

CHUDNIJ Z GŁOWĄ!

CZY WARTO MIEĆ OSOBISTĄ DIETETYCZKĘ? OKAZUJE SIĘ, ŻE TO NIE TYLKO KAPRYS HOLLYWOODZKICH GWIAZD. NIE MA DIETY CUD, DZIĘKI KTÓREJ WSZYSCY CHUDNIEMY. A OGRANICZANIE KALORII PROWADZI DO EFEKTU JO-JO. RATUNKIEM JEST WŁAŚNIE DIETETYCZKA, KTÓRA OPRACUJE JADŁOSPIS DOSTOSOWANY DO POTRZEB TWOJEGO ORGANIZMU.

TEKST **ANNA M. KOMOROWSKA**

Czy istnieje dieta cud? Na to pytanie Magdalena Wójcik, dietetyczka z Centrum Medycznego VIMED, odpowiada zdecydowanie: – Nie ma jednej diety, która byłaby idealna dla wszystkich. Każdy organizm cechuje inny zestaw genów, każdy układ pokarmowy reaguje inaczej, dlatego nie sposób mówić o uniwersalnej diecie. Tymczasem stale docierają do nas sensacyjne informacje o dietach przebojach, które nagle zaczynają stosować tysiące ludzi na całym świecie w nadziei, że błyskawicznie stracą nadmiar kilogramów. Przez wiele lat do jedzenia wyłącznie tłuszczu i białka zachęcał Amerykanów dr Atkins. „Jedz tłuszcz, zgubisz tłuszcz” – powtarzał za nim dr Kwaśniewski, proponując swoim pacjentom „optymalną dietę”, dzięki której mieli zgubić 5 kg w ciągu miesiąca. Ostatnim hitem jest wysokobiałkowa dieta dr Pierre’a Dunkana. „To na niej Jennifer Lopez schudła po ciąży 25 kg bez specjalnych wyrzeczeń!” – donoszą plotkarskie portale. – Tymczasem długotrwałe stosowanie takiej diety może zaszkodzić naszym nerkom albo wątrobie – uważa Magdalena Wójcik. Sporo zwolenników mają też diety niskoenergetyczne (np. dieta 1000 kalorii), polegające na tym, że dostarczamy organizmowi mniej kalorii, niż potrzebuje do funkcjonowania. Jednak w pewnym momencie dopada nas głód i – chcąc nie chcąc – wracamy do starych nawyków. Co gorsza, pojawia się efekt jo-jo, który jest po prostu reakcją obronną organizmu. Raz narażony na deficyt energetyczny, zaczyna gwałtownie gromadzić zapasy na „gorsze czasy”, które znowu mogą nadejść. – Najlepszym wyjściem jest indywidualna dieta, dobrana do konkretnej osoby – mówi Magdalena Wójcik. Zadaniem dietetyka polega na wykryciu produktów, których dany organizm nie toleruje, i wykreśleniu ich z jadłospisu. To ważne – dzięki wygaszeniu reakcji alergicznych poprawia się ogólny stan zdrowia, m.in. działanie układu immunologicznego. W Centrum Medycznym VIMED wykonywane są testy krwi na nietolerancję pokarmową. Na tej podstawie eliminuje się niewskazane produkty (np. mleko, ▶

ZDROWE DIETY

czerwone mięso czy kawę) na okres od miesiąca do pół roku. Pacjenci często od początku uczą się, jak jeść – jak komponować posiłki i jak często je spożywać. Dietetyk układa jadłospis dla konkretnego pacjenta – dieta powinna regulować przemianę materii i chronić błonę śluzową układu pokarmowego. – Dzięki testom nie działamy w ciemno – dodaje Magdalena Wójcik. – Jesteśmy w stanie zaproponować dietę, która nie tylko odchudza, ale także wpływa korzystnie na organizm pacjenta.

Warto wiedzieć, że stale przybywa nam wiedzy na temat odżywiania. Wiele badań sugeruje, że dzięki odpowiedniej diecie lepiej wyglądamy i jesteśmy zdrowsi. Odpowiednio jedząc, tzn. eliminując szkodliwe dla nas produkty, mamy szansę uniknąć nadwagi, a także wielu innych dolegliwości, np. cukrzycy czy chorób serca.

Testy krwi to niestety spory koszt. Trzeba przygotować się na wydatek ok. 2 tys. zł. W centrach medycznych można też poddać się zabiegom detoksykacji, uwalniającym organizm z zalegających w jego zakamarkach toksyn. Takie decyzje wymagają przemyśleń, ale od razu warto wprowadzić do jadłospisu zmiany, które pozwolą nam przetrwać trudny okres wiosennego przesilenia – spadek kondycji i gorsze samopoczucie. Osłabienie, bóle głowy, senność, trudności z koncentracją i chwiejne nastroje to wiosną częste dolegliwości. W dodatku towarzyszy im podatność na różne infekcje wirusowe i bakteryjne, zwłaszcza górnych dróg oddechowych. – Mówiąc wprost, potrzebujemy jedzenia, które dostarczy nam składników mineralnych, witamin (przede wszystkim C, E i A) oraz antyoksydantów – podkreśla dietetyczka. – Wiosną, tak jak przez cały rok, trzeba jeść ryby i pić dwa litry płynów dzien-

DIETA NIE
POMOŻE NAM
SCHUDNAĆ, JEŚLI NIE
BĘDZIEMY SIĘ RUSZAC.
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
TO RÓWNIE WAŻNY
WARUNEK ZDROWIA
JAK ODPOWIEDNIO
DOBRANY JADŁO-
SPIS

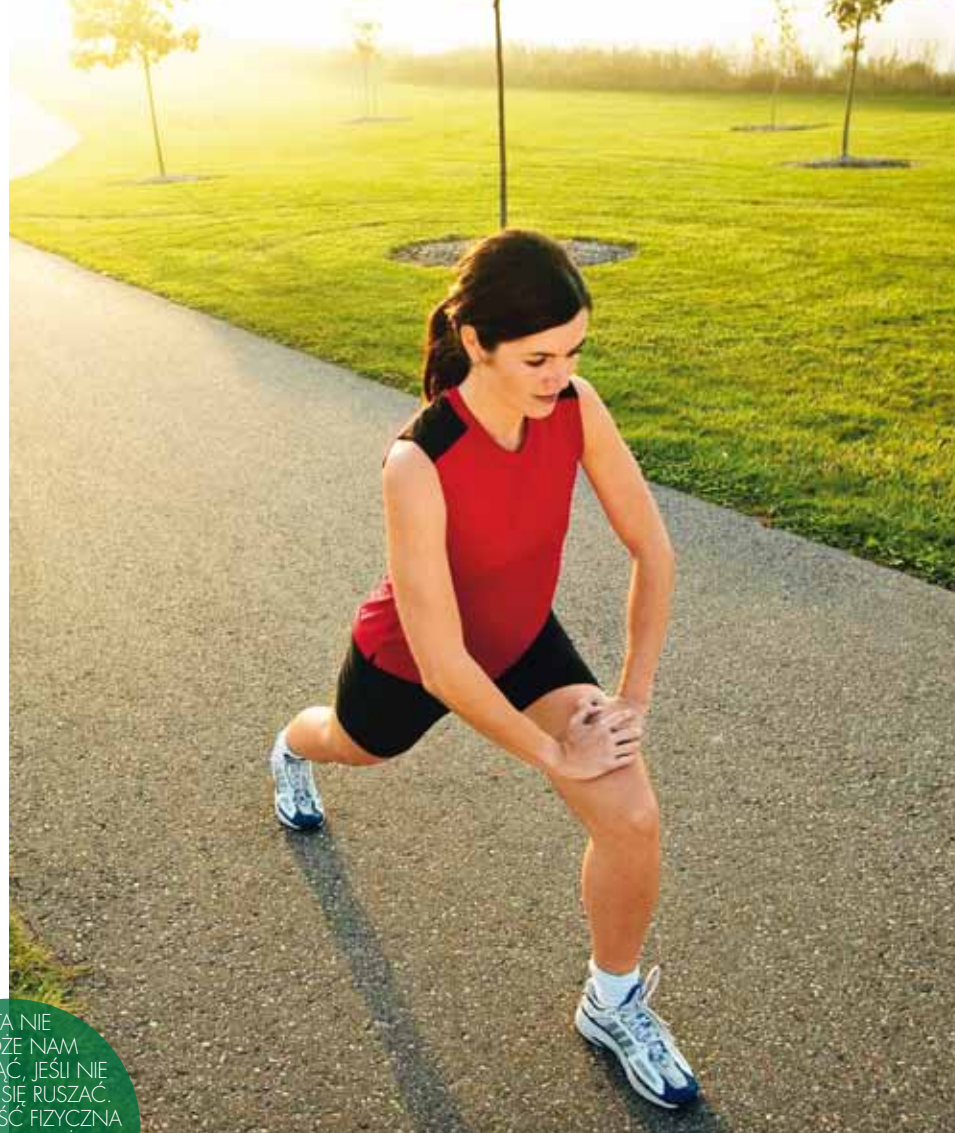
nie. Jednak teraz na stołach powinny królować sałatki i surówki. – Pięć obfitych posiłków warzywno-owocowych to podstawa – dodaje Magdalena Wójcik. Jabłka, winogrona, mango czy ananasy są źródłem witamin i składników mineralnych, rośliny strączkowe gwarantują dobrej jakości

białko, którego nie może zabraknąć w zdrowej diecie, a czosnek, cebula, por czy szczypiorek wzmocnią naszą odporność. Nie wolno zapominać też o sałacie i nowalijkach, a rzeżuchę warto jeść nie tylko na Wielkanoc. Jest bardzo zdrowa – działa antybakteryjnie i ma właściwości antyrakowe. ■

ZASAD ZDROWEJ DIETY



- JEDZ REGULARNIE PIĘĆ RAZY DZIENNIE
- OBFITE PORCJE ŚWIEŻYCH WARZYZY
- ROŚLINY STRĄCZKOWE
- RYBY DWA RAZY W TYGODNIU
- PIECZYWO GRUBOZIARNISTE
- NA DESER – OWOCE ZAMIAST CIASTA
- PIJ DWA LITRY PŁYNÓW (W TYM SOKI)
- WYBIERAJ EKOLOGICZNĄ ŻYWNOSĆ



Naturalnie
najlepsze

super
produkt
2010
Kobiety

Wypaszbuj także: tenc. kosmetyki z serii:



Natura Officialis

- 98% składników naturalnych
- Nie zawiera sztucznych konserwantów, kompozycji zapachowych ani silikonów



* Nagroda w plebiscytc: miesięcznika "Świat Kobiety".

Szukać w wybranych sklepach Rossmann oraz we wszystkich sklepach Super-Pharm. www.naturaofficinalis.pl