

Divatirányzatok a táplálkozásban

Divatos táplálkozási irányzatok, divatfogyókúrák. Mi a közös bennük? Szinte azonnali jó közérzetet és/vagy testtömeg csökkenést ígérnek. Akkor mi a probléma? Többségük felesleges korlátozásokat, tiltásokat tartalmaz és hosszútávon betegségek kialakulását, hiánytüneteket eredményez.



Vegetáriánizmus

- Számos formája létezik, a legengedékenyebbtől (csak sertés- és marhahúst nem esznek), a legszigorúbbig (minden állati eredetű termék fogyasztását kerülik), ezért nem lehet egységesen megítélni, jónak vagy rossznak mondani.
- Nem csak táplálkozás, hanem életmód is.
- Egy növekvő szervezetnek (gyerekek, serdülők), minden tápanyagra szüksége van, ezért bármelyik kiiktatása hosszútávon veszélyes lehet.
- Az egészséges táplálkozás (OKOSTÁNYÉR®) sem javasolja, hogy minden nap kell húst enni.

Paleo-étrend

- Tiltja többek között a tej és tejtermékeket, a gabonákat, a burgonyát, az alkoholt és az üdítőket, a cukrot, a mesterséges színezékeket, az édesítőket...
- Az étrend alapja a húsfogyasztás.
- Őseink átlag életkora nem érte el a mait, kevesebb, mint 50 évig éltek. Többet mozogtak, kutatók szerint étrendjük vegyes volt.
- 23 ezer évvel ezelőtt már „sütöttek” kenyeret.



Divatdiéták-fogyókúrák

- Rövid idő alatt csodákat ígér, 5-10 kg-os fogyást garantál.
- A koplalással, a nagyon kevés energiabevittel nemcsak a testet sanyargatja a fogyókúrázó, hanem a környezetét is próbára teszi, mert sokkal ingerlékenyebb, türelmetlenebb.
- A túl kevés energiabevitel és a rendszeres mozgás nélküli életmód hosszútávon nem fogyást, hanem hízást okoz. A mérleg rövid távon kevesebbet mutat ugyan, de sokszor nem a zsírszövetek többsége tűnik el, hanem az izom mennyisége csökken.
- Táplálkozásban a lassan, de biztosan, kiegyensúlyozottan elvet érdemes betartani, és naponta 30 percet vagy legalább heti 3x1 órát intenzíven mozogni.

Egy-egy élelmiszercsoportot, alkotóelemet kizárni az étrendből csak megfelelő orvosi diagnózis és dietetikai konzultáció után szabad és nem divatból, öndiagnózis alapján.
Nagyon sok pozitív eredmény és hatás elérhető az egészséges táplálkozás betartásával, felesleges megszorítások nélkül!