

Pięć najgorszych diet, których lepiej unikać w 2017

Koniec 2016 roku najczęściej jest czasem podsumowań wielu trendów, także tych panujących w świecie dietetyki. Z tej okazji, członkowie Brytyjskiego Stowarzyszenia Dietetyków (BDA, British Dietetic Association) dokonali oceny najbardziej popularnych diet 2016 roku i wytypowali te - ich zdaniem - najmniej polecane. Jakie diety znalazły się w „najgorszej piątce” i czy słusznie zasłużyły na taką nominację?

Czyste jedzenie – clean eating

Clean eating, czyli z angielskiego dosłownie *czyste jedzenie* jest bardziej sposobem odżywiania niż typową dietą. Zakłada ono opieranie jadłospisu na produktach pełnowartościowych, niskoprzetworzonych, świeżych i dobrej jakości oraz eliminację produktów uważanych powszechnie za niezdrowe. Zakwalifikowanie tego sposobu żywienia do rankingu „najgorszych diet” może nieco dziwić, gdyż ogólne zasady *clean eating* brzmią podobnie do zaleceń żywieniowych zalecanych dla ogółu populacji, jednak członkowie Brytyjskiego Stowarzyszenia Dietetyków argumentują swoją ocenę głównie zbyt „dosłownym” i radykalnym podejściem do *czystego jedzenia*. **Według nich, osoby odżywiające się zgodnie z zasadami *clean eating*, ograniczają spożywanie zbyt wielu produktów ze względu na doniesienia o ich szkodliwości, co z kolei zwiększa ryzyko wystąpienia niedoborów składników odżywczych.** Czy taka argumentacja jest zasadna? Jeśli *clean eating* zaczyna przekształcać się w ortoreksję, czyli obsesję na punkcie zdrowego odżywiania i spożywania tylko produktów pojmowanych jako zdrowe, faktycznie będzie szkodliwym sposobem żywienia. Jeśli zaś zachowamy zdrowy rozsądek i swoje wybory żywieniowe będziemy opierać o zasadę „mniejszego zła”, kierowanie się zasadami *clean eating*, przy zwróceniu uwagi na odpowiednie zbilansowanie diety, z pewnością nie wyrządzi nam krzywdy.

Tabletki odchudzające, tzw. *diet pills*

Wszyscy wiemy, że dieta i aktywność fizyczna to dwa podstawowe narzędzia walki o wymarzoną sylwetkę. Bez nich jesteśmy z góry skazani na porażkę. Mimo to, ciągle szukamy prostszych i szybszych sposobów na utratę nadmiaru kilogramów. Wielkie nadzieje pokładamy w suplementach i środkach odchudzających. Choć ich cel jest jeden – szybkie zmniejszenie liczby kilogramów na wadze – wykazują one różne działanie na organizm. Jedne środki będą ograniczać wchłanianie tłuszczów lub węglowodanów w diecie, podczas gdy inne będą oddziaływać na ośrodek sytości czy przyspieszać metabolizm. Wśród nich są nawet takie, które działając przeczyszczająco również powodują szybką utratę masy ciała – niekoniecznie tej tłuszczowej. **Choć wizja szybkiej utraty kilogramów jest kusząca, a samo „łykanie pigułek” łatwiejsze niż stosowanie diety i regularna aktywność fizyczna, mało kto zdaje sobie sprawę z często występujących skutków ubocznych stosowania takich środków.** Od łagodnych zaburzeń ze strony przewodu pokarmowego (tj. biegunka, ból brzucha, uczucie dyskomfortu) przez pogorszenie wchłaniania składników odżywczych i pogłębianie ich niedoborów w organizmie, po poważne zaburzenia ze strony układu nerwowego, krwionośnego czy oddechowego. Warto również pamiętać, iż rynek suplementów diety, a szczególnie tych sprzedających tabletki odchudzające,

nie jest w pełni kontrolowany. Stwarza to ryzyko zakupu suplementu, w składzie którego obecne są substancje niedopuszczane do spożycia, uznane za toksyczne lub szkodliwe dla zdrowia.

Teatox

Zlepek słów „tea” i „detox” dał początek chwytliwej nazwie diety *Teatox*, która zakłada detox organizmu przy pomocy herbaty. Choć z pewnością niejeden koneser tego naparu zgodzi się z jego faktycznym efektem oczyszczającym, picie herbaty powinno być raczej dodatkiem do zbilansowanej diety, nie zaś głównym jej składnikiem.

Założenia tej „diety” opierają się bowiem na wypijaniu naparów - oczywiście tylko tych polecanych przez marki promujące *Teatox* - które mają dawać uczucie sytości, energii, zmniejszać wzdęcia i ułatwiać odchudzanie. Brzmi zachęcająco, prawda? Niestety mieszanki herbat stosowanych podczas *teatoxu* mają głównie działanie przeczyszczające, mogą więc prowadzić do biegunki, odwodnienia, zaburzeń elektrolitowych, dysbiozy jelitowej i pogłębiania niedoborów pokarmowych. W przeciwieństwie do naturalnych herbat - szczególnie białej czy zielonej - ilość polifenoli w herbatkach *teatox* jest na tyle mała, że trudno mówić tutaj o potencjale detoksyfikującym organizm. Utrata masy ciała wynika zaś głównie z utraty wody związanej z przeczyszczającym działaniem herbatek.

Dieta 6:1

Dieta 6:1 to system żywieniowy, który zakłada jeden dzień postu w tygodniu. Według zasad tej diety, przez sześć dni prowadzimy racjonalne odżywianie, a siódmego stosujemy jednodniową głodówkę. Mimo iż okresowy post ma również swoje zalety - należą do nich m.in. poprawa insulinowrażliwości i profilu lipidowego [1], nie jest modelem żywienia, który może być stosowany przez wszystkich. Osoby starsze, dzieci, kobiety ciężarne oraz osoby przewlekle chore, szczególnie cierpiące na zaburzenia metaboliczne i hormonalne oraz pacjenci onkologiczni i niedożywieni nie powinni stosować takich praktyk. Również w przypadku tzw. syndromu zmęczenia nadnerczy, niedoczynności tarczycy oraz dużej aktywności fizycznej posty nie są wskazane.

Oczyszczanie z zielonymi koktajlami

Brytyjskie Stowarzyszenie Dietetyków surową opinię przyznało również oczyszczaniu organizmu za pomocą zielonych koktajli. Choć smoothie z jarmużu z pewnością będzie wartościową przekąską między głównymi posiłkami, BDA twierdzi, iż dodatek zielonych koktajli do źle zbilansowanej diety nie jest w stanie zrekompensować złych wyborów żywieniowych, które podejmujemy przez resztę dnia. Spożywając koktajle, dostarczamy sobie dodatkowych kalorii, które mogą przyczynić się do nadwyżki kalorycznej.

Ponadto spożywanie warzyw i owoców w formie bardzo rozdrobnionej (koktajle, smoothies) z jednej strony sprawia, że są one łatwiej strawne, z drugiej zaś na krócej dają uczucie sytości i faktycznie może przyczyniać się to do dostarczania większej ilości energii w diecie. Co więcej, tak przetworzone owoce i warzywa mają mniej błonnika, niż ich wyjściowe formy. Nie można również zapominać, iż popijanie hamburgera zielonym koktajlem będzie raczej nieskuteczne w kwestii oczyszczania organizmu. **Aby osiągnąć taki efekt, całość naszej diety powinna być odpowiednio zbilansowana, a koktajle stanowić jedynie smaczny i wartościowy dodatek do diety.**

Brytyjskie Stowarzyszenie Dietetyków wzięło pod lupę kilka najbardziej popularnych i polecanych przez celebrytów diet, wybierając „najgorszą piątkę” z nich. Choć przyznanie takiej nominacji stylowi żywienia *clean eating* oraz negatywna ocena dotycząca spożywania tzw. zielonych koktajli zdaje się być nieco zbyt surową opinią, słuszna krytyka skierowana została głównie w stronę stosowania tabletek odchudzających i herbatek przeczyszczających. Jaki wniosek wypływa z tego rankingu? Najlepszą dietą jest ta zindywidualizowana, zbilansowana i dostosowana do naszego stanu zdrowia i stylu życia – choć co roku w rankingu „najbardziej popularnych diet” wypierana jest przez modne „diety cud” z pewnością jest od nich skuteczniejsza i bardziej bezpieczna w stosowaniu.

Literatura:

[1] Persynaki A., Karras S., Pichard C. Unraveling the metabolic health benefits of fasting related to religious beliefs: A narrative review. *Nutrition*. 2017 Mar; 35:14-20

Author: Sonia Walla

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/piec-najgorszych-diet-ktorych-lepiej-unikac-w-2017>

