

Όταν κάνουμε δίαιτα υπάρχουν κάποιες τροφές που μπορούμε να τρώμε σε απεριόριστες ποσότητες;

Όχι, γιατί σκοπός κάθε σωστής δίαιτας δεν είναι μόνο το αδυνάτισμα, αλλά κι ο περιορισμός κακών διατροφικών συνηθειών όπως η πολυφαγία.

Πως μπορούμε να αδυνατίσουμε χωρίς να ακολουθήσουμε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής;

Θα πρέπει να μειώσουμε τη συνολική θερμιδική πρόσληψη, τις ζωικές τροφές, τα γλυκά και τα κορεσμένα λίπη. Πρέπει να πίνουμε πολύ νερό, να κάνουμε μικρότερα και συχνότερα γεύματα και να προσπαθήσουμε να αυξήσουμε τις σωματικές μας δραστηριότητες.

Γιατί τα λίπη παχαίνουν περισσότερο από τις άλλες τροφές;

Τα λίπη έχουν διπλάσιες θερμίδες ανά γραμμάριο από τις πρωτεΐνες και τους υδατάνθρακες (9 θερμίδες έναντι 4). Επιπλέον, δεν χρειάζονται σχεδόν καθόλου θερμίδες για να αφομοιωθούν και έτσι το σώμα με την λήψη τους αποθηκεύει περισσότερες θερμίδες. Μην κόβετε τελείως τις λιπαρές τροφές!

Το λίπος είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Για να διατηρήσετε την καλή υγεία σας καθώς αδυνατίζετε, δείξτε την προτίμησή σας κυρίως στα φυτικά λίπη όπως το ελαιόλαδο και μειώστε την κατανάλωση ζωικού λίπους. Για να μειώσετε την πρόσληψη κορεσμένων λιπών να επιλέγετε τα πιο άπαχα κομμάτια κρέατος, να μην τρώτε τις πέτσες των κρεάτων, να αφαιρείτε όλο το ορατό λίπος πριν και μετά το ψήσιμό τους, να αποφεύγετε κρόκους αβγών, μαγιονέζες και βούτυρο και να προτιμάτε ημιαποβουτυρωμένα ή αποβουτυρωμένα γαλακτομικά προϊόντα.

Γιατί πρέπει να πίνουμε πολύ νερό;

Το νερό προλαμβάνει την αφυδάτωση, βοηθά στον έλεγχο της πείνας και στην αποβολή των τοξινών και διευκολύνει τον οργανισμό να διασπάσει τα λίπη με μεγαλύτερη ευκολία. Το νερό δεν παχαίνει γιατί δεν έχει θερμιδογόνα συστατικά (θερμίδες). Στον οργανισμό που λειτουργεί φυσιολογικά, όσο νερό καταναλώνουμε τόσο κι αποβάλλουμε. Η ποσότητα του νερού που πρέπει να πίνετε καθημερινά, εξαρτάται από το είδος της διατροφής, τις καιρικές συνθήκες, το σωματικό βάρος και τις δραστηριότητές σας. Σε φυσιολογικές συνθήκες, θα πρέπει να πίνετε τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερού καθημερινά, σωστά καταναμεμένα κατά τη διάρκεια της ημέρας (π.χ. 1 ποτήρι κάθε 1,5 – 2 ώρες).

Γιατί πρέπει να μασάμε αργά το φαγητό μας;

Ο εγκέφαλος χρειάζεται τουλάχιστον δέκα με δεκαπέντε λεπτά για να αντιληφτεί το μήνυμα ότι χόρτασε. Εάν τρώμε γρήγορα θα φάμε πολύ περισσότερο από ό,τι έχουμε προγραμματίσει.



Από πού χάνονται τα περισσότερα κιλά όταν κάποιος κάνει δίαιτα;

Σπάνια υπάρχει ομαλή κατανομή στο χάσιμο βάρους. Η μεγαλύτερη απώλεια παρατηρείται, συνήθως, εκεί που υπάρχει η μεγαλύτερη αποθήκευση λίπους ή εκεί όπου συσσωρεύτηκαν τα τελευταία κιλά.

Ποιος είναι ο σωστός τρόπος αδυνατίσματος;

Ο συνδυασμός διατροφής μειωμένης σε θερμίδες (για να δημιουργηθεί θερμιδικό έλλειμμα), ενεργητικής και παθητικής γυμναστικής (για να προστατευθεί ο μυϊκός ιστός και να χαθεί περισσότερο λίπος) και αισθητικής περιποίησης (για να διατηρηθεί η υγεία και η ελαστικότητα του δέρματος).

Πρέπει να ακολουθήσουμε ένα πρόγραμμα διατροφής που θα μας δίνει λιγότερες θερμίδες από αυτές που τρώμε συνήθως, να τρώμε μικρότερα και συχνότερα γεύματα και να αυξήσουμε τις σωματικές μας δραστηριότητες.

Πως μπορεί να αντιμετωπιστεί η κατακράτηση υγρών;

Αν το πρόβλημα δεν οφείλεται σε οργανικούς λόγους, θα πρέπει να μειώσουμε το αλάτι, να πίνουμε περισσότερο νερό και να αποφύγουμε τροφές που περιέχουν αλάτι, συντηρητικά και ζάχαρη.



Γιατί παχαίνουμε;

Παχαίνουμε γιατί τρώμε περισσότερο και κινούμαστε λιγότερο από ό,τι πρέπει. Η αύξηση βάρους οφείλεται στη μεγαλύτερη θερμιδική πρόσληψη από αυτή που απαιτεί ο οργανισμός για να καλύψει τις ενεργειακές ανάγκες του.

Ποια είναι η κατάλληλη δίαιτα αδυνατίσματος;

Αυτή που μας ταιριάζει, κομμένη και ραμμένη στα μέτρα μας. Σωστή δίαιτα είναι αυτή που στηρίζεται στη συνήθη καθημερινή διατροφή μας, με βάση τις προσωπικές μας προτιμήσεις μας, με μείωση της ποσότητας των θερμίδων, σωστό συνδυασμό τροφών και καλύτερη κατανομή των γευμάτων.

Γιατί πρέπει να αδυνατίζουμε αργά και σταθερά;

Για να δώσουμε στον οργανισμό μας το χρόνο που χρειάζεται για να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα, χάνοντας λίπος, χωρίς να «προβάλλει» αντιστάσεις και χωρίς να μειώσει σημαντικά τη ταχύτητα του μεταβολισμού.

Το σώμα χρειάζεται κάποιο χρόνο για να προσαρμοστεί και να κάψει λίπος και, συνήθως, δεν μπορεί να απολέσει περισσότερο από 1 - 2 κιλά λίπους την πρώτη εβδομάδα και λιγότερο τις υπόλοιπες. Μεγαλύτερες απώλειες βάρους οφείλονται σε απώλεια νερού και μυών.

Τι πρέπει να επιδιώκουμε σε μία δίαιτα για αδυνάτισμα;

Αργή και σταθερή μείωση λίπους κι όχι απλώς βάρους. Για να το πετύχουμε, θα πρέπει να περιορίσουμε τις απώλειες μυϊκού ιστού και η ελάττωση του βάρους να γίνει κυρίως από το περιττό λίπος.

Είναι αλήθεια ότι αδυνατίζουν γρηγορότερα αυτοί που έχουν πολλά κιλά να χάσουν κι αυτοί που κάνουν δίαιτα για πρώτη φορά;

Ναι. Όσοι κι όσες έχουν πολλά περιττά κιλά ή δεν έχουν ξανακάνει δίαιτα, χάνουν γρηγορότερα τα πρώτα κιλά από άλλους που έχουν λιγότερα περιττά κιλά ή έχουν κάνει στο παρελθόν πολλές δίαιτες αδυνατίσματος.

Ποιος είναι ο ρόλος των θερμίδων στη μείωση του βάρους;

Το σωματικό βάρος μειώνεται όταν τρώμε λιγότερες θερμίδες από αυτές που χρειαζόμαστε γιατί ο οργανισμός καταφεύγει στα αποθέματά του για να βρει την επιπλέον ενέργεια που του χρειάζεται.

Γιατί όταν κάνουμε δίαιτα δεν πρέπει να προσλαμβάνουμε λιγότερες από 1000 θερμίδες την ημέρα;

Γιατί αυξάνεται ο κίνδυνος αφυδάτωσης λόγω γρήγορης απώλειας νερού, χάνουμε περισσότερο μυϊκό ιστό παρά λίπος και η θερμιδική πρόσληψη είναι ανεπαρκής για να πάρουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε.

Ποιες δίαιτες είναι καλύτερες; Οι γρήγορες ή οι αργές;

Οι αργές γιατί έχουν πιο μόνιμα αποτελέσματα γιατί η μείωση βάρους προέρχεται κυρίως από απώλεια λίπους.

Μπορούν να χάσουν βάρος όσοι έχουν υποθυρεοειδισμό;

Ναι. Όμως επειδή ο υποθυρεοειδισμός μειώνει την ταχύτητα του μεταβολισμού, θα πρέπει να γίνει παράλληλη ιατρική και διαιτολογική αντιμετώπιση.

Πόσα κιλά λίπους μπορούμε να χάσουμε μέσα σε μία εβδομάδα δίαιτας;

Επιστημονικά και με ασφάλεια, μέχρι το 1% του σωματικού μας βάρους, άρα όχι παραπάνω από 200-300 γρ. καθαρού λίπους!

Υπάρχουν δίαιτες αδυνατίσματος που αυξάνουν το μεταβολισμό;

Όχι! Ο οργανισμός αντιδρά αυτόματα στη μείωση της προσλαμβανόμενης τροφής, μειώνοντας το μεταβολισμό και τον αριθμό των θερμίδων που του χρειάζονται για να διατηρήσει το βάρος του.

Ποιες είναι οι καλές δίαιτες αδυνατίσματος;

Καλή δίαιτα μπορεί να χαρακτηριστεί μία ασφαλής κι αργού ρυθμού απώλειας δίαιτα, η οποία βοηθά να χαθεί περισσότερο λίπος και παράλληλα βοηθάει να αποκτήσουμε καλύτερες συνήθειες διατροφής.

Υπάρχει τοπικό αδυνάτισμα;

Η τοπική μείωση λίπους μόνον σε μία περιοχή του σώματος είναι αδύνατη. Μείωση του μεγέθους μπορεί να επιτευχθεί με εξειδικευμένο διαιτολογικό πρόγραμμα και την κατάλληλη μυϊκή σύσφιξη μέσω γυμναστικής κι ειδικών μηχανημάτων.

Υπάρχουν τροφές που αδυνατίζουν;

Δεν υπάρχει καμιά τροφή που μπορούμε να φάμε σε μεγάλες ποσότητες και αντί να πάρουμε βάρος, να χάσουμε. Μπορούμε όμως να επωφεληθούμε από τροφές που περιέχουν σχετικά λίγες θερμίδες, όταν τις καταναλώνουμε βάση του σωστού διαιτολογικού προγράμματος.

Όταν κάνουμε δίαιτα πρέπει να μετράμε καθημερινά το βάρος μας;

Όχι, το καθημερινό ζύγισμα δεν είναι αναγκαίο. Το σωματικό βάρος πρέπει να μετριέται μία φορά την εβδομάδα, κάτω ακριβώς από τις ίδιες συνθήκες, συνήθως το πρωί μετά την τουαλέτα.

Γιατί ενώ κάνουμε σκληρή δίαιτα, η ζυγαριά μας φαίνεται να «κολλάει»;

Τα πρώτα κιλά φεύγουν εύκολα γιατί είναι κυρίως νερό. Το πραγματικό αδυνάτισμα αρχίζει από τη στιγμή που το σώμα θα καταφύγει στα αποθέματα λίπους. Τότε απαιτείται περισσότερος χρόνος γιατί για να χαθεί ένα κιλό λίπους το θερμιδικό έλλειμμα πρέπει να είναι μεγαλύτερο.

Αν χάσουμε τα περιττά κιλά μας, πως θα κάνουμε την «συντήρησή» τους;

Η συντήρηση προϋποθέτει ότι έχουμε μάθει να τρώμε σωστά, έχουμε αποκτήσει καινούργιες συνήθειες γύρω από το φαγητό και καθοδηγούμαστε ή ξέρουμε να προσαρμόσουμε τη θερμιδική μας πρόσληψη στο βάρος που θέλουμε να διατηρήσουμε.



Είναι αποτελεσματική η λιποαναρρόφηση για το χάσιμο πολλών κιλών;

Όχι. Η λιποαναρρόφηση είναι χειρουργική μέθοδος τοπικής αφαίρεσης λίπους κι όχι μέθοδος γενικής μείωσης του σωματικού βάρους.

Μπορούμε να αδυνατίσουμε τρώγοντας κάθε μέρα ένα είδος τροφής σε απεριόριστες ποσότητες;

Μπορούμε αλλά είναι ένας λανθασμένος τρόπος. Η μονομερής διατροφή οδηγεί σε έλλειψη βιταμινών και μετάλλων, τροφική ανεπάρκεια, καταστροφή μυϊκού ιστού, δυσλειτουργία του οργανισμού και γρήγορη επανάκτηση όσων κιλών χάθηκαν.

Αν παραλείπουμε το πρωινό μπορούμε να αδυνατίσουμε γρηγορότερα;

Όχι, γιατί θα αναγκαστούμε να φάμε περισσότερο στα άλλα γεύματα της ημέρας και, συνήθως, περισσότερους υδατάνθρακες επειδή θα νοιώθουμε ζάλη, υπογλυκαιμία κι έντονη πείνα.

Αν τρώμε μόνον ένα γεύμα την ημέρα θα αδυνατίσουμε πιο γρήγορα;

Όχι. Ακόμα και αν χαθούν κάποια κιλά, θα αισθανόμαστε μόνιμως κουρασμένοι, θα χάνουμε πολύτιμο μυϊκό ιστό και θα αυξηθούν τα αποθέματα λίπους.

Τι είναι καλύτερο να προτιμάμε : Το ψάρι ή το κρέας;

Και τα δύο είναι χρήσιμα σε λογικές ποσότητες. Τα ψητά όμως ψάρια είναι προτιμότερα γιατί περιέχουν λιγότερα λίπη και θερμίδες και πολλά λιπαρά οξέα Ωμέγα-3 τα οποία είναι ευεργετικά για το καρδιαγγειακό σύστημα.

Πρέπει πάντα να καταναλώνουμε αποβουτυρωμένα γαλακτομικά;

Σαφώς όχι. Τα αποβουτυρωμένα γαλακτομικά συστήνονται σε όσους έχουν πρόβλημα με το σωματικό τους βάρος. Όσοι καταναλώνουν μόνον γαλακτομικά χωρίς λίπος, κινδυνεύουν από ελλείψεις των λιποδιαλυτών βιταμινών Α και D.

Ποιος τύπος παχυσαρκίας δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί διαιτολογικά;

Όλοι οι τύποι παχυσαρκίας μπορούν να αντιμετωπιστούν. Δυσκολότερα μπορούν να αντιμετωπιστούν οι παχυσαρκίες που οφείλονται σε ορμονικούς ή ψυχογενείς λόγους.

Γιατί χάνουμε περισσότερα κιλά την πρώτη εβδομάδα μίας δίαιτας από ό,τι τις υπόλοιπες;

Γιατί τις πρώτες ημέρες χάνουμε κυρίως νερό, μυϊκό ιστό και γλυκογόνο. Τις επόμενες ημέρες ο ρυθμός αδυνατίσματος μειώνεται γιατί ο οργανισμός καταφεύγει στα αποθέματα λίπους που χρειάζονται μεγαλύτερο θερμιδικό έλλειμμα για να κινητοποιηθούν.

Σε τι βοηθάνε τα μικρά και συχνά γεύματα;

Βοηθούν το μεταβολισμό να παραμείνει δραστήριος κατά την διάρκεια της δίαιτας, στην καλύτερη αξιοποίηση των συστατικών των τροφών, στον έλεγχο της πείνας και στην καλύτερη πέψη των τροφών.

Γιατί όταν κάνουμε δίαιτα αυξάνεται η επιθυμία μας για γλυκά;

Συνήθως αυτό οφείλεται ή στη μειωμένη λήψη υδατανθράκων, ή σε ψυχολογικούς λόγους. Δίαιτες με λίγους υδατάνθρακες μπορεί να προκαλέσουν μελαγχολία, με αποτέλεσμα την έντονη επιθυμία για «απόλαυση» μέσω κάποιου γλυκού κι ειδικά σοκολάτας.

Ποιος είναι ο επιστημονικά παραδεκτός τρόπος ασφαλούς αδυνατίσματος;

Ο συνδυασμός μίας εξατομικευμένης και σωστής διατροφής με την κατάλληλη, συστηματική άσκηση, κάτω από στενή ιατρική παρακολούθηση και με την κατάλληλη συμβουλευτική υποστήριξη.

Ποιος αριθμός γευμάτων θεωρείται ιδανικός;

Τα πέντε μικρά γεύματα, χωρίς να υπερβαίνουμε το συνολικό αριθμό θερμίδων που χρειαζόμαστε καθημερινά και χωρίς κανένα από αυτά τα μικρά γεύματα να περιέχει πάνω από 500 - 600 θερμίδες.

Γιατί πρέπει να τρώμε καθημερινά μία μεγάλη ποικιλία από τροφές;

Γιατί καμία τροφή δεν περιέχει όλα όσα χρειαζόμαστε. Η ποικιλία αυξάνει την πιθανότητα λήψης όλων των απαραίτητων θρεπτικών στοιχείων.

Πως μπορούμε να περιορίσουμε την πιθανότητα θρεπτικών ελλείψεων στη διατροφή μας;

Τρώγοντας καθημερινά λογικές ποσότητες κι από τις έξι βασικές ομάδες τροφίμων (γαλακτομικά, φρούτα, λαχανικά, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη).

Πως μπορούμε να τρώμε λιγότερο φαγητό χωρίς να πεινάμε;

Επειδή ο εγκέφαλος χρειάζεται χρόνο για να δεχτεί και να στείλει το σήμα κορεσμού στο στομάχι, μπορούμε να φάμε λιγότερο αν κόβουμε το φαγητό μας σε μικρές μπουκιές και μασάμε κάθε μπουκιά πολλές φορές.



Γιατί πρέπει να λέμε «όχι» στις γρήγορες δίαιτες;

Οι γρήγορες δίαιτες καταπονούν τον οργανισμό, μειώνουν τη ταχύτητα του μεταβολισμού και το μυϊκό ιστό, δημιουργούν σοβαρά προβλήματα υγείας και τα όποια αποτελέσματά τους είναι προσωρινά κι όχι «μόνιμα» γιατί δεν μας εκπαιδεύουν διατροφικά.

Η διαίτα με πολλές πρωτεΐνες είναι καλή για αδυνάτισμα;

Κάθε διαίτα που ευνοεί τη μεγαλύτερη πρόσληψη κάποιων συστατικών σε βάρος των άλλων, είναι επικίνδυνη γιατί

διαταράσσει τη βιοχημική ισορροπία του οργανισμού και δεν τον προμηθεύει με όλα τα συστατικά που χρειάζεται. Στην ουσία, είναι λανθασμένο ότι οι πρωτεΐνες δεν παχαίνουν: Μία πρωτεϊνούχα τροφή μπορεί συγχρόνως να περιέχει πολλά λίπη και να είναι πολύ πλούσια σε θερμίδες και συνεπώς παχυντική.

Αν μαζί με τη διαίτα παίρνουμε συμπληρώματα βιταμινών είμαστε εξασφαλισμένοι από ελλείψεις;

Όχι. Τα συμπληρώματα δεν μπορούν να αντικαταστήσουν όλες τις ουσίες που παίρνουμε με το φαγητό και δεν αρκούν για να μας προστατέψουν από τους κινδύνους μίας λανθασμένης διαίτας.

Δείτε ακόμα:...

- Γυμναστική για μείωση λίπους