλι καταναλώνονται λίγες φορές μέσα στην εβδομάδα.
- Το **κρασί** καταναλώνεται σε περιορισμένες ποσότητες, κυρίως μαζί με τα γεύματα.

Ποια είναι λοιπόν τα ποιά σημαντικά σημεία της μεσογειακής διατροφής που θα πρέπει να λαμβάνουμε υποψιών μας στις καθημερινές διατροφικές μας συνήθειες για να αποτρέψουμε την εμφάνιση της παχυσαρκίας;

### **1. Καταναλώστε άφθονη ποσότητα σε φυτικές ίνες.**

. Η κατανάλωση φυτικών ινών στην διατροφή μας μέσω της χρήσης φρούτων, λαχανικών και πολύσπορων δημητριακών έχει σαν αποτέλεσμα να ρυθμίζει την όρεξη μας και να μας βοηθά στο να διατηρήσουμε ένα υγιές βάρος. Παράλληλα τρόφιμα με αυξημένες φυτικές ίνες βοηθούν την καλύτερη ρύθμιση του ζαχάρου, καθώς απορροφώνται πιο αργά από το γαστρεντερικό μας σύστημα και δεν ανεβάζουν απότομα τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα. Παράλληλα έρευνες έχουν αποδείξει πως η άφθονη κατανάλωση φυτικών ινών βοηθά στην πρόληψη από την εμφάνιση της δυσκοιλιότητας και στην μείωση εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου. Φροντίστε λοιπόν καθημερινά να συμπεριλαμβάνετε φρούτα, λαχανικά, και πολύσπορα προϊόντα (ψωμί, δημητριακά ολικής αλέσεως, κριτσίνια, μακαρόνια ολικής αλέσεως) στην διατροφή σας.

### **2. Μειώστε την κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών.**

Μιλώντας για κορεσμένα λιπαρά αναφερόμαστε στα λιπαρά που βρίσκονται κυρίως στο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό και λιγότερο στα πουλερικά) και στο ζωικό βούτυρο και που είναι υπεύθυνα για την αύξηση της χοληστερίνης και την πρόκληση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα υδρογονωμένα φυτικά λιπαρά που βρίσκονται 'κρυμμένα' σε μπισκότα, γλυκά και επεξεργασμένα προϊόντα και λειτουργούν αντίστοιχα με τα κορεσμένα λιπαρά. Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο

στην διατροφή σας και φυτικές μαργαρίνες που δεν ανεβάζουν τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα και έχουν προστατευτική δράση για το καρδιαγγειακό σύστημα. Τέλος η συστηματική χρήση ψαριού και ειδικότερα λιπαρών ψαριών στην διατροφή μας (1-2 φορές την εβδομάδα) μέσω των ω-3 λιπαρών οξέων μας βοηθούν στην μείωση την χοληστερίνης και στην διατήρηση μιας υγιούς καρδιάς.

### **3. Χρησιμοποιήστε μέτρια ποσότητα κόκκινου κρασιού στην διατροφή σας.**

Έρευνες έχουν παρουσιάσει πως η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ καθημερινά (σε ποσότητα 40γρ ή ½ ποτηράκι κρασί) και ειδικότερα κόκκινου κρασιού μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Επίσης πρόσφατα παρατηρήθηκε πως η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να μειώσει την εμφάνιση την νόσου Alzheimer's.

Στο παρακάτω σχήμα αναλύεται το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής. Η αυξημένη κατανάλωση σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά (τα οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες), η χρήση ελαιόλαδου και ψαριού ( που είναι αυξημένα σε ακόρεστα λιπαρά) καθώς και παράλληλα ή μειωμένη κατανάλωση σε κρέας, κορεσμένα λιπαρά και γαλακτοκομικά/τυριά με αυξημένα λιπαρά μπορούν να συντελέσουν στην βελτίωση της υγείας μας., στην αύξηση του κορεσμού στην διατροφή και στην μείωση του αισθήματος πείνας και σταδιακά να οδηγήσουν στον έλεγχο του βάρους.

### **Μια διατροφή που προσφέρει υγεία και μακροζωία.**

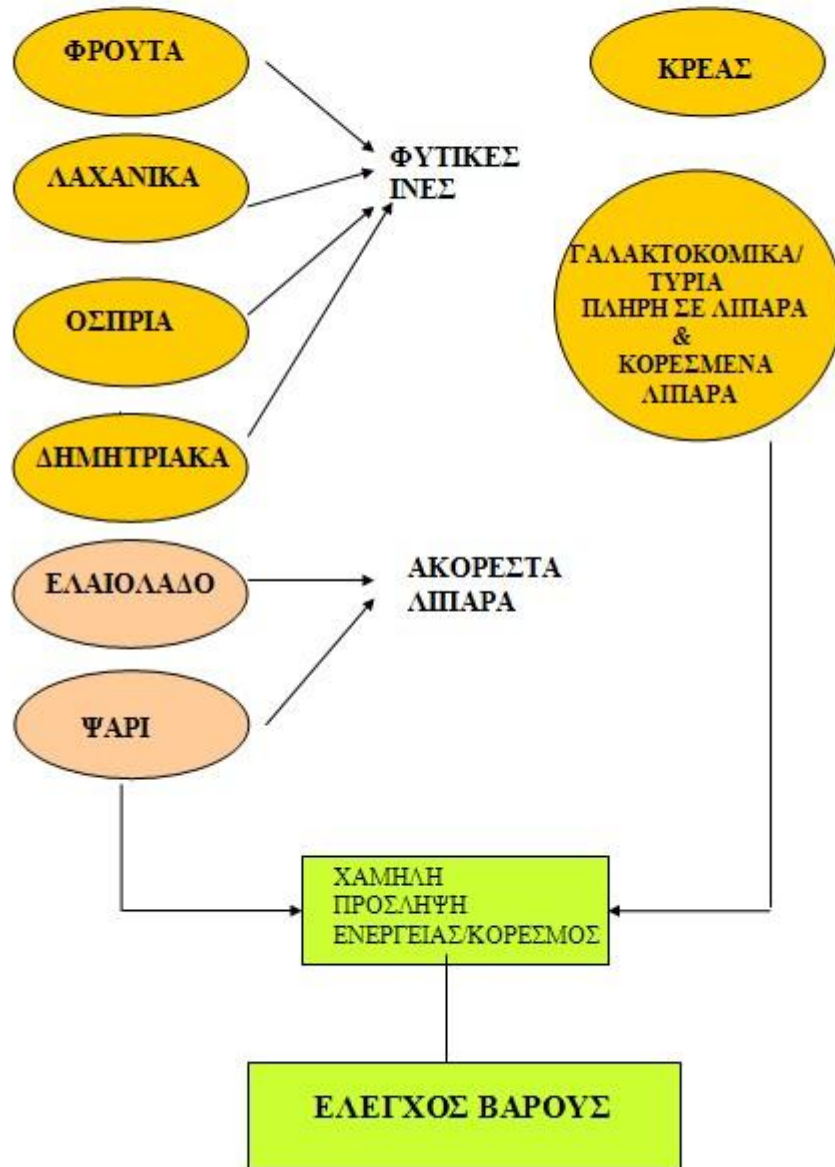
Η Μεσογειακή Διατροφή αντικατοπτρίζει τις τυπικές διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Μεσογείου. Βασίζεται στην απλή παρασκευή εύγευστων πιάτων χάρη στην ευρεία γκάμα προϊόντων που παράγονται σε αυτές τις χώρες. Παράλληλα, οι συνταγές της μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν στις προσωπικές γευστικές προτιμήσεις του κάθε ανθρώπου. Η ελληνική εκδοχή της Μεσογειακής Διατροφής αποτελείται από προϊόντα που παράγονται στην Ελλάδα και διαμόρφωσαν τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Τα τελευταία πενήντα χρόνια έχει εμφανιστεί στο παγκόσμιο

προσκήνιο μια ομόφωνη διεθνής επιστημονική άποψη ότι η παραδοσιακή διατροφή των χωρών της Μεσογείου είναι πιο υγιής από τις δυτικές ή τις άφθονες δίαιτες. Αυτή η ομοφωνία είναι αξιόπιστη επειδή είναι αποτέλεσμα της εργασίας ερευνητών απ' όλα τα σημεία του κόσμου και είναι ανεξάρτητη από μονάδες βιομηχανικού ενδιαφέροντος ή από οποιαδήποτε χώρα.

# ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΥΨΗΛΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ

ΧΑΜΗΛΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ



**Μια διατροφή που προσφέρει υγεία και μακροζωία.** Η Μεσογειακή Διατροφή αντικατοπτρίζει τις τυπικές διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Μεσογείου. Βασίζεται στην απλή παρασκευή εύγευστων πιάτων χάρη στην ευρεία γκάμα προϊόντων που παράγονται σε αυτές τις χώρες. Παράλληλα, οι συνταγές της μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν στις προσωπικές γευστικές προτιμήσεις του κάθε ανθρώπου. Η ελληνική εκδοχή της Μεσογειακής Διατροφής αποτελείται από προϊόντα που παράγονται στην Ελλάδα και διαμόρφωσαν τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Τα τελευταία πενήντα χρόνια έχει εμφανιστεί στο παγκόσμιο προσκήνιο μια ομόφωνη διεθνής επιστημονική άποψη ότι η παραδοσιακή διατροφή των χωρών της Μεσογείου είναι πιο υγιής από τις δυτικές ή τις άφθονες δίαιτες. Αυτή η ομοφωνία είναι αξιόπιστη επειδή είναι αποτέλεσμα της εργασίας ερευνητών απ' όλα τα σημεία του κόσμου και είναι ανεξάρτητη από μονάδες βιομηχανικού ενδιαφέροντος ή από οποιαδήποτε χώρα.

### **Νόστιμα και υγιεινά ελληνικά τρόφιμα**

Στην Ελλάδα, κάθε κομμάτι γης έχει και διαφορετικό μικροκλίμα, κι έτσι τα αγροτικά προϊόντα που παράγονται διαφέρουν μεταξύ τους. Όλα όμως έχουν κάτι κοινό. Είναι εξαιρετικά νόστιμα. Έτσι η Ελλάδα έχει εξαιρετικά από άποψη γεύσης τρόφιμα και ποτά: ελιές, ελαιόλαδο, τυριά, γλυκά του κουταλιού, ούζο, κρασί, μέλι, ξύδια, ζυμαρικά, φρούτο-χυμούς, μπαχαρικά, ψάρια. Με τα προϊόντα αυτά δημιουργούνται διάφορα εκλεκτά φαγητά. Η ελληνική μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζει όλες τις περιοχές της Ελλάδας και η ελληνική κουζίνα περιλαμβάνει κυρίως το συνδυασμό λαδιού και λαχανικών με αποτέλεσμα να αποκτήσει τη φήμη ότι προσφέρει υγεία και μακροζωία. Άλλωστε και ο διάσημος καρδιοχειρουργός Κρίστιαν Μπάρναρντ στο βιβλίο του "Πενήντα τρόποι για υγιή καρδιά" είχε αφιερώσει ένα ολόκληρο κεφάλαιο στον ελληνικό τρόπο διατροφής, τον οποίο χαρακτήρισε υγιεινό γιατί περιέχει ελαιόλαδο, κρασί, όσπρια και λαχανικά και ανέφερε ότι η Κρήτη είναι η περιοχή με το μικρότερο ποσοστό καρδιοπαθειών, γεγονός που οφείλεται στην υγιεινή διατροφή.

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΜΕΝΟΠΑΥΣΗ

**ΠΡΩΙΝΟ:** 1. 1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΛΑ ΜΕ 6 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΣ  
2. 1 ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΛΑ ΜΕ 2 ΦΕΤΕΣ ΨΩΜΙ ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ ΜΕ ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ ΚΑΙ ΜΕΛΙ.

**ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ:** 1 ΦΡΟΥΤΟ/ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ.

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ:** 1. 1 ΨΑΡΙ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΙ ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ ΨΩΜΙ.  
2. 1 ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΙ 1/2 ΠΙΑΤΟ ΜΠΑΣΜΑΤΙ ΚΑΙ ΡΥΖΙ.  
3. 1 ΠΙΑΤΟ ΦΑΚΕΣ ΜΕ 1 ΦΕΤΑ ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ ΨΩΜΙ.  
4. 1 ΠΙΑΤΟ ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΜΕ 1 ΚΟΜΜΑΤΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ.  
5. 1 ΠΙΑΤΟ ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ.  
6. 1 ΠΙΑΤΟ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ ΜΕ 1 ΦΕΤΑ ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ ΨΩΜΙ ΚΑΙ 1 ΚΟΜΜΑΤΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ.  
7. 1 ΦΙΛΕΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΜΕ 1 ΠΙΑΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΙ 1 ΦΕΤΑ ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ ΨΩΜΙ.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑ:** 1 ΦΡΟΥΤΟ/ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ.

**ΒΡΑΔΥ:** 1. 1 ΓΙΑΟΥΡΤΙ 0-2% ΜΕ 6 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ).  
2. 1 ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ 1 ΚΟΜΜΑΤΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΚΑΙ 1 ΦΕΤΑ ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ ΨΩΜΙ.  
3. 1 ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΙ 1 ΦΕΤΑ ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ ΨΩΜΙ.  
4. 1 ΤΟΣΤ ΜΕ ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΚΑΙ 1 ΠΙΑΤΟ ΣΑΛΑΤΑ.  
5. 1 ΠΙΑΤΟ ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ.

# Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

ΜΗΝΙΑΙΑ

4 μικρο-μερίδες

κόκκινο κρέας

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

3 μικρο-μερίδες

γλυκά

3 μικρομερίδες

αυγά

3 μικρομερίδες

πατάτες

3 μικρομερίδες

ελιές, όσπρια,  
ξηροί καρποί

3-4 μικρομερίδες



πouλερικά 4 μικρομερίδες



ψάρια 5-6 μικρομερίδες

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ



γαλακτοκομικά προϊόντα 2 μικρομερίδες

συστηματική  
φυσική άσκηση



ελιόλαδο  
ως κύριο προστιθέμενο λίπος



κρασί  
με μέτρο



φρούτα  
3 μικρομερίδες



λαχανικά  
(μη ξεχνάτε τα χόρτα!)  
6 μικρομερίδες



αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και προϊόντα τους  
(ζυμα αλεύς άλεσης, ζυμαρικά αλεύς άλεσης, μη απορριωμένο ρύζι, κ.ά.) 8 μικρομερίδες


Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας εστιατορίου  
• θυμηθείτε επίσης: • πίνετε άφθονο νερό • αποφεύγετε το αλάτι  
• χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του.

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας.

ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ


**Γιατί να την προτιμήσετε;**

### **Που κάνει καλό η Μεσογειακή Διατροφή**

Με τη Μεσογειακή Δια-  τροφή μειώνεται σημαντικά η πιθανότητα καρδιοαγγεια- κών παθήσεων και κατά συνέπεια της στεφανιαίας νόσου της καρδιάς, αφού το λίπος προέρχεται κυρίως από το ελαιόλαδο και το ψάρι.

Ερευνητές από τη Νέα Ορλεάνη ανακοίνωσαν ότι, η κατάλληλη διατροφή για τους ανθρώπους που έχουν υποστεί έμφραγμα ή άλλο οξύ καρδιακό, είναι η Μεσογειακή Διατροφή. Η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει τον κίνδυνο της αρτηριοσκλήρυνσης, λόγω του ότι ελαττώνει τη συγκέντρωση της γλυκόζης, της ινσουλίνης και της κακής χοληστερόλης. Το ελαιόλαδο, βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής ασκεί ευεργετική δράση για ορισμένους τύπους καρκίνου, όπως του μαστού και του προστάτη. Μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης αποδεικνύει ότι το ελαιόλαδο μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου. Οι θετικές επιπτώσεις του λίπους που προέρχεται από το ελαιόλαδο και τα ψάρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον έλεγχο του σωματικού βάρους, με την προϋπόθεση ότι θα μειωθεί η συνολική ημερήσια κατανάλωση θερμίδων. Η Μεσογειακή Διατροφή, προστατεύει από την πτώση των εγκεφαλικών λειτουργιών, την απώλεια μνήμης και ασθένειες που σχετίζονται με το γήρας.

### **Πλεονεκτήματα της μεσογειακής διατροφής**

Θετικές  Τα πλεονεκτήματα της μεσογειακής διατροφής, οι της επιπτώσεις στην υγεία και τη μακροζωία, η επιστημονική ομοφωνία, οι συνεχείς αναφορές στον παγκό-



σμιο τύπο γι' αυτήν και η φήμη που απέκτησε σε όλο τον κόσμο προκάλεσαν αύξηση της ζήτησης των μεσογειακών προϊόντων σε όλες τις χώρες.

Οι μελέτες έδειξαν ότι τα οφέλη στην υγεία του ανθρώπου από τη Μεσογειακή Διατροφή προέρχονται από το μεσογειακό διαιτολόγιο ως σύνολο, και όχι από κάποιο μεμονωμένο συστατικό του. Αυτό που καθιστά το μεσογειακό διαιτολόγιο τόσο ευεργετικό είναι ο συνδυασμός των τροφών και πιθανότατα οι χημικές αλληλεπιδράσεις των συστατικών τους.

Τα προϊόντα αυτά αποτελούν επιλεγμένα brands, υγιεινών αγροτικών προϊόντων, ή τροφίμων μικρής μεταποίησης από την Ελλάδα και μπορούν να υποστηρίξουν μια ολοκληρωμένη πρόταση μεσογειακής διατροφής, από την μεριά ενός καταστήματος τροφίμων προς τους πελάτες του. Περιλαμβάνονται ελαιόλαδα, ελιές, τυριά, φρούτα, λαχανικά, νωπά και αποξηραμένα, όσπρια, κοτόπουλα, σάλτσες ντομάτας, σαλάτες λαχανικών και λιχουδιές από ελιά και ντομάτα, κρασί και μέλι.

### **Η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει την αρτηριακή πίεση.**

Σύγχρονη μελέτη του Πανεπιστημίου του Δουβλίνου κατέληξε ότι η Μεσογειακή Διατροφή, έχει θετικά αποτελέσματα στο μεταβολισμό της γλυκόζης και των λιπιδίων σε ασθενείς που πάσχουν από διαβήτη τύπου

Πρώτα απ' όλα σε καμία περίπτωση δε θα σας κοστίσει. Επιπλέον δε θα νιώσετε ποτέ έντονο αίσθημα πείνας καθώς ακόμα και στην πιο αυστηρή της εκδοχή, η δίαιτα περιλαμβάνει, κόκκινο κρέας, πουλερικά, θαλασσινά, άπαχο τυρί, αυγά και μεγάλη ποικιλία λαχανικών. Τα φρούτα, τα δημητριακά και το αποβουτυρωμένο γάλα προσθέτονται στη λίστα που μπορείτε να καταναλώνετε. Το ελαιόλαδο και μικρές ποσότητες κρασιού είναι μέρος των γευμάτων. Οι χορτοφάγοι μπορούν να αντικαταστήσουν με τοφού το ψάρι, το κοτόπουλο και το κρέας.

**Πόσο καιρό πρέπει να ακολουθήσετε τη Μεσογειακή δίαιτα;**  
Το διατροφικό πρόγραμμα μπορεί να διαρκέσει ως και 6 εβδομάδες αλλά μπορείτε να μείνετε στο συγκεκριμένο τρόπο διατροφής

μια ολόκληρη ζωή.

- Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο ως τη βασικότερη πηγή λίπους.
- Περιορίστε την κατανάλωση ανθυγιεινών λιπών (κορεσμένων και ακόρεστων).
- Γεμίστε το πιάτο σας με λαχανικά –χρησιμοποιήστε μικρές ποσότητες ελαιόλαδου στην παρασκευή της σος για τη σαλάτα.
- Δοκιμάστε φρέσκα φρούτα για επιδόρπιο.
- Χρησιμοποιήστε το ψάρι και το κοτόπουλο ως τη βασική πηγή πρωτεϊνών, και περιορίστε το κόκκινο κρέας.
- Χρησιμοποιήστε μικρές ποσότητες γιαούρτι και τυρί – κυρίως ως γαρνίρισμα.

Οι άνθρωποι που ζουν στη Μεσόγειο έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής και λιγότερα καρδιαγγειακά επεισόδια σε σχέση με τους κατοίκους των δυτικών κοινωνιών. Οι επιστήμονες συμπέραναν ότι μπορεί να είναι το αποτέλεσμα των ευεργετικών συστατικών του ελαιόλαδου που είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά και των πλούσιων φυτικών ινών στα φρούτα και τα λαχανικά. Η χρήση του ελαιόλαδου, με τα αντιοξειδωτικά που περιέχει, έχει συσχετιστεί με την ελάττωση της καρδιαγγειακής νόσου και με αντιφλεγμονώδη και αντιυπερτασική δράση, ελάττωση της κακής χοληστερίνης LDL και του καρδιαγγειακού κινδύνου.

Επίσης, η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ που είναι πλούσιο σε φλαβοειδή και έχει αντιοξειδωτική δράση, συμβάλλει στην ελάττωση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Μια δεκάχρονη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο έγκυρο ιατρικό περιοδικό «Journal of American Medical Association» (JAMA) περιέγραψε ότι οι ασθενείς που ακολούθησαν τη μεσογειακή διατροφή και έναν υγιεινό τρόπο ζωής με άσκηση, είχαν κατά 50% μείωση των θανάτων από καρδιαγγειακά. (Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: the HALE project. Knoop KT, de Groot LC, Kromhout D, Perrin AE, Moreiras-Varela O, Menotti A, van Staveren WA. JAMA. 2004 Sep 22;292(12):1433-9).

Η μεσογειακή δίαιτα προστατεύει από την εξέλιξη του σακχαρώδη διαβήτη, αλλά και από την εμφάνιση νέων περιπτώσεων με ελάττωση του κινδύνου κατά 83%. Επίσης, η δίαιτα αυτή έχει συνδεθεί με απώλεια βάρους κατά 3,8 kg περισσότερο απ' ό,τι στη δίαιτα με χαμηλά λιπαρά.

Άνθρωποι που ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή έχουν χαμηλότερο κίνδυνο για εμφάνιση των νόσων Parkinson και Alzheimer. Η μελέτη της μεσογειακής διατροφής έχει αποδείξει σε κλινικές έρευνες ότι η υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών και η χαμηλή κατανά-

λωση κόκκινου κρέατος σχετίζονται με χαμηλότερη νοσηρότητα και μικρότερη συχνότητα εγκεφαλικών επεισοδίων, υπέρτασης και καρδιαγγειακών.

Ακολουθώντας τη μεσογειακή διατροφή είναι σημαντικό όχι μόνο να χάσουμε ή να διατηρήσουμε το βάρος μας, αλλά να υιοθετήσουμε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής για εμάς και για ολόκληρη την οικογένεια, ώστε και τα παιδιά να μαθαίνουν να τρέφονται σωστά. Οι άνθρωποι που ακολουθούν συστηματικά τη Μεσογειακή διατροφή, έχουν αυξημένες πιθανότητες να ζήσουν παραπάνω χρόνια, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα. Η μελέτη διαπίστωσε για πρώτη φορά ότι η συγκεκριμένη διατροφή σχετίζεται με αυξημένο μήκος των τελομερών (ή τελομεριδίων) των χρωμοσωμάτων, ενός βασικού βιοδείκτη για το προσδόκιμο ζωής.

Οι ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ και του Νοσοκομείου Brigham and Women's της Μασαχουσέτης, με επικεφαλής την αναπληρώτρια καθηγήτρια Ιμακουλάτα Ντε Βίβο, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό "British Medical Journal", ανέλυσαν δείγματα αίματος από περίπου 4.700 υγιείς γυναίκες και, παράλληλα, εξέτασαν τις διατροφικές συνήθειές τους.

Η ανάλυση έδειξε ότι όσες γυναίκες έκαναν Μεσογειακή διατροφή, είχαν μακρύτερα τελομερή από τις υπόλοιπες. Τα τελομερή είναι επαναλαμβανόμενα τμήματα του DNA, που βρίσκονται στις άκρες των χρωμοσωμάτων (όπως οι πλαστικές άκρες στα κορδόνια των παπουτσιών) και σταδιακά -καθώς τα κύτταρα διαιρούνται όλο και περισσότερο- μικραίνουν με το πέρασμα της ηλικίας.

Όσο ταχύτερα μικραίνουν τα τελομερή, τόσο πιο γρήγορη είναι η γήρανση ενός οργανισμού, ενώ το αντίθετο συμβαίνει όταν τα τελομερή φθείρονται αργά. Το στρες, η χρόνια φλεγμονή, η παχυσαρκία και το κάπνισμα είναι παράγοντες που επιταχύνουν τη συρρίκνωση των τελομερών.

### **Χρήσιμες συμβουλές**

- Τρώμε 7-10 μερίδες φρούτα και λαχανικά την ημέρα.
- Καταναλώνουμε χαμηλών λιπαρών γαλακτοκομικά (γάλα, τυρί και γιαούρτι) και μικρή ποσότητα κόκκινου κρέατος και προϊόντων κρέατος (λ.χ. μία φορά τη βδομάδα).
- Ένα ποτηράκι κόκκινο κρασί 120 ml για τις γυναίκες ή μέχρι 2 ποτηράκια για τους άνδρες προφυλάσσει το καρδιαγγειακό μας σύστημα.

- Προτιμάμε σύνθετους υδατάνθρακες, όπως τα δημητριακά (πολύσπορο ψωμί, ολικής αλέσεως δημητριακά) και φρούτα - λαχανικά, γιατί επιδρούν λιγότερο στα μεταγευματικά επίπεδα σακχάρου απ' ό,τι οι απλοί (άσπρο ψωμί, γλυκά).
- Τρώμε πολλά λαχανικά, όχι πολυβρασμένα, και φρούτα κυρίως άγουρα.
- Επιλέγουμε ολικής αλέσεως προϊόντα, όπως ψωμί και ζυμαρικά.
- Τρώμε άπαχα κρέατα και διαλέγουμε κρέας που δεν έχει πέτσα, όπως το κοτόπουλο, και τα ψήνουμε ή τα βράζουμε.
- Χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο στη μαγειρική.
- Προτιμάμε τα φρέσκα ψάρια και αποφεύγουμε τα παστά ή τα τηγανισμένα.

## **Ενδεικτικό ημερήσιο πρόγραμμα μεσογειακής διατροφής**

### **Υποδειγματικά Γεύματα**

#### **Πρωινό**

- 1/3 Πεπόνι
- 1 φέτα πολύσπορο ψωμί
- 2 κουτ. του γλυκού φιστικοβούτυρο
- 1 μήλο

#### **Μεσημεριανό**

- 2 φλιτζάνια φρέσκια σαλάτα σπανάκι
- 1 κιλό ψητό κοτόπουλο στήθος
- 1 κουτ. του γλυκού ελαιόλαδο
- 1 κουτ. του γλυκού λαδόξιδο
- 1 μικρή σταρένια πίτα
- 1 μήλο

#### **Βραδινό**

- 2 κιλά ψάρι π.χ. μπακαλιάρο
- 1 μικρή γλυκοπατάτα
- 2 – 3 φλιτζάνια μπρόκολο, καρότα, πιπέρι, κρεμμύδια σοταρισμένα σε σκόρδο και ελαιόλαδο.
- 1 φλιτζάνι φρέσκο φρούτο της προτίμησης σας

#### **-Πρωινό**

Γάλα 1,5% και φρυγανιές ή ψωμί ή παξιμαδάκια ολικής άλεσης

### **-Δεκατιανό**

Φρούτο ή γιαούρτι 2%

### **-Μεσημεριανό**

- Ψάρι ψητό/κοτόπουλο βραστό ή ψητό (χωρίς πέτσα) ή
- Μπιφτέκια σχάρας (στεγνά) με πατάτες φούρνου ή ζυμαρικά ολικής άλεσης ή ρύζι καστανό, σαλάτα ανάμικτη εποχής με ελαιόλαδο και ψωμί σικάλεως ή
- Λαδερό φαγητό (φασολάκια, μπάμιες, αγκινάρες, μπριάμ) ή όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια) με τυρί χαμηλών λιπαρών και ψωμί σικάλεως

### **-Απογευματινό**

Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι 2% ή 1 φρούτο

### **-Βραδινό**

Σαλάτα ντάκο με τομάτα, ανθότυρο, κριθαρένιο παξιμάδι

### **Σημειώστε:**

- Για τα ενδιάμεσα γεύματα γενικά, ένα φρούτο ή ένα γιαούρτι 2% ή ένα κριθαρένιο παξιμάδι με ανθότυρο είναι πολύ καλές επιλογές.
  - Το μαγείρεμα στον ατμό, στο φούρνο, στη σχάρα ή στο γκριλ είναι επιθυμητό.
- .Σνάκ από ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, φιστίκια, καρύδια).

## **Από τι αποτελείται αυτή η διατροφή;**

**Κυρίως από τροφές όπως φρέσκα λαχανικά και φρούτα, δημητριακά ολικής αλέσεως, ψάρια, ελαιόλαδο, ακόμα και κρασί όταν καταναλώνεται με μέτρο.**

Με αυτό το συνδυασμό των ειδών διατροφής έχετε μια υγιεινή συλλογή θρεπτικών ουσιών για τον οργανισμό σας.

## **Λιγότερο κρέας**

**Έχετε κατά νου ότι οποιοδήποτε ζωικό προϊόν ή κρέας συνήθως καταναλώνεται σε μικρότερες ποσότητες όταν ξεκινάτε τη Μεσογειακή διατροφή.**

Όταν καταναλώνετε περισσότερα ψάρια αντί για κρέατα θα έχετε την ευκαιρία να διαπιστώσετε ότι η Μεσογειακή αυτή διατροφή θα προσθέσει πολλά Ω3 λιπαρά οξέα χρήσιμα για τον οργανισμό

σας.

Μελέτες έχουν δείξει ότι **αυτά τα ευεργετικά λιπαρά οξέα μπορεί πραγματικά να βοηθήσουν στην πρόληψη καρδιακής νόσου** καθώς και σε ορισμένες μορφές καρκίνου και στο εγκεφαλικό επεισόδιο.

**Αποφύγετε εντελώς το κόκκινο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα**

**Το κόκκινο κρέας, δεν είναι μέσα στις απαραίτητες τροφές στο πρόγραμμα Μεσογειακής διατροφής και συνήθως το αφήνουμε έξω.**

Μαζί με αυτό, τα γαλακτοκομικά προϊόντα χρησιμοποιούνται ελάχιστα έως και καθόλου.

**Εάν περιλαμβάνετε το γάλα, συνήθως θα είναι για την προετοιμασία διαφόρων γευμάτων και είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε ένα με χαμηλά λιπαρά ή χωρίς λιπαρά.**

**Δοκιμάστε να αντικαταστήσετε το ζωικό γάλα, με αμυγδαλέλαιο, γάλα καρύδας, γάλα σόγιας ή ρυζιού.**

**Το ελαιόλαδο είναι πολύ χρήσιμο στη μεσογειακή διατροφή**

**Μια εσφαλμένη αντίληψη σχετικά με το Μεσογειακό πρόγραμμα διατροφής αδυνατίσματος είναι ότι περιέχει πολύ ελαιόλαδο και άρα αυξάνει πολύ το λίπος στη διατροφή.**

Ωστόσο, εάν κοιτάξει κανείς την ποσότητα της καλής χοληστερόλης που παρέχει το ελαιόλαδο, θα έχει την ευκαιρία να διαπιστώσει ότι μπορεί να είναι αρκετά ευεργετικό ειδικά όταν συνδυάζεται με τη κατάλληλη κατανάλωση τροφίμων και μια καθημερινή άσκηση.

**Προτιμήστε να καταναλώνετε το ελαιόλαδο ωμό.**

Μπορείτε να μαγειρεύετε τα φαγητά σας και να το ρίχνετε στο τέλος

χωρίς να μαγειρέψετε, αφού θα έχετε κλείσει και αφαιρέσει από τη φωτιά το φαγητό.

**Η μεσογειακή διατροφή είναι υψηλή τόσο σε φυτικές ίνες όσο και σε αντιοξειδωτικά**

**Τόσο οι φυτικές ίνες όσο και τα αντιοξειδωτικά έχουν δείξει ότι έχουν την ικανότητα να καταπολεμούν ορισμένες μορφές καρκίνου.**

Αν έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες ως προς το εάν θα μπορούσε να είναι, ή όχι, μια κατάλληλη διατροφή για σας, είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Συζητώντας μαζί του σχετικά με τους στόχους για την απώλεια βάρους και την επιθυμία σας να δοκιμάσετε τη Μεσογειακή αυτή διατροφή, θα είναι σε θέση να σας καθοδηγήσει σε όλη τη διαδικασία.

Τέλος, όπως συμβαίνει με κάθε πρόγραμμα διατροφής είναι σημαντικό να διατηρήσετε μια ισορροπία.

**Φροντίστε να προτιμάτε όλα τα φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως, αν θέλετε κρέας προτιμήστε το άπαχο κρέας αποφεύγοντας το κόκκινο και κάνετε μια σωστή διατροφή προσθέτοντας και πολλά ψαρικά.**

**Οι υγιεινές πρωτεΐνες παραμένουν το κλειδί σε κάθε είδους δίαιτα και μπορείτε ακόμη και να προσθέσετε στην καθημερινότητά σας και μερικές χρήσιμες βιταμίνες που θα σας κρατούν υγιείς συνολικά καθώς βρίσκεστε στο Μεσογειακό πρόγραμμα διατροφής.**