

Αποτοξίνωση στην δίαιτα τελικά ή μήπως όχι; (Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος)

/ [Πεμπτούσια](#)



Οι δίαιτες αποτοξίνωσης φαίνεται να κερδίζουν διαρκώς έδαφος δίνοντας υπόσχεση για κάθαρση του οργανισμού από τις τοξίνες, καθώς επίσης και για απώλεια βάρους διατηρώντας έτσι το σώμα υγιές. Συστήνονται είτε πριν από την έναρξη κάποιας δίαιτας, ώστε το σώμα να καθαριστεί και να μπορέσει να ακολουθήσει πιο εύκολα κάποιο πρόγραμμα διατροφής, είτε αυτόνομα ως δίαιτα. Μέσα από αυτήν την αντίληψη, λοιπόν, συστήνονται διατροφές, που βασίζονται σε κατανάλωση μόνο λαχανικών και φρούτων με τη μορφή χυμών, σούπας, μαγειρεμένων ή ωμών για διάστημα από κάποιες μέρες έως κάποιες εβδομάδες.

Τι ισχύει όμως πραγματικά; Είναι οι δίαιτες αποτοξίνωσης ο τρόπος για να αποβάλλει ο οργανισμός τις τοξίνες ή όχι; Συμβάλλουν στην απώλεια βάρους ή

τελικά μπορούν να επιφέρουν αρνητικά αποτελέσματα;



Αρχικά, για να μιλήσουμε για αποτοξίνωση θα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε τι ακριβώς είναι οι τοξίνες. Οι τοξίνες, λοιπόν, είναι ουσίες που μπορούν να προκαλέσουν στον οργανισμό διάφορες ασθένειες εάν υπάρξει επαφή ή απορρόφηση από τους ιστούς. Όταν αναφερόμαστε σε τοξίνες του οργανισμού, ουσιαστικά, αναφερόμαστε σε όλες εκείνες τις ουσίες, που υπάρχουν στον οργανισμό σε ποσότητα μεγαλύτερη από αυτήν που πραγματικά χρειάζεται. Οι ουσίες αυτές όμως δεν είναι απαραίτητα επιβλαβείς από τη φύση τους, αλλά μπορούν να γίνουν αν βρεθούν σε μεγάλη συγκέντρωση στον οργανισμό, όπως τα μικροθρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και μέταλλα, αλλά και το νερό, τα οποία αν υπάρχουν σε μία μικρή ή μέτρια συγκέντρωση δεν προκαλούν βλάβες, αλλά αντιθέτως είναι ωφέλιμα και απαραίτητα. Για να καταφέρουμε να αποφύγουμε την τοξικότητα του οργανισμού από την αυξημένη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, έχουν οριστεί όρια ανώτατης καθημερινής κατανάλωσης (UL).

Εκτός όμως από την τοξικότητα που προκαλείται από την αυξημένη πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών, αρνητική επίδραση έχει για τον οργανισμό και το οξειδωτικό στρες, που προκαλείται από μειωμένη ικανότητα των αντιοξειδωτικών του σώματος να δεσμεύσουν τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου εξαιτίας του ότι τα αντιοξειδωτικά υπάρχουν στον οργανισμό σε έλλειψη. Αιτίες του οξειδωτικού

στρες αποτελούν η μη ισορροπημένη διατροφή, η παχυσαρκία, το κάπνισμα, το άγχος, τα φάρμακα, τα χημικά πρόσθετα των τροφίμων και άλλοι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η ρύπανση.

Οι δίαιτες, λοιπόν, αποτοξίνωσης, με αφορμή τα παραπάνω δεδομένα, υπόσχονται θεαματικά αποτελέσματα ως προς την αποβολή των τοξινών και άρα έναν υγιή οργανισμό.

Πως όμως πραγματοποιείται πραγματικά η αποτοξίνωση στον οργανισμό;

Το σώμα μας είναι ο πιο έξυπνος μηχανισμός, αφού φροντίζει πριν από εμάς για εμάς με σκοπό να επιτύχει τα καλύτερα αποτελέσματα. Έτσι, λοιπόν, διαθέτει τους δικούς του τρόπους αποτοξίνωσης, που αποτελούνται κυρίως από τρία όργανα, το ήπαρ, του οποίου η αποτοξίνωση αποτελεί μια βασική λειτουργία, το έντερο και τα νεφρά, τα οποία με τον τρόπο τους συμβάλλουν στην αποβολή των τοξινών μέσω των κοπράνων και των ούρων.



Αυτό που είναι σημαντικό να σημειωθεί είναι πως αν ο οργανισμός έχει υποστεί τοξικότητα, είτε από υπερβιταμίνωση, είτε από δηλητηρίαση μετάλλων, είτε ακόμα και από αυξημένο οξειδωτικό στρες, τότε εκδηλώνει και τα αντίστοιχα συμπτώματα, τα οποία ελέγχονται ιατρικά και ακολουθείται η ανάλογη θεραπεία. Κάτι τέτοιο αυτόματα σημαίνει πως οι δίαιτες αποτοξίνωσης δεν αποτελούν μέσο θεραπείας για αυξημένη συγκέντρωση τοξινών, αλλά λειτουργούν κυρίως ως μέσο πρόληψης.

Αν αυτές οι δίαιτες γίνονται για μικρό χρονικό διάστημα, μία με δύο ημέρες, ο οργανισμός δε θα αντιμετωπίσει κάποιο πρόβλημα. Αν όμως το διάστημα εφαρμογής τους είναι αρκετά μεγάλο, τότε υπάρχουν δυο πιθανότητες. Η μία αφορά την έλλειψη άλλων θρεπτικών συστατικών, που είναι απαραίτητα για την

καλή λειτουργία του οργανισμού, όπως η πρωτεΐνη, τα λίπη, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β και άλλα και η δεύτερη πιθανότητα είναι, τελικά, η τοξικότητα του οργανισμού από αυξημένη κατανάλωση κάποιων άλλων θρεπτικών συστατικών. Συνεπώς, γίνεται αντιληπτό πόσο σημαντική είναι για τον οργανισμό η ισορροπία, αφού μία διατροφή που δεν καλύπτει επαρκώς τις ανάγκες του οργανισμού ή υπερκαλύπτει άλλες μεμονωμένα μπορεί να οδηγήσει τον οργανισμό σε κακή θρέψη και άρα να δημιουργήσει επιπλέον προβλήματα.

Όσον αφορά την απώλεια βάρους σε άτομα, που ακολουθούν τέτοιου είδους δίαιτες, μία αιτία αποτελεί η αφυδάτωση του οργανισμού και δεύτερη η απώλεια μυϊκής μάζας. Επομένως, το βάρος που έχει χαθεί είτε θα ανακτηθεί άμεσα στην περίπτωση της αφυδάτωσης, είτε θα έχει αρνητικές συνέπειες, καθώς ο μυϊκός ιστός είναι σημαντικός και δεν αναπληρώνεται εύκολα. Το ζητούμενο, που ήταν τελικά η μείωση λίπους, δεν επιτυγχάνεται. Αντίθετα, παρατηρείται αυξημένη κατανάλωση υδατανθράκων, που υπάρχουν σε μεγάλη ποσότητα στα φρούτα, των οποίων η ενέργεια, που αποδίδουν, αν δεν καταναλωθεί, αποθηκεύεται με τη μορφή λίπους.

Τέλος, πολλές φορές οι δίαιτες αυτές συνιστούν την αυξημένη πρόσληψη νερού. Το νερό έχει ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό, όμως, αν καταναλωθεί σε μεγάλες ποσότητες, είναι ικανό να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο.



Κλείνοντας, λοιπόν, αν ανησυχείς για τις τοξίνες που υπάρχουν στον οργανισμό σου, αντί να καταφεύγεις σε ακραίες λύσεις, που τελικά είναι εσφαλμένες, ενίσχυσε την πρόληψη.

Ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής.

Είναι σημαντικό να παρέχουμε στον οργανισμό όλη την ενέργεια που χρειάζεται ώστε να ανταπεξέλθει στις καθημερινές του λειτουργίες σε τέτοιο όμως βαθμό, όπου δεν θα επιβαρύνεται. Ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής, το οποίο θα περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη, με συχνή κατανάλωση λαχανικών και φρούτων, αποφυγή κατανάλωσης λιπαρών, ζάχαρης και απλών υδατανθράκων είναι το διατροφικό πρότυπο που μπορεί να ενισχύσει τον οργανισμό και να παρέχει υγεία. Δεν υπάρχουν τροφές που δρουν αποτοξινώνοντας τον οργανισμό.

Διατήρηση του σωματικού βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα σύμφωνα με την ηλικία και τις ανάγκες του καθενός.

Περιορισμός του καπνίσματος.

Είναι γνωστό πως το κάπνισμα είναι μία συνήθεια, η οποία μπορεί να επηρεάσει την υγεία του ατόμου, αφού τα άτομα, που καπνίζουν, συνήθως είναι πιο επιρρεπή σε ασθένειες από εκείνα που δεν καπνίζουν. Αυτό συμβαίνει διότι η συνεχής έκθεση στον καπνό του τσιγάρου έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία οξειδωτικού στρες στον οργανισμό και αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε μειωμένα επίπεδα συγκέντρωσης αντιοξειδωτικών στο πλάσμα. Έτσι, περιορίζοντας ή κόβοντας το κάπνισμα ο οργανισμός δε δέχεται την ίδια επιβάρυνση, ενώ διατηρεί τις αντιοξειδωτικές ουσίες για να αντιμετωπίσει άλλες πιθανές καταστάσεις.

Περιορισμός του αλκοόλ

Η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επιβραδύνει την κανονική λειτουργία του ήπατος με αποτέλεσμα, το ήπαρ να μην είναι σε θέση να αποτοξινώσει τις τοξίνες που υπάρχουν στον οργανισμό. Επομένως, ο περιορισμός τους βοηθάει στη διατήρηση της καλής υγείας του ήπατος και άρα στην καλή του λειτουργία.

Μείωση στρεσογόνων παραγόντων

Το άγχος αποτελεί μία κατάσταση, κατά την οποία ο οργανισμός στην προσπάθειά του να ανταποκριθεί αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό και την αρτηριακή πίεση, συστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία και επιβραδύνει τη διαδικασία της πέψης. Ταυτόχρονα, απελευθερώνονται ελεύθερες ρίζες, τις οποίες δεν είναι σε θέση ο οργανισμός να αντιμετωπίσει με αποτέλεσμα να συσσωρεύονται ενισχύοντας το οξειδωτικό στρες και τελικά να προκαλούν βλάβη σε διάφορα κύτταρα του σώματος. Η μείωση του άγχους οδηγεί σε μείωση συσσώρευσης ελευθέρων ριζών

βοηθώντας έτσι τον οργανισμό.

Μην ξεχνάτε πως για το σώμα, η κάθε μέρα είναι διαφορετική και κάθε μέρα ξεκινάει από την αρχή. Δεν έχει σημασία τι έκανες μέχρι χθες αλλά τι θα κάνεις σήμερα.

πηγή: www.diatrofisologos.wixsite.com/margman