

Diety

*Sandra Chojnacka*

# Wstęp

- **Dieta** – sposób odżywiania. Często używane w stosunku do diet odchudzających.
- Obecnie zalecaną przez ministerstwo zdrowia jest dieta śródziemnomorska zbudowana w kształcie piramidy, składającej się z produktów zbożowych, warzyw, owoców, ograniczonej ilości produktów zwierzęcych (mięsa, jaj), i minimalnej tłuszczów i słodyczy. Jest to dieta wysokowęglowodanowa. Dieta jest oparta na zaleceniach tzw. "Food guide pyramid", opracowanego przez United States Department of Agriculture i jest ona dość powszechnie uważana za zdrową przez większość ośrodków naukowych zajmujących się kwestiami zdrowego odżywiania.

# Dieta kapuściana

- W kapuście znajdują się tak duże ilości witaminy C i potasu, że można dzięki niej pokryć nawet całość dziennego zapotrzebowania na te składniki. Witamina C to naturalny antyoksydant, zwalczający wolne rodniki i podnoszący odporność organizmu, natomiast potas aktywuje wiele enzymów i reguluje gospodarkę elektrolityczną. Ponadto kapuście można znaleźć dosyć duże ilości siarki, która wpływa pozytywnie na wygląd skóry, włosów i paznokci. Kapusta zawiera też inne ważne pierwiastki śladowe, m.in. miedź, żelazo, wapń, magnez, fosfor i fluor.



# Charakterystyka

- Kariera kapusty w dietetyce polega na tym, że jest ona niskokaloryczna, ponieważ w 100 g warzywa mieści się jedynie 20 kilokalorii. Dzięki temu kapustę można jeść praktycznie do woli, bez obaw o przytycie. Należy przy tym pamiętać, że wiele zależy od sposobu jej przyrządzenia – zupa z kapusty nie tuczy, ale bigos tak, ponieważ zawiera mięso i tłuszcze.



# Jadłospis

- Jadłospis na siedem dni diety kapuścianej jest niezwykle ubogi. Podstawą tego menu jest oczywiście zupa kapuściana. Można ją spożywać w dowolnej ilości, a im więcej jej zjemy, tym lepsze będą końcowe rezultaty odchudzania.
- Owoce należy spożywać ich świeżej postaci. Zabronione jest jedzenie owoców suszonych i kandyzowanych, ze względu na kolosalną zawartość cukru.
- Warzywa jemy na surowo lub po ich ugotowaniu na parze. Do przyrządzania warzyw nie należy używać soli, która zatrzymuje w organizmie wodę i utrudnia usuwanie jej nadmiaru.
- W diecie kapuścianej można spożywać tylko nieznaczne ilości mięsa. Powinno to być chude mięso drobiowe, ewentualnie mało tłusta ryba, przyrządzanie bez użycia tłuszczu.
- Ostatniego dnia diety kapuścianej można pozwolić sobie na ryż z dodatkiem owoców lub cynamonu. Zamiast ryżu dopuszczalne jest spożycie kaszy z niewielką ilością roztopionego masła.
- Podczas diety można pić kawę, herbatę zwykłą i zieloną, odtłuszczone mleko, soki owocowe i przede wszystkim dużo niegazowanej wody mineralnej. Do napojów nie wolno dodawać cukru ani słodzików. Najlepiej samodzielnie wykonywać soki owocowe lub uważnie czytać etykiety soków kupowanych w sklepie, ponieważ większość z nich jest słodzona cukrem lub słodzącymi substancjami chemicznymi.
- Oto przykładowy jadłospis, obejmujący siedem dni na diecie kapuścianej. Uwzględniono w nim również te owoce i warzywa, które są zakazane podczas stosowania diety.
- - See more at: <http://www.dietakapusciana.pl/jadlospis#sthash.MDejVDcM.dpuf>

# Jadłospis

- Dzień pierwszy:
  - zupa kapuściana
  - owoce do wyboru: jabłka, arbuzy, melony lub pomarańcze
  - zielona herbata bez dodatku cukru
- Dzień drugi:
  - zupa kapuściana
  - dwa ziemniaki w mundurkach bez dodatku soli i tłuszczu
  - niegazowana woda mineralna
  - nie wolno spożywać warzyw strączkowych (groch, fasola, bób) oraz kukurydzy
- Dzień trzeci:
  - zupa kapuściana
  - warzywa do wyboru: brokuły, brukselka, ogórek lub marchew
  - owoce do wyboru: jabłka, arbuzy
  - herbata bez dodatku cukru
  - nie wolno spożywać bananów
- Dzień czwarty:
  - zupa kapuściana
  - trzy banany
  - mleko odtłuszczone
  - zielona herbata bez dodatku cukru
- - See more at: <http://www.dietakapusciana.pl/jadlospis#sthash.MDejVDcM.dpuf>



# Jadłospis

- Dzień piąty:
  - zupa kapuściana
  - do wyboru: pierś z kurczaka, chudy indyk, wołowina lub ryba bez tłuszczu (maksymalna dopuszczalna ilość to pół kilograma)
  - pomidory (maksymalnie sześć)
  - niegazowana woda mineralna
- Dzień szósty:
  - zupa kapuściana
  - zielone warzywa bez ograniczeń
  - wołowina, indyk lub kurczak przyrządzone bez używania tłuszczu
  - herbata bez dodatku cukru
- Dzień siódmy:
  - zupa kapuściana
  - brązowy ryż z owocami, ewentualnie z cynamonem lub kasza z odrobiną roztopionego masła
  - warzywa do wyboru: pomidory, marchew
  - sok owocowy bez dodatku cukru
- - See more at: <http://www.dietakapusciana.pl/jadlospis#sthash.MDejVDcM.dpuf>

# Zalety diety

- Dieta kapuściana posiada szereg zalet, które sprawiły, że stała się ona jedną najbardziej popularnych diet ostatnich lat.
- Przede wszystkim dieta jest niezwykle skuteczna, gdyż dzięki niej w ciągu zaledwie tygodnia można pozbyć się od 4 do 8 kilogramów. O takie doskonałe rezultaty trudno na jakiegokolwiek innej diecie. Czas trwania diety kapuścianej to tylko jeden tydzień. Z tego powodu różni się ona od tych diet, które wymagają długotrwałego ograniczania ilości spożywanych kilokalorii i długofalowej eliminacji niektórych produktów.
- Jadłospis diety kapuścianej jest niezwykle prosty i złożony z takich produktów, które są nie tylko ogólnodostępne, ale również bardzo tanie. Samą zupę kapuścianą przygotowuje się w nieskomplikowany sposób, więc każdy jest w stanie poradzić sobie z jej ugotowaniem.



# *Efekty*

- Główny cel oraz efekt diety kapuścianej to szybka utrata wagi w krótkim okresie czasu. Optymiści szacują, że na diecie kapuścianej w ciągu siedmiu dni można pozbyć się aż 7-8 kg, ale przeciętnie po siedmiodniowej kapuścianej kuracji odchudzającej traci się 4-5 kg. W celu uzyskania takich rezultatów trzeba ściśle dostosować się do reguł tej diety.
- Podczas diety prezydenckiej poprawie ulega funkcjonowanie układu pokarmowego – przyspieszony zostaje metabolizm, ponadto usprawnieniu podlegają procesy trawienne. Za sprawą tych efektów tkanka tłuszczowa spalana jest intensywniej.
- Błonnik, którego w kapuście jest niezwykle dużo, ogranicza uczucie głodu, ponieważ w pewnym stopniu zapełnia żołądek, a w efekcie rzadziej czujemy się głodni. Innym efektem działania błonnika jest usunięcie z żołądka oraz jelit zgromadzonych tam resztek pokarmów.

# *Wady diety*

- Dieta kapuściana, oprócz rozlicznych i niewątpliwych zalet, posiada również pewne wady. Nie ma diety idealnej, dlatego również w przypadku diety kapuścianej mogą pojawić się działania niepożądane i niedogodności podczas jej stosowania.
- Dieta prezydencka zaliczana jest do diet jednoskładnikowych, znanych również pod nazwą monodieta. Oznacza to, że dominuje tutaj tylko jeden składnik – w tym przypadku jest to kapusta. Pociąga to za sobą szereg różnego rodzaju negatywnych konsekwencji.
- Konieczność codziennego spożywania zupy kapuścianej może stanowić pewną niedogodność, ponieważ z tego względu szybko pojawia się monotonia i zniechęcenie. Jest to szczególnie uciążliwe dla tych osób, które lubią zróżnicowane posiłki i doznania smakowe. Monotonia w żywieniu dla wielu stanowi poważne wyzwanie i wyrzeczenie, któremu trudno sprostać.

# *Sport*

- Wiele osób zadaje pytanie, jak powinna wyglądać aktywność fizyczna w trakcie stosowania diety. W kilku zdaniach postaramy się rozwiązać Państwa wątpliwości dotyczące tego problemu. Podstawowa rzecz to odpowiednie łączenie niskokalorycznej diety wraz z regularnym wysiłkiem fizycznym. Stosując diety nisko, lub bardzo niskokaloryczną nasz organizm po pewnym czasie przyzwyczaja się do tej zmiany, a masa ciała przestaje się obniżać.



# Ćwiczenia

- Program poprawy sprawności fizycznej zacznij od 15 minut dziennie przez 5 dni w tygodniu. Stopniowo wydłużaj czas zajęć, by po 3 miesiącach dojść do 50 minut dziennie. Nie ustalamy konkretnych godzin. Ćwicz, kiedy masz czas i ochotę. Pamiętaj, aby rozpocząć ćwiczenia godzinę po jedzeniu, a kończyć na 30 minut przed kolejnym posiłkiem.



# Woda

- Uzupelniania ubytków wody podczas treningu to podstawa. Ilość spożywania H<sub>2</sub>O należy dostosować do utraconego potu, a to zależy od:
- rodzaju ćwiczeń, długości treningu, stopnia wytrenowania. Najwięcej wody traci się oczywiście podczas treningów aerobowych, gdzie ilość wydzielonego potu dochodzi nawet do 4 litrów. Średnia ilość utraty wody waha się w granicach od 1 litra do 4. Ćwiczenia siłowe także powodują odwodnienie ciała i wielkość nie jest wcale tak mała. Ilość potu podczas tego rodzaju wysiłku mieści się od 0,3 do 2,8 litrów potu.

