

Dieta sandruni - zasady, opinie, jadłospis

Afrykańskie Mango - suplement wspomagający odchudzanie. Czy warto w niego zainwestować?

Dieta Sandruni

Dieta Sandruni została opisana przez autorkę, o której nie znajdziemy więcej informacji ponad to, że udało jej się zrzucić 10 kg w miesiąc. Warto zacząć od tego, że tak szybkie tempo utraty masy ciała nie jest bezpieczne. Tkanek tłuszczową tracimy w warunkach, kiedy zapotrzebowanie energetyczne naszego organizmu nie jest zaspokajane. Jest to tak zwany deficyt energetyczny. **Dzienny deficyt w postaci 1000 kcal (czyli np. aby utrzymać masę ciała potrzebujemy 2500 kcal, a spożywamy 1500 kcal dziennie) pozwala na utratę ok. 1 kg na tydzień.** Ograniczając jednak kalorie siłą rzeczy ograniczamy też podaż produktów bogatych w witaminy i minerały, a także białko i tłuszcze. Każda dieta redukcyjna powinna być monitorowana pod względem wartości odżywczej, aby nie doprowadzić do groźnych niedoborów. Utrata 10 kg w ciągu miesiąca musiałaby wiązać się z utratą ponad 2 kg na tydzień. To bardzo niebezpieczne tempo. Już w tym momencie warto zastanowić się na ile realne jest osiągnięcie takiego rezultatu bez skutków ubocznych. **Weźmy zatem pod lupę zasady diety Sandruni, aby ocenić czy jest dobrym sposobem na walkę ze zbędnymi kilogramami.**

Dieta Sandruni – zasady

Zasady diety są nieskomplikowane i ograniczają się do kilku punktów:

- spożywaj regularne posiłki,
- nie podjadaj pomiędzy posiłkami,
- jedz dużo warzyw i owoców,
- pij co najmniej 2 litry wody dziennie,
- ogranicz słodczy,
- zwiększ aktywność fizyczną.

Jak widać są nieprecyzyjne i zupełnie oczywiste. To podstawowe elementy zdrowego odżywiania rekomendowane przez Instytut Żywności i Żywienia. **Najważniejszą jednak zasadą diety Sandruni jest suplement diety *African Mango*, czyli wyciąg z mango afrykańskiego (*Irvingia Gabonensis*).** Trudno zatem oprzeć się wrażeniu, że w istocie jest to jedynie reklama suplementu mającego przyspieszyć proces spalania tkanki tłuszczowej. Mimo wszystko sam wyciąg z nasion mango afrykańskiego wydaje się mieć potencjał wspomagający odchudzanie i leczenie m.in. cukrzycy i zespołu metabolicznego. W jednym z badań, na które powołują się producenci wykazano, że suplementacja wyciągiem zwiększała efekt redukcji masy ciała wśród osób z nadwagą stosujących dietę o wartości 1800 kcal. W badaniach na szczurach cierpiących na cukrzycę i hiperlipidemię wykazano poprawę stężenia glukozy we krwi i profilu lipidowego. Nie oznacza to bynajmniej, że nasiona mango afrykańskiego są innowacyjnym panaceum na dolegliwości współczesnego człowieka. W swoim składzie zawierają po prostu... błonnik. Właściwości tego składnika znane są od dawna - opóźnia opróżnianie żołądka dając uczucie sytości, obniża też poziom

cholesterolu usuwając z kałem kwasy żółciowe (organizm wykorzystuje wtedy więcej cholesterolu do produkcji kwasów żółciowych). O ile deklarowany skład wydaje się być bezpieczny, o tyle nie możemy, co do jego autentyczności mieć stuprocentowej pewności, ponieważ to tylko suplement diety. **Suplementy diety nie są dość dobrze kontrolowane w naszym kraju (podlegają jedynie kontroli Głównego Inspektoratu Sanitarnego, nie przechodzą rutynowych badań) a kontrola NIK na początku roku wykazała liczne nieprawidłowości.** W wielu suplementach diety wykryto substancje, które nie powinny być wchodzić w skład preparatów i nie zostały zdeklarowane przez producenta na opakowaniu.

Dieta Sandruni opinie

W Internecie można natknąć się na opinie dotyczące diety Snadruni, głównie pozytywne. Zakładając, że są to prawdziwe komentarze, należy podkreślić, że większość osób, które osiągnęły zamierzone efekty stosowała dodatkowo dietę i ćwiczenia, co z pewnością miało najbardziej istotny wpływ na redukcję tkanki tłuszczowej.

Dieta sandruni jadłospis

Przykładowy jadłospis zgodny z dietą Sandruni to zwyczajny rozkład pięciu posiłków w ciągu dnia połączony z suplementacją tabletek z mango afrykańskiego.

Śniadanie

Płatki owsiane z jogurtem, startym jabłkiem i rodzynkami. Kanapka z chleba pełnoziarnistego z żółtym serem i pomidorem.

Drugie Śniadanie

Koktajl bananowy z otrębami na bazie kefiru.

Obiad + 1 kapsułka do posiłku

Zupa krem z zielonego groszku.

Pulpety z dorsza gotowane na parze, ryż brązowy, surówka z kiszanej kapusty i jabłka.

Podwieczorek

Salatka owocowa z kiwi i pomarańczy

Kolacja + 1 kapsułka do posiłku

Cukinia faszerowana mięsem mielonym.

Dodatkowo konieczne jest włączenie aktywności fizycznej co najmniej 3 razy w tygodniu.

Warto zadać sobie pytanie, czy rzeczywiście konieczny jest wydatek 150 zł na miesiąc (bo taki jest koszt kuracji *African Mango*), aby wspomóc proces odchudzania? Zdecydowanie nie! Błonnik rozpuszczalny znajdziemy w warzywach i owocach, które są dostępne w każdym sklepie, a ich koszt na pewno będzie zdecydowanie niższy.

Literatura:

- <https://dietasandruni.wordpress.com>
- <http://africanmango.pl>
- Martínez-Abundis E et al., Novel nutraceutical therapies for the treatment of metabolic syndrome.; *World J Diabetes*. 2016 Apr 10;7(7):142-52.
- Ngondi JL1 et al., The effect of Irvingia gabonensis seeds on body weight and blood lipids of obese subjects in Cameroon.; *Lipids Health Dis*. 2005 May 25;4:12.

Author: Paulina Hetwer

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-sandruni-zasady-opinie-jadlospis>

