

Δίαιτες «άποτοξίνωσης»: Ή κατάρρευση ενός μύθου!

Κωνσταντίνα Πάλλιου, Κλινική Διατροφολόγος-Διαιτολόγος MSc.

Άφου τέλειωσαν οί γιορτές, όλοι έχουμε στο μυαλό μας, βέβαια, τήν «δίαιτα»...

Και πάντα, κάποιος γνωστός μας θά ξεκινήσει μιá «δίαιτα άποτοξίνωσης». Άκούγεται σωστό. Είναι όμως; Σε δίαιτα άποτοξίνωσης, τό σκεπτικό είναι ότι χρειαζόμαστε, γιά ένα διάστημα, νά «καθαρίσουμε» τόν οργανισμό μας από τισ τοξίνες, γιά νά διατηρήσουμε τήν καλή μας ύγεία. Οί ισχυρισμοί τών όπαδών αυτού τού τύπου διατροφής είναι: «μαγική» άπώλεια βάρους, βοήθεια στή διαδικασία τής πέψης, βελτίωση στήν εμφάνιση τών μαλλιών, νυχιών και τού δέρματος, βελτίωση επιπέδου ενέργειας στόν οργανισμό, ενίσχυση τού άνοσοποιητικού συστήματος.

Οί δίαιτες άποτοξίνωσης διαρκούν από μιá εβδομάδα μέχρι ένα μήνα και χαρακτηρίζονται από:

- Περίοδο νηστείας με πρόσληψη ελάχιστης τροφής γιά ένα σύντομο χρονικό διάστημα.
- Άποκλειστική κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.
- Άποφυγή άμυλούχων τροφίμων και γαλακτοκομικών προϊόντων.
- Γενικά κατανάλωση μικρής ποσότητας τροφής.
- Άποφυγή καφεΐνης και άλκοόλ.

Άν τό σωμα, όντως, συσώρευε πολλές τοξίνες, τότε θά αισθανόμασταν άρρωστοί, όπερ δέν συμβαίνει. Τό σκεπτικό τής δίαιτας αυτής είναι παράλογο και χωρίς καμία έπιστημονική βάση. Με τό διαιτολόγιο αυτό, τό σωμα στερείται τροφής - θερμίδων με άποτέλεσμα τό σωμα νά συνθέτει κετόνες. Οί χημικές αυτές ουσίες προκαλούν ναυτία, άφυδάτωση, άίσθηση άδυναμίας, έλαφρύ ποнокέφαλο. Έπιπλέον, λόγω τής έλλειψης πρωτεϊνών από τισ τροφές, άποσυντίθενται οί μύες γιά νά δημιουργηθούν οί άπαραίτητες πρωτεΐνες, άποδυναμώνοντας τελικώς και τό άνοσοποιητικό σύστημα.

Όλοι σκεπτόμαστε, βέβαια, πώς μπορεί νά κάνει κακό μιá διατροφή πού στηρίζεται στά φρούτα και λαχανικά; Σαφέστατα, τά φρούτα και τά λαχανικά είναι άναπόσπαστο κομμάτι ενός υγιεινού και ίσορροπημένου διαιτολογίου, και πρέπει νά καταναλώνουμε τουλάχιστον 5 μερίδες από αυτά σε καθημερινή βάση. Είναι ή ομάδα τροφίμων, πού μās παρέχει τά περισσότερα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, ίχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικές ουσίες και φυτικές ίνες. Όμως κανένα φρούτο ή λαχανικό δέν παρέχει από μόνο του ΟΛΑ τά θρεπτικά συστατικά, πού χρειάζεται κάθε μέρα ό άνθρωπος οργανισμός. Γι' αυτό και ή ποικιλία τροφίμων είναι αυτή από τήν όποία καθορίζεται ένα ίσορροπημένο διαιτολόγιο.

Οί όπαδοί τής δίαιτας αυτής ισχυρίζονται, επίσης, ότι γιά νά «άποτοξινωθούμε» πρέπει νά άποβάλλουμε από τό διαιτολόγιό μας τρόφιμα, όπως τό άλευρι και τά



γαλακτοκομικά. Τό σωστό όμως είναι ότι τά τρόφιμα αυτά παρέχουν στόν οργανισμό πολύ σημαντικά θρεπτικά συστατικά, ως τό άσβέστιο και οί ύδατανθρακες και είναι επικίνδυνο νά τά άποκλείουμε από τό φαγητό μας.

Ή νηστεία, δηλαδή μειωμένη πρόσληψη τροφής, παρέχει στόν οργανισμό λίγη ενέργεια - θερμίδες και μειωμένα θρεπτικά συστατικά από αυτά πού χρειάζεται γιά νά διατηρηθεί ύγιής. Όστόσο, ή μείωση τού βάρους, πού βλέπει κάποιος ακολουθώντας ένα τέτοιο διαιτολόγιο, είναι περισσότερη λόγω έλατώσεως ύγρων, γλυκογόνου - άποθήκης ύδατανθράκων τού οργανισμού και μυϊκής μάζας, από όσο τού λιπώδους ιστού (λίπους). Ό άνθρωπος μπορεί νά έχει γενική άίσθηση κόπωσης και ζάλης, πού όφείλονται στην περιορισμένη θερμιδική πρόσληψη σε διαιτολόγιο άποτοξίνωσης. Ό οργανισμός δέν μπορεί νά άνταπεξέλθει στο καθημερινό πρόγραμμα τού προσώπου, πόσο ακόμα σε κάποια έπιπλέον φυσική δραστηριότητα, γεγονός πού συνδέεται με τή διατήρηση τού ιδανικού βάρους και τής καλής ύγείας. Στο τέλος τού προγράμματος άποτοξίνωσης, τό πρόσωπο έπιστρέφει στις προηγούμενες συνήθειες διατροφής, όποτε και τό βάρος επανέρχεται στο φυσιολογικό.

Σίγουρα, στο πλαίσιο ενός «υγιεινού» διαιτολογίου πρέπει νά άποφεύγουμε τήν ύψηλή κατανάλωση άλκοόλ και τροφίμων, πού είναι πλούσια σε λίπος και ζάχαρη. Γιá τή

διατήρηση του καλού επιπέδου της υγείας και του ιδανικού μας βάρους, πρέπει να ακολουθοῦμε ἰσορροπημένο διατολόγιο, βάσει τῶν ἀρχῶν τῆς μεσογειακῆς διατροφῆς. Ὡς γνωστόν, μεσογειακὴ διατροφή σημαίνει:

- Ὑψηλὴ κατανάλωση ἐλαιολάδου, ὀσπρίων, δημητριακῶν, φρούτων καὶ λαχανικῶν.

- Μέτρια πρόσληψη ψαριῶν, κρασιοῦ καὶ γαλακτοκομικῶν προϊόντων, κυρίως σὲ τυρί καὶ γιαούρτι.

- Χαμηλὴ πρόσληψη κρέατος καὶ προϊόντων αὐτοῦ καὶ λιγότερο ἅλατι. (*British Dietetic Association 2006 www.bda.uk.com*). 

