

The image features a background with a repeating pattern of light green hexagons on a darker green gradient. A white rectangular box is positioned on the right side, containing the Greek word ΔΙΑΙΤΑ (DIAITA) in a bold, green, sans-serif font. The word is underlined with a thick green line. Above the word, there is a solid dark grey rectangular area.

ΔΙΑΙΤΑ

Φυσικά, πείνοντας νερό από μόνο του δεν πρόκειται να σας βοηθήσει να χάσετε βάρος. Αν επιθυμείτε να χάσετε βάρος σταδιακά και σίγουρα, το να τρώτε και να πίνετε νερό με το σωστό τρόπο είναι τα δύο βασικά συστατικά ενός φυσικού αδυνατίσματος.

Νερό και Αδυνατίσμα

Το γάλα επιταχύνει την απώλεια βάρους.

Γάλα > Συμπλήρωμα

Θεωρία

Θεωρητικά, στα πλαίσια μιας διαίτας χαμηλού ασβεστίου, η αύξηση των επιπέδων της 1,25-υδροξυβιταμίνης D διεγείρει τη ροή ιόντων ασβεστίου στα λιποκύτταρα και, ως συνέπεια διεγείρει τη λιπογένεση, καταστέλλει τη λιπόλυση και αυξάνει τη συσσώρευση λίπους. Αντίθετα, η αύξηση του ασβεστίου που λαμβάνουμε από το φαγητό, αναστέλλει αυτές τις επιδράσεις και επιταχύνει αξιοσημείωτα την απώλεια. Τη θεωρητική αυτή προσέγγιση έχουν επιβεβαιώσει μελέτες σε ποντίκια που υποβλήθηκαν σε περιορισμό θερμιδικής κατανάλωσης.

ΓΑΛΑ

Οι υδατάνθρακες είναι θρεπτικά συστατικά, τα οποία έχουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο, όπως και οι πρωτεΐνες, και χρησιμοποιούνται από το σώμα ως γρήγορη πηγή ενέργειας για τις καθημερινές μας ασχολίες και για τις έντονης δραστηριότητας μυϊκές συσπάσεις. Αλλά οι υδατάνθρακες χρησιμοποιούνται επίσης και για να μας δίνουν ενέργεια σε ζωτικής σημασίας οργανικές λειτουργίες, όπως π.χ. οι λειτουργίες του εγκεφάλου, πράγμα που σημαίνει ότι είναι απαραίτητο στοιχείο του καθημερινού μας διαιτολογίου.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

- * Καταναλώνεις το λιγότερο ένα γραμμάριο ανθεκτικού αμύλου σε κάθε γεύμα και στοχεύεις σε 10 γραμμάρια καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- * Στο μεσημεριανό και το δείπνο, σιγουρέψου ότι το ανθεκτικό άμυλο καταλαμβάνει το ¼ του πιάτου σου και ότι τα υπόλοιπα ¾ που απομένουν να είναι άπαχο κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα χωρίς λιπαρά, φρούτα και λαχανικά.
- * Κατάγραψε ό,τι τρώς καθημερινά, δίνοντας έμφαση στις τροφές με ανθεκτικό άμυλο και θα δεις πώς θα κάνεις λιγότερες ατασθαλίες τελικά.
- * Πες όχι στα τεχνητά γλυκαντικά. Έρευνες δείχνουν πώς αυτά ευθύνονται για τις λιγούρες που έχεις για κάτι γλυκό. Άσε που αυτά είναι μέχρι και 600 φορές πιο γλυκά από τη ζάχαρη. Προτίμησε κάποιο φρούτο όπως το κέρασι που έχει δικιά σου φυσιολογική γλυκά.
- * Κατανάλωσε ένα σνακ ανάμεσα στα γεύματα.
- * Μην παραλείπεις γεύματα αλλά διατήρησε μια ρουτίνα που θα ταιριάζει στο δικό σου τρόπο ζωής, τέτοια όμως που να διατηρεί τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σε κανονικά επίπεδα με αποτέλεσμα να μην νιώθεις πείνα.
- * Κατανάλωσε 8 ποτήρια νερό καθημερινά. Μην ενδίδεις στον πειρασμό των υγρών θερμίδων, όπως είναι οι χυμοί, τα ανθρακούχα αναψυκτικά ή το αλκοόλ. Πες καφέ, τσάι (μαύρο και πράσινο) χωρίς ζάχαρη ή με ένα κουταλάκι άπαχου γάλακτος.
- * Κάθισε στο τραπέζι και απόλαυσε κάθε γεύμα. Είναι σημαντικό να έχεις το μυαλό σου στο φαγητό και όχι στη δουλειά, την τηλεόραση ή τον υπολογιστή γιατί μπορεί να το παρακάνεις.
- * Χρησιμοποίησε μικρότερο πιάτο για να καταναλώνεις μικρές μερίδες φαγητού.
- * Φτιάξε το κοκτέιλ καύσης λίπους: 2 λίτρα πράσινο τσάι, χυμός από ένα πορτοκάλι, χυμός από ένα λεμόνι, και χυμός Lime. Κράτησε το στο ψυγείο και σέρβιρε το με κρύο ή ζεστό.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

Τα τελευταία χρόνια έχουν ειπωθεί πολλές ακραίες απόψεις για τις δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και χαμηλή σε υδατάνθρακες. Από τη μια υπάρχουν αυτοί που τις θεωρούν το «μαγικό εργαλείο» για την γρήγορη απώλεια βάρους και από την άλλη εκείνοι που ισχυρίζονται ότι δημιουργούν προβλήματα υγείας, αλλά και ότι η απώλεια βάρους δεν είναι μόνιμη. Η αλήθεια όμως, όπως πάντα, βρίσκεται κάπου στη μέση.

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΙΤΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

Το Μενού της Ημέρας

Πρωινό

Συνδύασε γαλακτοκομικά με φρούτα και πρωτεΐνη:

Σάντουιτς με αυγό και τυρί και 1 φρούτο.

Ομελέτα με 4 ασπράδια αυγών και διάφορα λαχανικά, 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως και 1 ποτήρι γάλα με χαμηλά λιπαρά.

1 κριθαρένιο παξιμάδι με 2 φέτες τυρί με χαμηλά λιπαρά και 1 φρούτο.

1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως αλειμμένη με 1 κουταλιά της σούπας ταχίνι, 1 φρούτο και 1 ποτήρι γάλα.

Νιφάδες βρώμης με γάλα και λίγα αμύγδαλα.

Σνακ

Απόφυγε τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες και διάλεξε ένα από τα παρακάτω:

1/4 του φλιτζανιού φιστίκια με 2 κουταλιές της σούπας σταφίδες.

2 κρακεράκια ολικής αλέσεως με 2 φέτες τυρί με χαμηλά λιπαρά.

1 μήλο με 2 κουταλιές της σούπας φιστικοβούτυρο ή ταχίνι.

1 φλιτζάνι τυρί κότατζ.

1/2 φλιτζάνι τόνο σε νερό με μία κουταλιά του γλυκού ελαιόλαδο και 1 μικρό κριθαρένιο παξιμάδι.

Μεσημεριανό

Συνδύασε μία πρωτεΐνη με μικρή ποσότητα καλών υδατανθράκων και λαχανικά:

Κοτόπουλο με λαχανικά ή σαλάτα με 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως.

Μπιφτέκια με άπαχο κιμά μαζί με 1 φλιτζάνι καστανό ρύζι και ντοματοσαλάτα.

1 μερίδα κοκκινιστό κοτόπουλο με σαλάτα και 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως.

Ψητό σολομό με πράσινη σαλάτα και 1 φλιτζάνι καστανό ρύζι.

Όσπρια με 1 κομμάτι τυρί και λίγο ελαιόλαδο.

Βραδινό

Εδώ το γεύμα σου θα αποτελείται από λαχανικά και καλή πρωτεΐνη:

Σαλάτα με κοτόπουλο ή τόνο με ελαιόλαδο.

Λαδερά, όπως φασολάκια, μπάμιες ή μπριάμ με 1 κομμάτι τυρί.

Χωριάτικη σαλάτα.

Wraps. Παίρνεις ένα μεγάλο φύλλο μαρουλιού, το γεμίζεις με κάποια τροφή πλούσια σε πρωτεΐνη, όπως τόνο, κοτόπουλο ή σολομό, πασπαλίζεις λίγη παρμεζάνα, προσθέτεις ψιλοκομμένο κρεμμύδι, ντομάτα και λίγες σταγόνες ελαιόλαδου και τυλίγεις σφικτά.

Η ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

Τι είναι η αλκαλική δίαιτα;

Μια αλκαλική δίαιτα αποτελείται από λαχανικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς, όσπρια και ρίζες.

Αυτά τα είδη τροφίμων παράγουν αλκαλικό, μόλις το σώμα σας τα έχει χωνέψει και τα έχει απορροφήσει. Τρόφιμα όπως το κρέας, το γάλα, το αλάτι και τα γαλακτοκομικά προϊόντα απελευθερώνουν οξέα μετά τη διαδικασία της πέψης. Το φαγητό που καταναλώνουμε είναι είτε αλκαλικό είτε οξύ, ανάλογα με το επίπεδο του pH τους.

ΑΛΚΑΛΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

Κρύες σούπες

Οι κρύες σούπες προτείνονται ως φαγητό με λίγες θερμίδες. Η έρευνα δείχνει ότι μια σούπα χαμηλών θερμίδων στην αρχή του γεύματος φέρνει το αίσθημα του κορεσμού, με αποτέλεσμα στη συνέχεια να τρώμε λιγότερο.

Καρπούζι

Σε ποιόν δεν αρέσει να «βουτά» σε μια φέτα δροσερού καρπουζιού όταν κάνει ζέστη; Το καρπούζι αποτελείται κατά το ήμισυ από νερό. Είναι ένας όμορφος τρόπος να ξεδιψάσουμε, τρώγοντας παράλληλα κάτι γλυκό.

Ψητά λαχανικά

Σύμφωνα με την διαιτολόγο Dawn Jackson, ένα πιάτο ψητά λαχανικά είναι απαραίτητο το καλοκαίρι. Προτείνει ψητά κρεμμύδια, πιπεριές, καρότα, σπαράγγια και σκόρδο. Μπορούν να συνδυαστούν με τυρί κότατζ ή να χρησιμοποιηθούν σε πίτες λαχανικών.

Σαλάτες

Οι σαλάτες αποτελούν γρήγορο και υγιεινό γεύμα, που δεν απαιτεί κάποια συνταγή. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν λαχανικά με τυρί χαμηλό σε λιπαρά, λίγα καρύδια και ελαφριά βινεγκρέτ. Στο λεπτό έχετε ένα γεύμα. Η ειδικός προτείνει, για να έχει γεύση η σαλάτα σας, να προσθέσετε διάφορα χορταρικά για να παραλείψετε το ντρέσιγκ. Αν πρόκειται να προσθέσετε ψάρι ή κρέας στη σαλάτα, να το θεωρείτε σαν συνοδευτικό στα λαχανικά.

Ροφήματα με λίγες ή καθόλου θερμίδες

Γλυκός καφές, τσάι και αναψυκτικά καταναλώνονται εύκολα το καλοκαίρι, αλλά μας γεμίζουν θερμίδες. Τα αναψυκτικά αποτελούν την Αχίλλειο πτέρνα μας κατά την καλοκαιρινή περίοδο, γιατί χρειαζόμαστε πολλά υγρά για να διατηρούμαστε δροσεροί. Η ειδικός προτείνει λευκό κρασί με λεμόνι ή λάιμ.

Καλοκαιρινή δίαιτα με 5 είδη τροφών

Η ΔΙΑΙΤΑ ΑΤΚΙΝΣ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ ΝΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΧΑΣΕΙΣ 7 ΚΙΛΑ ΣΕ ΔΥΟ ΜΟΛΙΣ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

Είναι ίσως η πιο διάσημη, αλλά και η πιο αμφιλεγόμενη διατροφή των τελευταίων ετών. Το όνομά της το οφείλει στον εμπνευστή της, καθηγητή Atkins Αμερικανό καρδιολόγο που περιέγραψε το χορταστικό αυτό διαιτολόγιο. Η βασική της αρχή είναι πως τα υπέρβαρα άτομα δυσκολεύονται να χάσουν βάρος κυρίως λόγω της υπερβολικής κατανάλωσης υδατανθράκων.

Τι μπορείς να φας και τι όχι;

Αστακός με βούτυρο, μπριζόλα, μπέικον και τσιζμπέργκερ είναι μερικά μόνο από τα λαχταριστά φαγητά που μπορείς να περιλαμβάνεις στο καθημερινό σου διαιτολόγιο.

Στην πρώτη φάση η κατανάλωση υδατανθράκων είναι αυστηρά περιορισμένη στα 20 γραμμάρια την ημέρα, κάτι που μπορεί να προσλάβει κανείς από σαλάτες. Είναι το στάδιο που θα σε εισάγει στην λογική της Atkins και θα βάλει τον οργανισμό στην διαδικασία ταχεία καύσης λιπών. ΔΕΣ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΤΑ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ (Όπως την δημοσιεύει το επίσημο site της Atkins)

Η δεύτερη φάση αυξάνει σταδιακά την ποσότητα υδατάνθρακα, κυρίως με πυκνά σε θρεπτικά συστατικά και πλούσια σε ίνες φαγητά. Εδώ προστίθενται γαλακτοκομικά και άλλες τροφές. ΔΕΣ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΤΑ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΑ ΤΗΣ ΦΑΣΗΣ 2

Το επόμενο στάδιο αποτελεί την μετάβαση από την απώλεια βάρους, στην διατήρηση της φόρμας κάτω από τα επιθυμητά επίπεδα βάρους. Μέσα από μια μεγάλη ποικιλία τροφών και ελέγχοντας την ποσότητα υδατανθράκων η μέθοδος υπόσχεται θεαματικά αποτελέσματα και υγεία. ΔΕΣ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΤΑ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΑ ΤΗΣ 3ΗΣ ΦΑΣΗΣ

Και το τελευταίο στάδιο είναι σύμφωνα με τους υποστηρικτές της, το στάδιο δια βίου διατήρησης του βάρους, στο οποίο πλέον ο οργανισμός έχει συνηθίσει στην διατροφή που προτείνει το πρόγραμμα Atkins.

Αλκοόλ ή Καφέ

Στην πρώτη φάση της δίαιτας απαγορεύονται δια ροπάλου. Μετά τις δύο εβδομάδες μπορείς να απολαμβάνεις τον καφέ ή το κρασί σου, αρκεί να μην ξεπεράσεις το επιτρεπόμενο όριο υδατανθράκων.

ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ATKINS

Μεσογειακή διατροφή είναι όρος που επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη Μελέτη των Επτά Χωρών. (Ιταλία, Ελλάδα, Γιουγκοσλαβία). Στη Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ δημιούργησε την "Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής".

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή ορίστηκε με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες[εκκρεμεί παραπομπή], όσπρια, καρποί).

Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα

Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.

Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.

Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα

Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της διαίτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ