

Po práškové dietě hrozí jojo efekt

Východní Čechy – Velikým hitem se v poslední době opět stávají tzv. práškové neboli instantní diety. Slibují zhubnout téměř zázračně, bez hladovění, vážení porcí a sportování. Do léta budete mít o dvě konfekční velikosti méně, slibují. Jak je to ale po vysazení takové diety? A skutečně lze s práškovou stravou zázračně zhubnout?

Principem instantních diet



je to, že běžná strava je nahrazena nápojem či kaší, které se vyrábějí z prášku. Stačí smíchat určité množství sypké směsi s vodou a „jídlo“ je hotové. Příprava je velmi rychlá a snadná. Jeden nápoj si dáte k snídani, další k obědu a poslední k večeři. Nutričně jsou tyto diety vyvážené a dodají tělu potřebné množství energie a živin.

S touto dietou lze opravdu shodit nadbytečné kilogramy a zmenšit šatník o pár velikostí. Problémem však je pře-

chod na normální nedietní stravu. Tělo si odvykne za nějaký čas přijímat běžné potraviny a jakmile mu je časem opět nabídnete, je z toho v šoku. Začne si kalorie okamžitě ukládat na „horší časy“ a kilogramy jdou zase nahoru. Po velmi krátké době přichází v dietním světě nechvalně proslulý jojo efekt. Jediný způsob, jak se mu vyhnout, je postupně a pozvolně přecházení na klasickou stravu.

Další nemalou nevýhodou těchto práškových diet je je-



ich cena. Na trhu je k dostání instantní dieta hned od několika různých výrobců. Každý slibuje víceméně to samé, liší se akorát množstvím příchutí a cenou. Vesměs je však tato skoro až vesmírná strava předražená a jídelníček na jeden měsíc se pohybuje kolem pěti až šesti tisíc korun.

Co na to odborník?

Názory odborníků se v tomto případě poměrně shodují. Mezi výživovými poradci jistě najdeme mnohé, kteří nedají na práškové diety dopustit, avšak většinou je to z důvodu provizí z jejich prodeje.

MUDr. Leoš Středa říká:

„Přiznám se, že dávám přednost přirozené stravě i v dietách před tzv. instantními dietami, což jsou různé ty polévky, kaše a dietní nápoje. Konzumace uměle vytvářených proteinů v podobě prášku může být vhodná například u aktivních sportovců, kteří potřebují budovat svalovou hmotu. V rámci redukční kúry je však proteinový prášek nesmysl. Slovo protein znamená bílkovina. Bílkoviny je však možné získávat zcela přirozenou formou z běžných potravin, jako jsou například ryby. V případě užívání práškového umělého proteinu hrozí přesycení organismu bílkovinami, což

může být rizikové. Pomocí těch instantních diet z prášku často rychle a snadno vyřešíte problém jak zhubnout, ale jakmile se vrátíte ke svému obvyklému jídelníčku, kila půjdou opět nahoru. Jojo efekt je u všech nepřirozených dietních režimů, které se odlišují od vašeho běžného stravování. Dlouhodobé zhubnutí lze dosáhnout jen s takovou dietou, která se příliš neliší od vaší běžné stravy.“

Žáci střední školy Euroinstitut si v rámci výuky o zdravé životosprávě zkoušeli vyrobit svůj vlastní výživný nápoj. K výrobě jim stačil banán, bílý jogurt, lněná semínka a chia semínka. Energeticky velmi nabitý a zároveň chutný nápoj si můžete lehce vyrobit i vy.

(zr)

**EURO
INST
ITUT**

deník
moje noviny