

29 Ιανουαρίου 2017

Τι συμβαίνει όταν τρώμε μόνο «ψητά με σαλάτα» για να αδυνατίσουμε;

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)





Τελικά τα ψητά με σαλάτα σε μόνιμη βάση έχουν αρνητική επίδραση στην προσπάθεια απώλειας βάρους

Μία πολύ ισχυρά ριζωμένη πεποίθηση όσον αφορά τις δίαιτες, είναι ότι «για να αδυνατίσω πρέπει να τρώω ψητά με σαλάτα». Τι λέει η ειδικός, Λαμπρινή Μόσχου, για αυτό και τι συμβαίνει όταν βγάζουμε τους υδατάνθρακες από τη διατροφή;

Αυτή είναι μία πεποίθηση που έχει προκύψει από την εφαρμογή της δίαιτας Atkins, η οποία βασιζόταν στον αποκλεισμό των υδατανθράκων από την διατροφή.

Η αλήθεια είναι ότι με αυτόν τον τρόπο, περιορίζονταν πολύ οι επιλογές των τροφίμων, αλλά και το πόσο γευστικό και επιθυμητό ήταν ένα φαγητό. Έτσι λοιπόν, σταδιακά μειωνόταν και η ποσότητα της τροφής που καταναλώνει κάποιος.

Από την άλλη, περιορίζοντας πολύ την τροφή (ειδικά όταν δεν καλύπτονται καν οι βασικές ανάγκες για ενέργεια του οργανισμού, προκειμένου να κάνει τις βιολογικές του λειτουργίες για να διατηρηθεί στην ζωή), ο οργανισμός για να μπορέσει να επιβιώσει, θα αρχίσει να αποσυνθέτει μυϊκή μάζα, ώστε να βρει ενέργεια για να καλύψει τις ανάγκες του.

Η μείωση στο βάρος, όταν τρώμε μόνο ψητά και σαλάτα προκαλείται επειδή χάνουμε μυϊκή μάζα και υγρά.

Αυτό λοιπόν από μόνο του μπορεί να ρίξει την ένδειξη της ζυγαριάς με 2 τρόπους:

Πρώτον, η μυϊκή μάζα έχει μεγαλύτερο ειδικό βάρος, σε σχέση με το λίπος. Επομένως μειώνοντας την μυϊκή μάζα, κατευθείαν χάνουμε κάτι που έχει αρκετό βάρος.

Από την άλλη, προκειμένου ο οργανισμός να αποβάλλει την πλεονάζουσα πρωτεΐνη που κυκλοφορεί στο εξωκυττάριο υγρό και να έρθει πάλι σε ισορροπία (ομοιόσταση), θα προσπαθήσει να βρει μόρια νερού, προκειμένου να την αποβάλλει από τον οργανισμό, μέσω των ούρων.

Γι' αυτό λοιπόν λέμε, ότι με αυτόν τον τρόπο, μπορεί μεν να βλέπουμε ραγδαία μείωση στην ένδειξη της ζυγαριάς, αλλά αυτή η μείωση προκαλείται επειδή χάνουμε μυϊκή μάζα και υγρά.

Αυτό, όμως, πέραν από τη μείωση στη ζυγαριά, επιφέρει και μείωση του μεταβολισμού (ο οργανισμός «καίει» λιγότερο). Μόλις, λοιπόν, φτάσουμε στο επιθυμητό βάρος και αρχίσουμε να τρώμε πάλι «κανονικά», ακόμα και κανονική να είναι η ποσότητα που τρώμε (που κατά πάσα πιθανότητα δεν θα είναι μετά από αυτήν την τόσο στερητική περίοδο), ο οργανισμός επειδή είχε αγχωθεί ότι για τόσο καιρό, δεν έπαιρνε αρκετή ενέργεια, ούτε καν για να καλύψει τις βασικές του ανάγκες, θα φροντίσει ένας μέρος ενέργειας να το αποθηκεύει (να το μετατρέψει δηλαδή σε λίπος), για να το χρησιμοποιήσει σε περίπτωση που το χρειαστεί. Επίσης τόσο καιρό είχε προσαρμοστεί στο να «καίει» λιγότερο, οπότε θα χρειάζεται λιγότερη ενέργεια για να καλύπτει τις ανάγκες του. Τέλος, ο οργανισμός θα πρέπει να αναπληρώσει τα υγρά που έχει χάσει.

Ο οργανισμός για να λειτουργήσει σωστά και να είναι υγιής, χρειάζεται όλες τις ομάδες τροφίμων

Για το λόγο αυτό, λοιπόν, συνήθως η επανάκτηση του βάρους είναι πολύ γρήγορη και μάλιστα όταν αυξάνεται το βάρος, παίρνουμε λίπος, ενώ η μυϊκή μάζα έχει μειωθεί με τον παραπάνω τρόπο και έτσι για να ξαναχάσουμε βάρος, θα πρέπει να τρώμε όλο και λιγότερο. Και με αυτόν τον τρόπο μπαίνουμε στον φαύλο κύκλο της δίαιτας, γεμίζοντας με εμμονές και στερήσεις, κάνοντας όλο και πιο συχνά υποτροπές και επιβραδύνοντας πάρα πολύ τον μεταβολισμό μας!

Τέλος, πέραν από όλα τα παραπάνω, ο οργανισμός ακόμα και να καλύπτεται από άποψη ενέργειας, δεν καλύπτεται από άποψη θρεπτικών συστατικών. Οι υδατάνθρακες είναι ένα βασικό θρεπτικό συστατικό. Η κύρια πηγή που χρησιμοποιεί ο εγκέφαλος για να λειτουργήσει είναι η γλυκόζη (δομικό συστατικό

των υδατανθράκων). Ο οργανισμός για να λειτουργήσει σωστά και να είναι υγιής, χρειάζεται όλες τις ομάδες τροφίμων. Για τον λόγο αυτό λοιπόν, πολλές φορές σε άτομα που ακολουθούν τέτοιου είδους δίαιτες, διαπιστώνεται αδυναμία συγκέντρωσης, νεύρα, ατονία, έντονο αίσθημα κόπωσης, τριχόπτωση, ζάλη, αϋπνία, ορμονικές διαταραχές, κ.τλ.

Πηγή: clickatlife.gr