

CHUDNIJ Z GŁOWĄ!

CZY WARTO MIEĆ OSOBISTĄ DIETETYCZKĘ? OKAZUJE SIĘ, ŻE TO NIE TYLKO KAPRYS HOLLYWOODZKICH GWIAZD. NIE MA DIETY CIUD, DZIEKI KTÓREJ WSZYSCY CHUDNIEMY. A OGRANICZANIE KALORII FROWADZI DO EFEKTU JO-JO. RATUNKIEM JEST WŁAŚNIE DIETETYCZKA, KTÓRA OPRACUJE JADKOSPISZ DOSTOSOWANY DO POTRZEB TWOJEGO ORGANIZMU.

TEXT ANNA M. KOMOROWSKA

Czy istnieje dieta cud? Na to pytanie Magdalena Wójtik, dietetyczka z Centrum Medycznego VIDIED, odpowiada zdecydowanie: - Nie ma takiej diety. Istna byłaby idealna dla wszystkich. Każdy organizm potrzebuje innej carewki, każdy układ pokarmowy reaguje inaczej, dlatego nie sposób mówić o uniwersalnej diecie. Tymczasem stale dostaję się do nas niezwykłe informacje o dietach próbnych. Istnieją nagłe zaprzyczenia stosować trykasy ludzi ze całego świata w nadziei, że błyskawicznie stracą nadmiar kilogramów. Przez wiele lat do jedzenia wybieraliśmy tłuszcze i białka, niechcąc Amerykanów dr Atkins. „Jedi tłuszcze, zgłodzi tłuszcze” - powtarzał to nam dr Kwiatkowski, proponując swoim pacjentom „oprymnia dietę”, dzięki której zmniejszają 5 kg w ciągu miesiąca. Ciężar ciała jest wyszczelniał, kawa dieta dr Pierr'a Duslana. „To na niej trenuje Lopez ochudła po ciąży 25 kg bez specjalnych wysiłków!” - donosiła plotkarska porada. - Tymczasem długowieczne starożycie takie diety może za-
 słodzić naszymi potrzebami albo wrogiem - uważa Magdalena Wójtik. Sposób zbilansowania małą też diety niskokaloryczna (np. dieta 1000 kalorii), polegająca na tym, że ograniczamy organizmowi mniej kalorii, niż potrzebuje do funkcjonowania. Jednak w pewnych momentach dopada nas głód i chociaż nie chcąc - włączamy do diety produkty. Co gorsze, pojawia się efekt jo-jo, który jest po prostu reakcją obronną organizmu. Jest niedobór na długi okresy energetyczny, zaczyna gość głód, pojawiają się „głuche czasy”, które może być niedobór.
 - Najlepszym wyznacznikiem jest indywidualna dieta, dobowa do kaloryczności osoby - mówi Magdalena Wójtik. Zadanie dietetyka polega na wykreśleniu produktów, których dieta ogranicza ich ilość, i wykreśleniu ich z jadłospisu. To ważne - dzięki wypracowaniu reakcji alergicznych poprawia się ogólny stan zdrowia, m.in. zmniejsza stężenie cholesterolu.
 W Centrum Medycznym VIDIED wykonywane są testy krwi na występowanie pokarmowa. Na tej podstawie składowe są zbilansowane produkty (np. młoko, *