

# Dieta IGpro - zasady, efekty, produkty

Dieta IGpro pozwala na świadome kontrolowanie ilości i jakości spożywanych posiłków, przy jednoczesnym nabieraniu zdrowych nawyków żywieniowych. Kolory glikemiczne umożliwiają pomiar jakości dań – w zależności od fazy diety jesz w większości zielone a następnie żółte i pomarańczowe produkty i potrawy. Rezultat? Pełny żołądek i mniej kilogramów.

## Dieta IGpro

Dieta IGpro jest rodzajem diety odchudzającej, której założenia bazują na piramidzie zdrowego żywienia oraz indeksie glikemicznym. W diecie tej zamiast kalorii liczymy... punkty. Zarówno produkty, jak i gotowe dania mają przypisane punkty, wyznaczone na podstawie wartości energetycznej oraz ładunku glikemicznego. Dzięki temu osoba będąca na diecie orientuje się co i ile może zjeść, by proces odchudzania przebiegał efektywnie. Im dany produkt ma niższy indeks glikemiczny (i im jest mniej kaloryczny), tym mniejszą wartość punktową posiada. W zależności od ilości przypisanych punktów, zostaje on oznaczony jednym z trzech kolorów glikemicznych: zielonym (niski IG), żółtym i pomarańczowym (średni IG) lub czerwonym (wysoki IG).

## Dieta IGpro - zasady

Dieta IGpro nie jest sztywną dietą, lecz odpowiednio dopasowaną do pacjenta, zależną od wielu czynników (wiek, płeć, masa, aktywność fizyczna, preferencje żywieniowe). Co prawda pacjent otrzymuje od dietetyka prowadzącego dzienny limit punktów, których nie może przekroczyć, ale w zamian może swobodnie komponować, zamieniać potrawy zaproponowane przez dietetyka.

Dieta IGpro dzieli się na 3 fazy, których czas nie jest ściśle sprecyzowany, lecz odpowiednio dostosowany od efektów, które chcemy uzyskać:

**I Faza (faza natarcia)** – w tej fazie można schudnąć ok. 2–3 kg. W tym okresie należy jeść produkty oznaczone kolorem zielonym. Są to produkty o niskim indeksie glikemicznym, które nie podnoszą gwałtownie poziomu cukru we krwi, ale dające uczucie większej sytości.

**II faza (faza spadku)** – celem tego etapu jest osiągnięcie pożądanej masy ciała, dlatego faza ta trwa stosunkowo najdłużej. Spożywa się tu produkty o średnim indeksie glikemicznym, oznaczone kolorem żółtym i pomarańczowym.

**III faza (faza utrwalenia)** – na tym etapie osoba odchudzająca się ma za zadanie utrwalenie zdrowych nawyków żywieniowych i ustabilizowanie masy ciała. Dzięki temu zapobiegniemy wystąpieniu efektu „jojo”, czyli powrotu do wyjściowej masy ciała. Ten ostatni etap diety jest poniekąd testem na samodzielne i racjonalne dokonywanie dobrych wyborów żywieniowych.

Należy zaznaczyć, że ocena pierwszych efektów dokonywana jest już po 7 dniach stosowania diety. Wążenie masy ciała powtarzane jest regularnie co tydzień, aż do momentu zakończenia diety. Po każdej tygodniowej kontroli masy ciała, wraz z aktualną

masą ciała zmienia się dzienny limit punktów do spożycia.

## Dieta IGpro – produkty

Zasadniczym kryterium wyboru produktów dozwolonych w diecie IGpro jest indeks glikemiczny, czyli wskaźnik informujący o szybkości wzrostu poziomu cukru we krwi po spożyciu. Należy pamiętać, że im wyższy IG posiada dany produkt, tym szybciej wzrasta poziom cukru we krwi po jego spożyciu. Niekorzystne dla osób odchudzających się są produkty o wysokim IG, ponieważ wywołują gwałtowny skok stężenia glukozy we krwi, który z kolei doprowadza do dużego wyrzutu insuliny (niezbędnej do obniżenia poziomu glukozy). Proces ten następuje szybko, jednak poziom cukru we krwi znacznie spada poniżej wartości początkowej, co objawia się zmęczeniem, rozdrażnieniem, trudnościami w koncentracji, atakami głodu i chęcią na słodkie posiłki. Spożywanie produktów o wysokim indeksie glikemicznym spowalnia proces spalania tłuszczów i sprzyja magazynowaniu ich w postaci tkanki tłuszczowej. W związku z tym zdrowe i wspomagające odchudzanie są produkty spożywcze o niskim indeksie glikemicznym, ponieważ wolno podnoszą poziom glukozy we krwi.

### Przykładowe produkty o niskim indeksie glikemicznym:

- owoce: jabłka, pomarańcze, grejpfruty, gruszki, morele, czereśnie, wiśnie, truskawki, poziomki, maliny, brzoskwinie, śliwki, żurawina;
- warzywa: wszystkie sałaty i kapusty, szpinak, ogórki, świeża kukurydza, brokuły, kalafior, marchewka surowa, pomidory, papryka, zielony groszek, rzodkiewki, rzepa, szparagi, grzyby;
- produkty mleczne: chude mleko, maślanka, jogurty niesłodzone, kwaśne mleko, chude sery;
- pieczywo i inne produkty zbożowe: razowy chleb jęczmienny, chleb gryczany, pumpernikiel, pełnoziarniste, razowe makarony, otręby pszenne i owsiane, kasza jęczmienna perłowa, gryczana, całe ziarna żyta i pszenicy;
- nasiona roślin strączkowych: soczewica, fasola groch, soja, bób;
- nasiona i orzechy: orzechy arachidowe, tureckie, migdały, soja, nasiona słonecznika.

## Dieta IGpro – efekty

**Celem tej diety jest zrzucenie zbędnych kilogramów w sposób racjonalny, zgodny z zasadami zdrowego żywienia.** Jak powszechnie wiadomo skutkiem uzyskania prawidłowej masy ciała w połączeniu z aktywnością fizyczną jest utrzymanie ogólnie pojętego zdrowia. Prócz estetycznej sylwetki dieta typu IGpro dzięki uczuciu lekkości po posiłkach i dostarczeniu zbilansowanych pod względem wartości dań **poprawi samopoczucie, zapewni lepszą wydolność fizyczną, lepszy wygląd skóry, poprawi pracę przewodu pokarmowego i co najważniejsze zmniejszy ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych.**

Author: Paulina Michalak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-igpro-zasady-efekty-produkty>

