

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (του Σπάρτακου Μαρινάκη)

✘ (Μέρος 1)

Ο μύθος: Αν θέλεις να χάσεις βάρος, απλά κάνεις μια δίαιτα

Η αλήθεια: Οι σύντομες δίαιτες δεν έχουν σταθερά αποτελέσματα. Η απώλεια των κιλών ανατρέπεται γρήγορα. Οι δίαιτες γιο – γιο (χάνεις – κερδίζεις βάρος) είναι επικίνδυνες για την καρδιά και η επανάληψη τους κάνει όλο και πιο δύσκολη την απώλεια του βάρους. Ο καλύτερος τρόπος για να παραμείνεις αδύνατος είναι να υιοθετήσεις ένα μόνιμο, υγιεινό τρόπο ζωής.

Ο μύθος: Ο καλύτερος τρόπος να χάσεις λίπος είναι να περιορίσεις τους υδατάνθρακες σε πολύ χαμηλό επίπεδο

Η αλήθεια: Μια πολύ χαμηλή σε υδατάνθρακες δίαιτα οδηγεί σε απώλεια κιλών, αλλά δεν συνιστάται. Αυξάνοντας την πρόσληψη λίπους και πρωτεΐνης, αυξάνεις την πιθανότητα για καρδιακές παθήσεις, νεφροπάθεια και άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας.

Ο μύθος: Ένας εύκολος τρόπος να χάσεις βάρος είναι να παραλείπεις γεύματα

Η αλήθεια: Παραλείποντας γεύματα, μειώνεις την μεταβολική δραστηριότητα του οργανισμού και ανατρέπεις την ισορροπία της γλυκόζης στο αίμα. Επιπλέον παραλείποντας γεύματα δύσκολα ελέγχεις την κατανάλωση του φαγητού στα υπόλοιπα γεύματα παίρνοντας τις θερμίδες που δεν πήρες στο γεύμα που άφησες. Να τρως μικρά γεύματα κατά την διάρκεια της ημέρας, που συμπεριλαμβάνουν ποικιλία θρεπτικών συστατικών, χαμηλών θερμίδων και χαμηλών λιπαρών.

Ο μύθος: Μπορείς να χάσεις κιλά τρώγοντας ό,τι θέλεις

Η αλήθεια: Είναι όντως πιθανό να τρως ό,τι θέλεις και να χάσεις βάρος. Αλλά πρέπει να περιορίσεις τον αριθμό των θερμίδων που λαμβάνεις καθημερινά, τρώγοντας μικρότερες ποσότητες φαγητού. Μπορείς να τρως τα αγαπημένα σου φαγητά προσέχοντας το σύνολο της τροφής που καταναλώνεις. Για να χάσεις βάρος πρέπει να «κάψεις» περισσότερες θερμίδες από αυτές που τρως.

Ο μύθος: Αν τρως το βράδυ (μετά τις 8.00) βάζεις κιλά

Η αλήθεια: Δεν έχει σημασία η ώρα που θα φας αλλά το πόσο τρως κατά τη διάρκεια της ημέρας και πόσο γυμνάζεσαι που σε κάνει να χάσεις ή να πάρεις βάρος. Για το σώμα ο χρόνος δεν έχει σημασία, οι επιπλέον θερμίδες έτσι και αλλιώς θα αποθηκευτούν σε αυτό ως λίπος. Αν θέλεις όμως να φας το βράδυ αναλογίσου πρώτα τι έχεις καταναλώσει όλη την ημέρα.

Ο μύθος: Ο μόνος τρόπος για να δεις αν έχασες βάρος είναι η ζυγαριά

Η αλήθεια: Η ζυγαριά δεν δείχνει την απώλεια λίπους. Από την στιγμή που ο μυϊκός ιστός είναι βαρύτερος από τον λιπώδη, μπορεί να έχεις χάσει λίπος, να έχεις κερδίσει μύες και να έχεις το ίδιο βάρος ή να ζυγίζεις περισσότερο. Πιο σημαντικό από την ζυγαριά είναι η σύσταση σώματος (το ποσοστό λίπους και άλιπης σωματικής μάζας).

(Μέρος 2)

Ο μύθος: Η υπερβολική ελάττωση του φαγητού σαν ημερήσια αποτοξίνωση είναι μια καλή μέθοδος για να ξεκινήσεις ένα πρόγραμμα μείωσης βάρους

Η αλήθεια: Η στέρηση μπορεί να είναι επικίνδυνη και δεν βοηθά στο χάσιμο βάρους. Όταν περιορίζεις την κατανάλωση του φαγητού για μεγάλο χρονικό διάστημα, το σώμα σου περιορίζει το μεταβολισμό και έτσι καις θερμίδες σε πιο αργό ρυθμό.

Ο μύθος: Τα ζυμαρικά, οι πατάτες και άλλα αμυλώδη είναι πολύ

παχυντικά

Η αλήθεια: Οι τροφές αυτές είναι υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες και δεν είναι παχυντικές. Γίνονται παχυντικές με την πρόσθεση παχυντικών ουσιών όπως σάλτσες, βούτυρο, κρέμα γάλακτος ή τυριά.

Ο μύθος: Το fast food είναι πάντα μια κακή επιλογή

Η αλήθεια: Στα fast food οι τροφές έχουν πολλά λιπαρά και πολύ αλάτι. Άλλωστε σε αυτό οφείλουν τη μεγάλη τους επιτυχία. Σε κάποιες σωστές αλυσίδες fast food που σέβονται την υγεία σου μπορείς να επιλέξεις πιο σωστά π.χ. σαλάτες αντί για χάμπουργκερ, ψητά αντί για τηγανητά, ελαφρά σάντουιτς και άλλα.

Ο μύθος: Η χοληστερόλη βρίσκεται σε όλες τις τροφές και τα ποτά

Η αλήθεια: Η χοληστερόλη βρίσκεται σε ζωικά και γαλακτοκομικά προϊόντα καθώς και σε άλλες τροφές. Τα φυτικά προϊόντα όπως φρούτα και λαχανικά δεν περιέχουν χοληστερόλη. Παρ' όλα αυτά κάποια φυτικά έλαια είναι υψηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένα λιπαρά πράγμα που μπορεί να ανεβάσει τα επίπεδα χοληστερόλης.

Ο μύθος: Η πρωτεΐνη «κτίζει» μύες

Η αλήθεια: Η προπόνηση δημιουργεί μύες. Αν γίνεται υπερβολική πρόσληψη θερμίδων από πρωτεΐνη, υδατάνθρακες ή λίπος, το περίσσειμα αποθηκεύεται σαν λίπος, όχι μύες.

Ο μύθος: Όσο περισσότερη πρωτεΐνη λαμβάνεις, τόσο καλύτερα αισθάνεσαι

Η αλήθεια: Η παραπάνω πρωτεΐνη προκαλεί περισσότερη δουλειά στα νεφρά, τα οποία πρέπει να αποβάλουν τα υποπροϊόντα από τη διάσπαση τους.

Ο μύθος: Οι πρωτεΐνες δεν παχαίνουν

Η αλήθεια: Οι πρωτεϊνικές τροφές όπως το πλήρες γάλα και πλήρη γαλακτοκομικά, κρέας με πολλά λιπαρά, σάλτσες με πολύ λίπος δίνουν μεγάλο αριθμό θερμίδων. Αυτό που προσθέτει επίσης λίπος είναι το τηγάνισμα και το επιπλέον βούτυρο.

Ο μύθος: Μπορώ να τρώω λιγότερο αλλά να πίνω αλκοολούχα ποτά. Έτσι δεν αυξάνω το βάρος μου

Η αλήθεια: Το αλκοόλ περιέχει 7 θερμίδες/γραμμάριο αλλά δεν είναι θρεπτικό συστατικό συνεπώς δεν προσφέρει στην ανάπτυξη, συντήρηση ή επισκευή των ιστών. Μπορεί να προκαλέσει σημαντικές βλάβες αν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες ή για μεγάλη χρονική περίοδο. Μπορεί να μετατραπεί σε λίπος όταν η ημερήσια πρόσληψη θερμίδων από τις τροφές και το αλκοόλ υπερβεί τις ανάγκες του οργανισμού.

Ο μύθος: Οι υδατάνθρακες παχαίνουν

Η αλήθεια: Πολλά φαγητά με υδατάνθρακες όπως φρούτα, λαχανικά, ψωμί, δημητριακά είναι χαμηλά σε λιπαρά άρα έχουν λίγες θερμίδες. Οι πατάτες, το ρύζι, το ψωμί, μερικά λαχανικά είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες που είναι σημαντική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. Δεν είναι η μαγειρεμένη πατάτα που παχαίνει, είναι το βούτυρο και τα επιπρόσθετα που αυξάνουν τις θερμίδες.

Ο μύθος: Η ζάχαρη βλάπτει την υγεία

Η αλήθεια: Δεν υπάρχουν έρευνες που να συσχετίζουν την ζάχαρη με διάφορες παθήσεις. Δεν υπάρχουν δεδομένα που να συνδέουν τη ζάχαρη με την παχυσαρκία περισσότερο από τα λίπη, το αλκοόλ και τους υπόλοιπους υδατάνθρακες. Η παχυσαρκία είναι το αποτέλεσμα λήψης υπερβολικών θερμίδων ανεξάρτητα από πού προέρχονται. Η ευθύνη της ζάχαρης αποτελεί γεγονός μόνο στην περίπτωση της τερηδόνας των δοντιών όπως και όλοι οι υδατάνθρακες.

(Μέρος 3)

Ο μύθος: Η μαργαρίνη έχει χαμηλότερο ποσοστό θερμίδων λίπους από το βούτυρο

Η αλήθεια: Η διαφορά σε θερμίδες είναι απειροελάχιστη. Η ποιότητα των λιπαρών είναι αυτή που κάνει τη διαφορά. Προτείνονται τα φρέσκα αιγοπρόβεια βούτυρα, ως πιο υγιεινή επιλογή. Παρότι οι μαργαρίνες περιέχουν λιγότερα κορεσμένα λιπαρά οξέα.

Ο μύθος: Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά είναι πιο πλούσια σε θρεπτικά συστατικά από τα κατεψυγμένα

Η αλήθεια: Τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά περιέχουν από την φύση τους χαμηλές θερμίδες και λίπος. Τα κατεψυγμένα μπορούν να είναι τόσο θρεπτικά όσο και τα φρέσκα αφού συχνά μπαίνουν στην κατάψυξη αμέσως μετά τη συγκομιδή τους με αποτέλεσμα να κρατούν τα περισσότερα από τα συστατικά τους. Τα φρέσκα προϊόντα μερικές φορές χάνουν τα θρεπτικά συστατικά τους αν εκτεθούν στον ήλιο και το αέρα.

Ο μύθος: Οι δίαιτες υψηλών πρωτεϊνών/χαμηλών υδατανθράκων είναι ένας υγιεινός τρόπος για χάσιμο βάρους

Η αλήθεια: Μια υψηλοπρωτεϊνική δίαιτα χαμηλών υδατανθράκων, παρέχει τις περισσότερες θερμίδες από πρωτεϊνικές τροφές (κρέας, αυγά, τυριά) και λίγες θερμίδες από υδατάνθρακες (ψωμί, ζυμαρικά, πατάτες, φρούτα, λαχανικά) . Μια τέτοια δίαιτα περιορίζει την λήψη ορισμένων συστατικών που βρίσκονται στους υδατάνθρακες ενώ επιτρέπει τροφές πλούσιες σε λιπαρά όπως το μπέικον, ζαμπόν, τυριά που αυξάνουν τα επίπεδα χοληστερόλης. Μπορεί να προκαλέσει γρήγορη μείωση κιλών αλλά τα περισσότερα από αυτά είναι νερό και άλιπη σωματική μάζα – όχι λίπος. Χάνεις νερό γιατί τα νεφρά σου προσπαθούν να ελευθερωθούν από τα αποπροϊόντα της πρωτεΐνης και λίπους, που ονομάζονται κετόνες και τις φτιάχνει ο οργανισμός. Τέτοιες δίαιτες δεν αποτελούν υγιεινή μέθοδο για να χάσεις κιλά! Τα νεφρά υπερλειτουργούν, μπορεί να προκληθεί αφυδάτωση, πονοκέφαλοι, κακή αναπνοή, ναυτία, κούραση, αδυναμία, ζαλάδα.

Η δημιουργία κετόνων στο αίμα (κέτωση) μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα ουρικού οξέος, αποτελώντας κίνδυνο για αρθρίτιδες, πέτρα στα νεφρά. Η κέτωση είναι επικίνδυνη για εγκύους και διαβητικούς. Ακολούθησε μια δίαιτα με μείωση των θερμίδων κρατώντας σε ισορροπία τους υδατάνθρακες, πρωτεΐνης, λίπη. Αυτό οδηγεί σε αδυνατίσμα ή διατήρηση βάρους χωρίς βλάβη στον οργανισμό.

Ο μύθος: Η λήψη υγρών πριν την προπόνηση μειώνει την απόδοση

Η αλήθεια: Η επαρκής ενυδάτωση είναι σημαντική για άριστη απόδοση. Η μη επαρκής λήψη νερού μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα ακόμη και θάνατο. Αν δεν υπάρχει ειδική σύσταση γιατρού, δεν πρέπει να περιορίζεις τα υγρά.

Ο μύθος: Τα γαλακτοκομικά πρέπει να αποφεύγονται αφού περιέχουν μεγάλες ποσότητες κορεσμένων λιπαρών και χοληστερόλης

Η αλήθεια: Το γάλα είναι πλούσια πηγή ασβεστίου, βιταμίνης και B12. Το ημίπαχο και άπαχο γάλα περιέχουν πολύ μικρότερα ποσοστά λίπους και χοληστερόλης από το πλήρες. (Συνιστώ μόνο κατσικίσια προϊόντα γάλακτος, τα οποία δεν έχουν παστεριωθεί).

Ο μύθος: Δεν πρέπει να τρως ξηρούς καρπούς αν θέλεις να αδυνατίσεις

Η αλήθεια: Αν και έχουν αρκετές θερμίδες και λίπος, οι περισσότεροι ξηροί καρποί (όχι όλοι) έχουν χαμηλό ποσοστό κορεσμένων λιπαρών. Οι ξηροί καρποί είναι καλή πηγή πρωτεϊνών και ινών και δεν έχουν χοληστερόλη. Σε μικρές ποσότητες οι ξηροί καρποί μπορούν να αποτελέσουν μέρος μιας υγιεινής διατροφής (50gr έχουν 250-300 θερμίδες).

Ο μύθος: Χαμηλά λιπαρά ή καθόλου λιπαρά σημαίνει καθόλου θερμίδες

Η αλήθεια: Μία τροφή χαμηλών ή καθόλου λιπαρών είναι συνήθως χαμηλότερη σε θερμίδες από μία άλλη ίδιας ποσότητας με πλούσια

λιπαρά. Ο αριθμός των θερμίδων εξαρτάται από την ποσότητα υδατανθράκων, πρωτεΐνης και λίπους στην τροφή.

Ο μύθος: Αν γίνεις «χορτοφάγος» μπορείς να χάσεις εύκολα και υγιεινά βάρος

Η αλήθεια: Ο καλύτερος τρόπος για να χάσεις βάρος είναι να μειώσεις τον αριθμό θερμίδων που προσλαμβάνεις και να αρχίσεις σωματική δραστηριότητα. Η μείωση των θερμίδων που προσλαμβάνεις επιτυγχάνεται με δύο τρόπους: Με τον περιορισμό της ποσότητας των τροφών που προσλαμβάνεις και με την εξειδικευμένη ποιοτική επιλογή τους, ώστε να μην στερείσαι τρόφιμα που αγαπάς.

Τώρα Ξέρεις!

Για να έχεις καλή υγεία και όμορφο σώμα χρειάζεσαι:

- Έξυπνες επιλογές τροφίμων
- Σωστή διατροφή
- Υγιεινό περιβάλλον
- Συστηματική άσκηση

Δράσε τώρα... αύριο μπορεί να είναι ήδη πολύ αργά για την υγεία σου!

Σπάρτακος

Πηγή/φωτογραφία: spartacus.gr