

Jednosložkové diety jako nevhodné a nebezpečné metody hubnutí. Co všechno hrozí?

Napsal uživatel Michal Palán

Pátek, 15 Listopad 2019 08:54 - Aktualizováno Pondělí, 18 Listopad 2019 13:44

Se snahou o redukci váhy má osobní zkušenost téměř každý z nás. Málokdo se totiž narodí s mírami 90-60-90 nebo postavou svalnatého atleta.

A protože nám média a všeobecně okolí samotné neustále udává jakýsi smyšlený ideál krásy, je v celku logické, že se mu tak nějak snažíme každý svým způsobem a možnostmi přiblížit. Při zadání slov jako jsou dieta, redukce hmotnosti, efektivní hubnutí a dalších spojení do internetového vyhledávače na nás okamžitě „vyskočí“ nepřeborné množství zaručených typů a osvědčených metod, jak zhubnout v co nejkratší době co možná největší váhu.

Mezi nejnevhodnější typy diet patří tzv. jednosložkové diety. V těch, jak už sám jejich název napovídá, dominuje vždy jedna hlavní potravina, která má klíčovou roli a která nám má sama o sobě zaručit, že pokud budeme následující dny, jíst převážně pouze ji, zhubneme jako mávnutím kouzelného proutku. Za všechny můžeme jmenovat například diety melounovou, mléčnou, rýžovou, ananasovou, tukožroutskou, neslanou a mnoho dalších. Pro všechny, kteří se rozhodnout tyto metody hubnutí vyzkoušet, by měl být zarážející už samotný fakt, že se nedoporučuje, aby se držely déle než pár dní, ve většině případů maximálně týden či dva. Při delším stravování podle těchto doporučení totiž dochází nejen k hladovění organismu, ale můžeme si také přivodit poměrně závažné zdravotní komplikace z nedostatku živin, které tělo pro svoje správné fungování zkrátka a dobře potřebuje. Při jejich nedostatku [hrozí únava a tělu schází energie a živiny pro pohon mozku](#)



Je totiž nad slunce jasné, že pouze z ananasu, melounu nebo mléka lidské tělo dlouhodobě správně fungovat nemůže. Mezi nejčastější negativní důsledky nesprávných diet patří bezesporu celkový úbytek energie a únava spojená s nevykonností, podrážděním a stresem. Tyto stavy bývají spojené nejen s pocitem hladu, ale tělo také místo potřebných nadbytečných tuků hubne paradoxně svalovou hmotu, o kterou by samozřejmě přicházet nemělo. Mezi další negativa může patřit nechutenství, poruchy rovnováhy z nepřijímání potřebných sacharidů ve stravě, kolísavý krevní tlak, dále vypadávání vlasů a lámavost nehtů. Při dlouhodobém hladovění také ztráta zubní skloviny a s tím spojené dentální komplikace. A s těmito všemi důsledky potom přichází logicky ke slovu také nedostatečná imunita, kterou si naše tělo nemá z čeho vybudovat. Při těchto dietách je také zaručen poměrně známý Jo-jo efekt, který má za výsledek fakt, že sice zhubneme poměrně rychle větší množství váhy, ale při návrat k normální stravě, je téměř okamžitě zase přibereme.

Jednosložkové diety jako nevhodné a nebezpečné metody hubnutí. Co všechno hrozí?

Napsal uživatel Michal Palán

Pátek, 15 Listopad 2019 08:54 - Aktualizováno Pondělí, 18 Listopad 2019 13:44

Jak tedy zhubnout zdravě a zároveň s požadovaným efektem? Stačí se držet pár doporučení a také neztrácet tzv. zdravý selský rozum. Obecně se doporučuje jíst vícekrát denně v menších porcích. Dobré je sice omezit tuky ve stravě, ale nahradit zároveň ty živočišné jejich rostlinnou formou. Tělo totiž prospěšné tuky potřebuje například pro správné fungování mozku a dalších orgánů. Důležitý je také příjem bílkovin, které najdeme například v libovém masu, mléčných výrobcích a podobně. Pečivo obecně je vhodné omezit, ale vzdávat se jeho celozrnné varianty rozhodně nemusíme. Vhodný je také dostatečný příjem zeleniny, ovoce by nám mělo sloužit spíše jako pochutina kvůli vysokému obsahu cukrů. Samozřejmostí je potom také pitný režim v podobě neslazených vod a v neposlední řadě pravidelný pohyb. [Pro nejrychlejší hubnutí břicha zapojte tato cvičení, které lze cvičit podle videí](#)

.