

4

Η ΔΙΑΙΤΑ ΤΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΜΑΓΟ

Η δίαιτα αυτή δεν έχει καμία σχέση με τη γνωστή αμερικανική Κλινική Μαγο, σφετερίζεται όμως για λόγους κύρους το όνομά της. Κυκλοφορεί εδώ και 30 χρόνια σε διάφορες παραλλαγές, που όλες τους προωθούν το γκρέιπφρουτ σε κάθε γεύμα. Επίσης, οι πιο πολλές παραλλαγές της παροτρύνουν σε μεγάλη κρεατοφαγία.

ΤΟ ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΤΗΣ

Είναι ουσιαστικά κετονική δίαιτα σαν τη δίαιτα του Άτκινς και σας προτρέπει να φάτε όσο θέλετε, αρκεί αυτό να είναι πρωτεΐνη, λίπος και γκρέιπφρουτ. Επιτρέπει τις πρωτεΐνες και τα πολλά λίπη για να χορταίνετε και περιορίζει τους υδατάνθρακες (μακαρόνια, πατάτες, ψωμί, ζάχαρη, αλλά και τα λαχανικά και τα φρούτα), για να παράγονται κετόνες. Όσοι τη «διαφημίζουν» διατείνονται ότι το γκρέιπφρουτ λειτουργεί καταλυτικά για την καύση των λιπών.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Κρατάει 2½ μήνες

ΤΙ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ;

Χάνετε 3-4 κιλά σε μία εβδομάδα.

ΘΑ ΞΑΝΑΠΑΡΩ ΕΥΚΟΛΑ ΚΙΛΑ;

Ναι (βλ. και άλλες πρωτεϊνικές δίαιτες π.χ., Άτκινς).

Η ΓΝΩΜΗ ΤΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ

Ο διαιτολόγος κ. Αναστάσιος Παπαλαζάρου στον οποίο απευθύνθηκε το Vita για τη συγγραφή του βιβλίου οι “17 Δημοφιλέστερες Δίαιτες” είπε ότι το γκρέιπφρουτ είναι ένα απλό φρούτο που δεν έχει κάποια «μαγική δράση». Δεν υπάρχει ούτε μία επιστημονική έρευνα που να αποδεικνύει ότι το γκρέιπφρουτ «διαλύει» τα λίπη. Ο λόγος που υπάρχει απώλεια κιλών με τη δίαιτα Μαγο είναι γιατί όποιος την



ακολουθεί κουράζεται να τρώει συνεχώς κρέας και λίπη, οπότε αρχίζει συνήθως από την πρώτη κιόλας εβδομάδα να τρώει λιγότερο. Παράλληλα, οι πολλές κετόνες («απόβλητα» από τη διάσπαση των λιπών που δημιουργούνται όταν ο οργανισμός, λόγω έλλειψης υδατανθράκων, στρέφεται για τις καύσεις του στο λιπώδη ιστό και στους μυς) του κόβουν την όρεξη, προκαλώντας όμως, αν η δίαιτα παραταθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, σοβαρές επιπλοκές. Αν έχετε προβλήματα υγείας, να συμβουλευθείτε οπωσδήποτε ειδικό προτού την ακολουθήσετε.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

1

ΠΡΩΙΝΟ

- Αυγό • 1/2 γκρέιπφρουτ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Μπριζόλα μοσχαρίσια

- 1/2 γκρέιπφρουτ

ΣΝΑΚ

- 1 φέτα ψωμί σικάλεως με τυρί και ζαμπόν

- 1/2 γκρέιπφρουτ

ΒΡΑΔΙΝΟ

- Ψητό ψάρι
- 1/2 γκρέιπφρουτ

ΠΡΩΙΝΟ

- Ομελέτα (2 αυγά)
- 1/2 γκρέιπφρουτ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Μπιφτέκι
- Σαλάτα μαρούλι
- 1/2 γκρέιπφρουτ

ΣΝΑΚ

- 1 φέτα ψωμί σικάλεως με ζαμπόν

- 1/2 γκρέιπφρουτ

ΒΡΑΔΙΝΟ

- Ψητό ψάρι
- 1/2 γκρέιπφρουτ

Πείνα	7	Κόστος	5
Υγεία	2	Αποτέλεσμα	7
Ευκολία	7	Συντήρηση	2

2