

Μαγικές ή Ανορθόδοξες Δίαιτες

Στην απεγνωσμένη μας προσπάθεια να πετύχουμε μεγάλη απώλεια βάρους σε χρόνο ρεκόρ συχνά μπορεί να καταφύγουμε σε «μαγικές δίαιτες» ή ανορθόδοξες δίαιτες οι οποίες πάντα υπόσχονται θεαματικά αποτελέσματα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Η ανθρώπινη μας αδυναμία, η αναζήτηση για την ευκολότερη διέξοδο και τα πολλή υποσχόμενα από μη προσοντούχα άτομα που προωθούν αυτές τις ανορθόδοξες δίαιτες μας οδηγούν να πιστέψουμε ότι είναι ο καταλληλότερος τρόπος για να πετύχουμε αυτό που θέλουμε. Αρκετές είναι οι φορές όπου οι συγκεκριμένες δίαιτες προωθούνται από φίλους, γνωστούς ή ακόμη και συγγενείς με μοναδικό στόχο το κέρδος αγνοώντας τις σοβαρές επιπτώσεις που μπορούν να επιφέρουν άμεσα ή μακροχρόνια στην υγεία μας.

Αυτές οι μαγικές ή ανορθόδοξες δίαιτες περιορίζουν την πρόσληψη υδατανθράκων, προωθούν την κατανάλωση ζωικής πρωτεΐνης, αντικαθιστούν γεύματα με πρωτεϊνούχα ροφήματα, μιλούν για μαγικές τροφές, διαγράφουν συγκεκριμένες τροφές και άλλες φορές βασίζονται σε άλλες συγκεκριμένες τροφές. Πολλές άλλες συμπληρώνουν τα ελλείποντά τους μικρογεύματα με σκευάσματα, συμπληρώματα, βασιλικό πολτό ή φυτικές ουσίες σε πρόχειρα σκοτεινά μπουκαλάκια ή ακόμη βιταμίνες, τα οποία οι καταναλωτές ζητούνται να πληρώσουν το βάρος τους σε χρυσάφι! Άλλες χρησιμοποιούν λανθασμένα επιστημονικές μελέτες για συγκεκριμένες ουσίες όπως τα Ω-3 λιπαρά, οι οποίες στην πραγματικότητα δεν προάγουν απώλεια βάρους παρά μονάχα άλλα ευεργετικά αποτελέσματα τα οποία τροποποιούν και διαφοροποιούν με τρόπο όπου μονάχα οι εγγεγραμμένοι διαιτολόγοι μπορούν να ξεχωρίσουν την αλήθεια από το ψέμα. Φαινόμενα όπως δίαιτες με βάση την ομάδα αίματος ή ακόμη με βάση την αλληλεγγύη αντίδραση του οργανισμού ή διαιτολόγια δυσανεξίας ή διαιτολόγια με βάση το αίμα και την συγκεκριμένη ομάδα αίματος ή ακόμη πυρηνικά διαιτολόγια μέχρι διαιτολόγια μεταβολισμού με βάση ηλεκτρονικούς υπολογιστές θέτουν το κοινό και την δημόσια υγεία σε κίνδυνο και δεν σχετίζονται

με απώλεια βάρους!! Και συχνά αυτά τα επιτήδεια άτομα από Κύπρο ή εξωτερικό χωρίς επιστημονική κατάρτιση, ή ακόμη χωρίς ακαδημαϊκές γνώσεις παρουσιάζονται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης σε ιδιωτικά και κρατικά κανάλια ή περιοδικά, διαφημίζοντας τα μαγικά τους σκευάσματα και θαυματουργικές δίαιτες αποσκοπώντας πάντα σε εντυπώσεις και εύκολο κέρδος αδιαφορώντας για την υγεία του ατόμου. Η επιλογή αυτών των ατόμων στα μέσα μαζικής ενημέρωσης για εκπροσώπηση του κλάδου της διαιτολογίας ή διατροφολογίας μας δημιουργεί υποψίες και ερωτηματικά τόσο με τον τρόπο επιλογής τους όσο και της ύπαρξης ανταγωνιστικού πεδίου για το διαφορετικό το οποίο θα κρατήσει ψηλά την ακροαματικότητα των καναλιών. Οι ανορθόδοξες, μαγικές, χημικές και τόσες άλλες δίαιτες και μέθοδοι γρήγορης απώλειας βάρους είναι πολύ ζημιόγρονες στον ανθρώπινο οργανισμό προκαλώντας αφυδάτωση, αδυναμία, μεταβολική κούραση λόγω των υπερβολικών χαμηλών θερμίδων, ζαλάδες και πονοκεφάλους, σοβαρή δυσκοιλιότητα λόγω έλλειψης φυτικών ινών, και σοβαρή ανεπάρκεια στην πρόσληψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Επίσης παρατηρείται υπερβολική μείωση τόσο στην ελεύθερη μορφή όσο και στις αποθήκες του σιδήρου με φυσικά επακόλουθα την αναιμία, την τριχόπτωση, το σπασίμο των νυχιών, δερματολογικές παθήσεις και παρενέργειες στο φυσιολογικό κύκλο της γυναίκας. Πολλές φορές η αφαίρεση των γαλακτοκομικών προάγει την αύξηση της απορρόφησης του ασβεστίου από τα οστά με αποτέλεσμα την οστεοπαινία και τελικά την οστεοπόρωση. Η στέρηση του ανθρώπινου οργανισμού από βασικές τροφές ή η αντικατάστασή τους από συμπληρώματα μακροχρόνια θα επιφέρει παρενέργειες στον οργανισμό μας με πολύ δυσάρεστα τελικά αποτελέσματα για την υγεία του ατόμου. Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (ΣΔΔΚ) είναι η πιο αξιόπιστη πηγή αναζήτησης πτυχιούχων Εγγεγραμμένων Διαιτολόγων ή Εγγεγραμμένων Κλινικών Διαιτολόγων με τηλέφωνο επικοινωνίας 22-452258 και ιστοσελίδα www.cydadiet.org.