

Proteinska dijeta za brzo mršavljenje



"U samo nekoliko tjedana osjećat ćete se fit i poboljšati zdravlje"- to obećavaju autori ove proteinske dijeta koja je bila više od godinu dana na vrhu New York Timesove liste najprodavanijih knjiga.

Autori dijeta su bračni par Michael R. Eades i Mary Dan Eades, a u svojoj knjizi nude brojna znanstvena objašnjenja, ohrabrenja i praktične prijedloge.

Proteinska dijeta **bazira se na namirnicama bogatim proteinima**, a izuzetno je siromašna ugljikohidratima. Ideja je da se ograničavanjem ugljikohidrata snizi razina inzulina. To potiče tijelo da proizvodi više glukagona, koji pomaže sagorjeti pohranjene masnoće. Autori tvrde da prakticirajući ovu dijetu dovoljno dugo, vaše salo će se samo od sebe početi topiti.

Što možete jesti?

Možete jesti ribu, perad, crveno meso, sir s malo masnoće (feta, mozzarella, Münster), jaja i tofu kao namirnice bogate bjelančevinama.

Također je dopušteno: lisnato zeleno povrće, rajčica, paprika, brokula, patlidžan, tikvice, mahune, šparoge, celer, krastavac i gljive.

Plan prehrane zahtjeva i **25 grama vlakana dnevno** (za usporedbu, jedna šalica tjestenine od cjelovitog zrna ima 6 grama vlakana). Dozvoljene su i neke masti poput

maslinovog ulja, avokada i maslaca.

Također se možete počastiti s dijetalnim sokovima, ali umjereno! Čaša vina ili svijetlog piva je u redu, ali i njihove kalorije se broje, stoga pripazite.

Kako bi zaokružili prehrambene potrebe, autori preporučuju uzimanje visokokvalitetnih **suplemenata vitamina i minerala**, zajedno s najmanje 90 miligrama **kalija**.

Koliko je zahtjevna dijeta?

Dijeta je srednje zahtjevna. Kao visokoproteinska dijeta s malo ugljikohidrata, bit će potrebne drastične prehrambene promijene.

- **Ograničenja dijete:** Dijeta s malo ugljikohidrata znači da ćete trebati izbaciti jako mnogo namirnica iz prehrane.
- **Kuhanje i shopping:** Knjiga nudi više od 100 različitih recepata i prijedloge što naručiti u svakoj vrsti restorana.
- **Tjelovježba:** Autori sugeriraju da uz ovu dijetu prakticirate treninge snage (trening s utezima) kako bi ubrzali sagorijevanje potkožnih masnoća.
- **Vegetarijanci i vegani:** Ova dijeta će odgovarati i vegetarijancima i veganima, ali će oni morati jesti puno više tofua i biljnih proteina.



Što još trebate znati?

- **Trošak:** Nema dodatnih troškova osim hrane koju kupujete.
- **Podrška:** Na službenoj web stranici proteinske dijetae postoji forum na kojem se možete povezati s drugim ljudima koji prakticiraju ovu dijetu.

Djeluje li zbilja proteinska dijeta?

Visoko proteinska dijeta će vam **sigurno pomoći** da izgubite težinu. Brojne studije pokazuju da dijeta u kojima dominiraju bjelančevine pomažu u dužem održavanju osjećaja sitosti. Druge studije pokazuju da ograničavanje unosa ugljikohidrata uzrokuje gubitak više kilograma.

Koji su rizici proteinske dijetae?

Proteinska dijeta će odgovarati osobama s **dijabetesom, visokim krvnim tlakom, srčanim bolestima ili visokim kolesterolom**. Moć proteinske dijetae je u unosu manje od 100 grama ugljikohidrata dnevno. Ograničavanje ugljikohidrata pomaže da se snizi šećer u krvi, inzulin, loš kolesterol i krvni tlak.

Ali **pretjerivanje s proteinima ima i svoje mračne strane**. Naime, previše proteina može povisiti razinu mokraćne kiseline, što može uzrokovati giht. Puno proteina u prehrani također može uzrokovati probleme ljudima s bubrežnim bolestima.

Ženama u fertilnoj dobi potrebno je dovoljno folne kiseline, koja se dodaje u brašno, stoga ako smanjite unos ugljikohidrata, to znači da ćete dobivati i manje folne kiseline.

Zaključak

Ovo je jednostavan pristup prehrani koji u osnovi **eliminira jednu veliku grupu namirnica** te, kao i svaka druga restriktivna dijeta, ubrzo ljudima dosadi ili im bude previše teško držati se plana prehrane, stoga odustaju.

Ova dijeta će vam pomoći da izgubite višak kilograma, ali ako imate posebne prehrambene potrebe, onda ovo nije dijeta za vas.