

## Όλη η αλήθεια για τις δίαιτες αποτοξίνωσης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Οι δημοφιλείς δίαιτες αποτοξίνωσης** Οι δίαιτες αποτοξίνωσης χρησιμοποιούνται ως μέσο απομάκρυνσης επιβλαβών τοξινών από το σώμα, καθώς παράλληλα προωθούν την απώλεια βάρους. Αυτές οι δίαιτες είναι πολύ δημοφιλείς μεταξύ των επωνύμων του εξωτερικού, αλλά και εσωτερικού. Παρά τη διάδοσή τους, οι δίαιτες αποτοξίνωσης, μετά από έρευνες δεν έχουν φανεί να είναι απαραίτητες, ούτε αποτελεσματικές.

**Αποτοξίνωση** Είναι η διαδικασία αποβολής τοξικών ουσιών από έναν ζωντανό οργανισμό, συμπεριλαμβανομένου και του ανθρώπινου σώματος. Η αποτοξίνωση μπορεί να αναφέρεται σε μία εθιστική ουσία (ναρκωτικά, αλκοόλ). Στην κλασική ιατρική, αποτοξίνωση είναι η διαδικασία απομάκρυνσης ενός δηλητηρίου από τον οργανισμό. Στην εναλλακτική ιατρική όμως, προωθείται συχνά η αποτοξίνωση του οργανισμού με διάφορους τρόπους, ένας εξ εκ των οποίων είναι και οι δίαιτες αποτοξίνωσης.

**Τοξίνες** Τοξίνη είναι κάθε ουσία που μπορεί να έχει επιβλαβείς επιδράσεις στον οργανισμό, δηλαδή να διαταράσσει την υγεία του ατόμου. Οι τοξίνες μπορεί να προέρχονται από το φαγητό ή το νερό, λόγω των χημικών που χρησιμοποιούνται στην καλλιέργεια και στην προετοιμασία τους. Τοξική όμως μπορεί να γίνει και μία

ουσία, εξαιτίας της ποσότητας της στον οργανισμό. Για παράδειγμα, ακόμη και οι βιταμίνες σε μεγάλες δόσεις μπορεί να είναι τοξικές.

**Δίαιτες αποτοξίνωσης** Είναι διατροφικά πλάνα τα οποία υπόσχονται να απομακρύνουν τις τοξικές ουσίες, οι οποίες είναι συσσωρευμένες στο ανθρώπινο σώμα. Η θεωρία δράση τους είναι ότι η αποβολή των τοξινών οδηγεί στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού, ο οποίος είχε «μπλοκάρει» εξαιτίας τους και έτσι το άτομο χάνει βάρος. Με αυτόν τον τρόπο, δίαιτες πολύ χαμηλού θερμιδικού περιεχομένου κρύβονται πίσω από το υγιεινό κάλυμμα της αποτοξίνωσης, δελεάζοντας με την γρήγορη και μεγάλη απώλεια βάρους. Το μοτίβο αυτών των διατροφικών πλάνων περιλαμβάνει χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο, σε συνδυασμό με φρούτα και λαχανικά, ακόμη και αποκλειστική κατανάλωση αυτών.

Επιπλέον, σχεδόν όλες προτείνουν αυξημένη κατανάλωση νερού, η οποία προβάλλεται σαν βοηθητικό για την αποτοξίνωση του οργανισμού, αλλά περισσότερο βοηθά στη μείωση της αίσθησης της πείνας που βιώνει το άτομο λόγω της στέρησης τροφής. Τέλος, πολλές προτείνουν κάποια μυστική συνταγή όπως, διατροφικά συμπληρώματα, βότανα, χάπια, σκόνες κ.ά., τα οποία πολλές φορές το άτομο μπορεί να προμηθευτεί αποκλειστικά από τον εκάστοτε συγγραφέα.

**Αποτοξίνωση γαστρεντερικού** Οι δίαιτες αυτές περιλαμβάνουν «μαγικά τρόφιμα» ή σκευάσματα που βοηθούν στην αποτοξίνωση του γαστρεντερικού. Μία κατηγορία τους προκαλούν την ενεργοποίηση του γαστρεντερικού. Πιο συγκεκριμένα, την πιο γρήγορη και συχνή κένωσή του. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να μειωθεί η θερμιδική πρόσληψη λόγω μειωμένης απορρόφησης θρεπτικών συστατικών από το έντερο, αλλά σε υπερβολικό βαθμό μπορεί να δημιουργηθούν προβλήματα διαταραχής ηλεκτρολυτών και αφυδάτωσης.

**Αποτοξίνωση από το αλκοόλ** Το αλκοόλ βαπτίζεται τοξικό και απαγορεύεται. Οι «ειδικοί» αρνούνται όλες τις έρευνες που έχουν δείξει ότι η συνετή κατανάλωση αλκοόλ έχει ευεργετικά αποτελέσματα για τον οργανισμό. Ο λόγος είναι προφανής. Μια δίαιτα με τόσο χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο δεν μπορεί να περιέχει αλκοόλ, το οποίο μπορεί να δώσει στο άτομο αρκετές θερμίδες.

**Ενεργοποιητές μεταβολισμού** Προτείνονται τσάγια, βότανα, χάπια και κάθε τύπου μυστική συνταγή, η οποία ενεργοποιεί τον μεταβολισμό. Καλό είναι να γνωρίζουμε ότι μυστικό φίλτρο δεν υπάρχει!

**Αποκλεισμός Γλουτένης και Λακτόζης** Η γλουτένη είναι μία πρωτεΐνη που περιέχεται στα σιτηρά (ψωμί, μακαρόνια, αλεύρι κ.ά.). Η δυσανεξία στην γλουτένη είναι πάθηση η οποία πρέπει να διαγνωστεί από γιατρό. Ο αποκλεισμός αυτών των

προϊόντων, βοηθάει στη μείωση των θερμίδων που προσλαμβάνει το άτομο, μέσω του αποκλεισμού μεγάλης γκάμας τροφίμων. Η δυσανεξία στην λακτόζη, η οποία περιέχεται στα γαλακτοκομικά, μπορεί επίσης να αποτελεί σοβαρή ασθένεια. Η διαφορά της είναι ότι μπορεί να εκδηλωθεί σε πιο ήπιες μορφές. Σαν αποτέλεσμα αυτού, μπορεί όντως κάποιο άτομο να έχει μία ελαφρά δυσανεξία χωρίς να το γνωρίζει. Παρ' όλα αυτά ο αποκλεισμός των γαλακτοκομικών, δεν αποτελεί λύση στο πρόβλημα της δυσανεξίας, παρά μια πρόφαση για μεγαλύτερο περιορισμό της ποικιλίας της δίαιτας και των θερμίδων αυτής.

**Έχουν αποτέλεσμα;** Οι δίαιτες αυτές έχουν αποτέλεσμα και αυτό είναι μάλλον το στοιχείο που τις κάνει δημοφιλείς. Υπάρχει μία παγίδα όμως στην αποτελεσματικότητά τους. Η απώλεια βάρους που παρατηρεί το άτομο σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα είναι εντυπωσιακή, αλλά συνοδεύεται και από μεγάλη απώλεια υγρών και μυικής μάζας. Ο ενδεδειγμένος ρυθμός απώλειας βάρους, έτσι ώστε το άτομο να έχει την μεγαλύτερη δυνατή απώλεια λίπους και την μικρότερη δυνατή απώλεια μυός, είναι 0,5-1 κιλό/εβδομάδα.

Το αποτέλεσμα, λοιπόν, αυτής της απώλειας μυός είναι ακριβώς το αντίθετο από αυτό που υπόσχονται όσον αφορά στον μεταβολικό ρυθμό. Πιο συγκεκριμένα, η μείωση της μυικής μάζας μειώνει τον μεταβολισμό. Οι κύριες καύσεις στο ανθρώπινο σώμα γίνονται από τους μύες (σκελετικούς, όργανα, εγκέφαλος, καρδιά) και η μείωσή τους συνεπάγεται μείωση των καύσεων.

Με την επιστροφή σε μία φυσιολογική δίαιτα όμως, το άτομο θα ξαναπάρει το βάρος από τα υγρά που είχε χάσει. Επιπλέον, η μείωση των καύσεων θα οδηγήσει σε επιπλέον πρόσληψη βάρους. Το άτομο θα επιστρέψει στις προηγούμενες διατροφικές του συνήθειες, οι οποίες πιθανόν του παρείχαν ένα σταθερό βάρος, όμως μετά την απώλεια μυικής μάζας θα του προσθέτουν κιλά.

**Επιστημονικά δεδομένα και κίνδυνοι** Υπάρχουν ελάχιστα επιστημονικά στοιχεία που δηλώνουν ότι η αποτοξίνωση είναι σημαντική και απαραίτητη για την απώλεια βάρους και τη διατήρηση της καλής υγείας. Το ανθρώπινο σώμα διαθέτει τους νεφρούς, το ήπαρ και το κόλον, τα οποία είναι όργανα σχεδιασμένα για την απομάκρυνση των τοξινών. Παρ' όλα αυτά, οι περισσότερες δίαιτες αποτοξίνωσης φαντάζουν να έχουν πολύ ισχυρά επιστημονικά θεμέλια. Δυστυχώς, οι περισσότερες από αυτές στερούνται τις βασικές αρχές που διέπουν μια σωστή διατροφή απώλειας βάρους. Επειδή λοιπόν παρέχουν μειωμένες θερμίδες και λίγα θρεπτικά στοιχεία, προκαλούν αδυναμία και κόπωση.

**Τρώμε σωστά και αφήνουμε την αποτοξίνωση στο σώμα μας** Η αυξημένη πρόσληψη φρούτων και λαχανικών είναι κάτι καλό για το σώμα μας. Εκτός αυτών

όμως πρέπει να περιέχονται στην διατροφή μας πηγές πρωτεΐνης (κρέας, ψάρι, αυγά και όσπρια), γαλακτοκομικών που μας παρέχουν ασβέστιο καθώς και σιτηρών και λιπαρών. Το ανθρώπινο σώμα είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να μπορεί να αποτοξινώνεται. Ο τρόπος να το βοηθήσεις είναι η κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων.

*Δέσποινα Ζαφειροπούλου, Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος*

**Πηγή:** [livenews.com.cy](http://livenews.com.cy)