

# 6

## Η ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ΔΡ. ΧΕΪ

Γνωστή και ως «συνδυαστική» ή «διαχωριστική» δίαιτα, ως «ταιριαστά τρόφιμα», ως δίαιτα «συμβατών τροφίμων» ή με διάφορες παραλλαγές, όπως η «δίαιτα του Μπέμπερλι Χιλς» και η «δίαιτα Fit for Life», η δίαιτα του δρ. Χέι στηρίζεται στην «αμιγή» διατροφή. Διαχωρίζει τα τρόφιμα ως προς τον τρόπο πέψης σε όξινα, αλκαλικά και ουδέτερα και ζητάει να μην «μπερδεύετε» στο στομάχι τρόφιμα που θέλουν όξινο περιβάλλον με αυτά που θέλουν αλκαλικό.

### ΤΟ ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΤΗΣ

Πρώτος θεωρητικός της συνδυαστικής στα τρόφιμα ήταν (γύρω στο 1930) ο Αμερικανός γιατρός William Hay, και από τότε η θεωρία του έχει κατά καιρούς έρθει στο προσκήνιο είτε αυτούσια είτε με διάφορες παραλλαγές. Ο Χέι θεωρούσε ότι οι κακοί συνδυασμοί των τροφίμων όχι μόνο δεν βοηθούν στη χώνεψη, αλλά μας αρρωσταίνουν και μας παχιάνουν. Αιτία έλεγε πως ήταν το γεγονός ότι το στομάχι μας μπορεί να επεξεργαστεί υδατάνθρακες και πρωτεΐνες στη διάρκεια του ίδιου γεύματος, αλλά όχι όταν βρίσκονται σε συμπυκνωμένη μορφή, και αυτό γιατί η πρωτεΐνη χρειάζεται πολύ περισσότερο χρόνο για να αφομοιωθεί και απαιτεί όξινο περιβάλλον, ενώ οι περισσότεροι υδατάνθρακες χωνεύονται γρήγορα και απαιτούν το στομάχι να έχει αλκαλικό περιβάλλον. Όταν βρίσκονται στο στομάχι συγχρόνως κρέας (συμπυκνωμένη πρωτεΐνη) και ζάχαρη (συμπυκνωμένος υδατάνθρακας), -έλεγε ο Hay- ο οργανισμός αντιδρά, κουράζεται και αλλοιώνει τα συστατικά των τροφίμων, είτε αποβάλλοντας κάποια, ενώ τα χρειάζεται, είτε μετατρέποντάς τα κατευθείαν σε τοξίνες ή λίπος. Η δίαιτα αποκλείει τελείως την άσπρη ζάχαρη, το άσπρο αλεύρι, το άσπρο ψωμί, τη μαργαρίνη, τα κορεσμένα λιπαρά, όπως και όλα τα ραφινρισμένα και επεξεργασμένα τρόφιμα. Επίσης, ζητάει στη διάρκεια της ημέρας τα 4 στα 5 γεύματα να είναι αλκαλικά (βλ. σελ.78).



## ΔΙΑΡΚΕΙΑ

**Ο** δρ Χέι δεν είχε καθορίσει συγκεκριμένη διάρκεια για τη δίαιτά του. Την αντιμετώπιζε ως έναν τρόπο διατροφής που θα μπορούσε κάποιος να υιοθετήσει για πάντα, αρκεί μετά τη λήξη της δίαιτας να προσθέσει στο διαιτολόγιο κάποιες επιπλέον θερμίδες.

## ΤΙ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ;

**Α**ν ακολουθήσετε το υποθερμιδικό διαιτολόγιο που παραθέτουμε, χάνετε 3-5 κιλά την εβδομάδα. Επιπλέον, ο ίδιος ο συνδυασμός των τροφίμων σάς υποχρεώνει σε έναν προγραμματισμό που αποκλείει τα τσιμπολογήματα. Τέλος, αδυνατίζετε επειδή η δίαιτα κόβει τα πολλά λίπη και τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες (ζάχαρη κλπ.).

## ΘΑ ΞΑΝΑΠΑΡΩ ΕΥΚΟΛΑ ΚΙΛΑ;

**Μ**άλλον ναι, γιατί η δίαιτα λειτουργεί πολύ στερεοτικά στην πράξη και μετά είναι πολύ δύσκολο να κρατήσετε μόνιμα τους διαχωρισμούς. Αν πάντως υιοθετήσετε μόνιμα τη φιλοσοφία της δίαιτας, ίσως μπορέσετε να συντηρηθείτε στα κιλά σας, αφού είναι «κάθετη» στον αποκλεισμό της ζάχαρης και των κορεσμένων λιπαρών.

## ΟΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΗΣ

**Η** δίαιτα αυτή απαιτεί να μην αναμειγνύετε υδατάνθρακες (π.χ., μακαρόνια, ψωμί) με πρωτεΐνες (π.χ., κρέας, τυρί). Η γενική αρχή είναι η εξής: Τα πιο συμβατά ή ταιριαστά τρόφιμα είναι τα ουδέτερα (λαχανικά) και «πηγαίνουν» με πολλά

άλλα τρόφιμα. Τα κρέατα και όσα τρόφιμα έχουν πολλές πρωτεΐνες «συνδυάζονται» μόνον με ουδέτερα λαχανικά, όπως το μαρούλι, και δεν ταιριάζουν με όσα έχουν άμυλο, αλλά ούτε και με τα φρούτα. Τα αμυλούχα τρόφιμα (π.χ., μακαρόνια, πατάτες, ψωμί) δεν «συνδυάζονται» ποτέ με κρέας ή με φρούτα, αλλά μόνο με σαλάτες λαχανικών. Τα φρούτα, τέλος, δεν είναι συμβατά με καμία ομάδα και πρέπει να τρώγονται πάντα μόνα τους. Ανάμεσα σε κάθε γεύμα πρέπει να μεσολαβεί ένα διάστημα 4-5 ωρών, ώστε να μην αναμειγνύονται οι διαφορετικές ομάδες τροφίμων.

## ΟΜΑΔΕΣ ΣΥΜΒΑΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

**Α**ν σας ενδιαφέρει η συνδυαστική ή διαχωριστική δίαιτα, πρέπει να ξέρετε τις βασικές ομάδες τροφίμων έτσι όπως τις «ταξινομούν» οι θεωρητικοί αυτής της άποψης και να κάνετε μόνοι τις επιλογές σας. Το σκεπτικό είναι να τρώτε τα τρόφιμα κάθε ομάδας μόνα τους ή το πολύ σε συνδυασμό με τα ουδέτερα (κατηγορία Δ). Μπορείτε δηλαδή να ταιριάξετε τα τρόφιμα της ομάδας Α με τη Δ, και με καμία άλλη. Τα τρόφιμα της ομάδας Β μπορείτε πάλι να τα ταιριάξετε μόνο με της Δ. Τα τρόφιμα της Γ (φρούτα) δεν ταιριάζουν με καμία άλλη ομάδα και πρέπει να τρώγονται μόνα τους.

**Α** Ζυμαρικά, ρύζι, καλαμπόκι, πατάτες, καρότα, αβοκάντο.

**Β** Φασόλια, όσπρια, ψάρια, πουλερικά, κυνήγι, κρέας, θαλασσινά, ξηροί καρποί, γαλακτοκομικά.

**Γ** Μήλα, βερίκοκα, μπανάνες, μούρα, κεράσια,

χουρμάδες, γκρέιπφρουτ\*, πεπόνια\*, καρπούζια\*, πορτοκάλια\*, μάνγκο, νεκταρίνια, ανανάς, παπάγια, ροδάκινα, αχλάδια, σύκα.

**Δ** Μπρόκολα, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, σέλινο, μαρούλι, κρεμμύδια, πιπεριές, ραδίκια, μαϊντανός, ντομάτα, αγγούρι, αγκινάρες, σπαράγγια, κατσαρό λάχανο, πράσα, κουνουπίδι.

*\*Τα φρούτα με αστερίσκο δεν χωνεύονται τόσο καλά όταν συνδυάζονται με άλλα φρούτα, γι' αυτό καλύτερα να τα τρώτε μόνα τους, υποστήριξε ο Hay.*

## ΟΜΑΔΕΣ ΑΛΚΑΛΙΚΩΝ ΚΑΙ ΟΞΙΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

**Η** σωστή, κατά τον Χέι, αναλογία αλκαλίων και οξέων είναι: 4 αλκαλικά γεύματα την ημέρα προς 1 με οξέα.

### ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΟΥΝ ΑΛΚΑΛΙΑ

Λαχανικά, πατάτες με τη φλούδα, φρούτα (εκτός από το δαμάσκηνο), γάλα, γιαούρτι, γκρέιπφρουτ, σταφίδες, μέλι, παξιμάδια βρόμης, μούσλι.

### ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΟΥΝ ΟΞΕΑ

Κρέας, αυγά, ψάρια, οστρακοειδή, τυριά, πουλερικά, ξηροί καρποί, ψωμί, αλεύρι, δημητριακά, ζάχαρη.

## Η ΓΝΩΜΗ ΤΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ

**Ο** γαστρεντερολόγος κ. Άγγελος Αφρουδάκης λέει ότι δεν υπάρχουν έρευνες που να δείχνουν ότι χωνεύουμε πιο εύκολα όταν τρώμε χωριστά την πατάτα από το

κρέας - εξάλλου σχεδόν όλες οι τροφές έχουν μέσα τους και τις τρεις βασικές ύλες (υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες), αλλά σε διαφορετικά ποσοστά και σε κάπως διαφορετική ποιότητα. Το γάλα, για παράδειγμα, έχει και λίπος και πρωτεΐνες και υδατάνθρακες. Κατά συνέπεια, το στομάχι μας είναι εκπαιδευμένο να χωνεύει τα πάντα συγχρόνως και, όταν αντιμετωπίζει «μεικτά γεύματα», όπως π.χ. μακαρόνια με κιμά ή κρέας με πατάτες, ούτε «δυσανασχετεί» ούτε μας αρρωσταίνει ούτε μας παχαίνει. Αν αδυνατίσετε με αυτή τη δίαιτα, αυτό θα οφείλεται στις λίγες θερμίδες της και στον αποκλεισμό τροφίμων που δεν «ταιριάζουν» - θα αναγκάζεστε δηλαδή να τρώτε πιο προγραμματισμένα.



## ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ;

**Ν**αι, αλλά μόνον αν συνηθίσετε τους διαχωρισμούς και εξοικειωθείτε με το «πνεύμα» αυτού του τρόπου διατροφής.

## ΕΙΝΑΙ ΝΟΣΤΙΜΗ;

**Μ**έτρια έως αρκετά.

## ΕΙΝΑΙ ΣΤΕΡΗΤΙΚΗ;

**Ν**αι. Εκτός από θερμίδες, στερεί έμμεσα και βασικά στοιχεία. Αν δηλαδή, προσπαθώντας να κρατήσετε τους συνδυασμούς, κοιτάτε περισσότερο την ευκολία σας παρά την υγεία σας, τότε υπάρχει ο κίνδυνος να αρχίσετε να αποκλείετε ομάδες τροφίμων που δεν σας βολεύουν. Προσοχή χρειάζεται και στο θέμα του γάλακτος,

ειδικά για τις γυναίκες. Ο Χέι υποστηρίζει ότι το γάλα είναι σχεδόν άχρηστο στους ενήλικους, και κατά συνέπεια σχεδόν το αποκλείει, δημιουργώντας έτσι έλλειμμα σε ασβέστιο.

### ΝΑ ΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΩ;

**Α**ν είστε υγιείς, ναι, για 3-4 μέρες. Για μεγαλύτερο διάστημα προσέξτε το θέμα του ασβεστίου και των ισορροπιών των γευμάτων. Όσοι έχουν διαβήτη ή κάποια άλλη πάθηση δεν πρέπει να ακολουθήσουν αυτή τη δίαιτα χωρίς να συμβουλευτούν το γιατρό τους.

### ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΗΝ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΩ;

**Ό**χι σε ό,τι αφορά το βασικό σκεπτικό της. Είναι «κάθετη» στο διαχωρισμό των τροφίμων και δεν «ανέχεται» να τρώτε μακαρόνια με τυρί ή κρέας με πατάτες.

### ΤΑ ΥΠΕΡ

**1** Μπορείτε να τρώτε τροφές που σας αρέσουν, αν επιλέξετε από τις κατηγορίες των τροφίμων (όξινα, αλκαλικά, ουδέτερα) εκείνα που σας αρέσουν περισσότερο.

**2** Λόγω της αυστηρής επιλογής των γευμάτων (θα πρέπει να ταιριάζουν τα τρόφιμα μεταξύ τους), θα τρώτε λιγότερο.

**3** Γλιτώνετε από τα ραφιναρισμένα και επεξεργασμένα τρόφιμα, άρα και από τα συντηρητικά και τα πρόσθετα.

**4** Γλιτώνετε από τα κορεσμένα λιπαρά.

**5** Περιορίζετε το κρέας, το οποίο σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να επιβαρύνει τον οργανισμό.

### ΤΑ ΚΑΤΑ

**1** Δυσκολεύεστε να προγραμματίσετε τους σωστούς συνδυασμούς κάθε μέρα και πιθανόν, για την ευκολία σας, να καταλήξετε σε μονοφάγιες, στερώντας έτσι τον οργανισμό σας από βασικά συστατικά.

**2** Θα σας λείψουν το λίπος και οι λιποδιαλυτές βιταμίνες.

**3** Θα σας λείψει το ασβέστιο.

### ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΑΘΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ;

«Συνδυασμοί τροφίμων» των Doris Grant, Jean Joice, Εκδόσεις Διόπτρα, 1998.

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

Το διαιτολόγιο αυτό αποτελεί μία εκδοχή (των 1.000 θερμίδων συγκεκριμένα) από τις διάφορες που υπάρχουν πάνω στη φιλοσοφία του δρ. Χέι.

#### ΠΡΩΙΝΟ

- 1 γκρέιπφρουτ

#### ΣΝΑΚ

- 2 μήλα

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 120 γρ. κοτόπουλο ψητό
- Ντοματοσαλάτα

#### ΣΝΑΚ

- 1 πορτοκάλι

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

- Σαλάτα (μπρόκολα, μαρούλι και ντομάτα)
- 1 πατάτα με τη φλούδα της στο φούρνο

**ΠΡΩΙΝΟ**

- 2 μήλα

**ΣΝΑΚ**

- 2 σύκα

**ΜΕΙΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

- Ψάρι (150 γρ.) • Σαλάτα βραστά ραδίκια

**ΣΝΑΚ**

- 2 καρότα

**ΒΡΑΔΙΝΟ**

- Μακαρόνια (100 γρ.) με σάλτσα ντομάτας
- Σαλάτα (καρότο και μαρούλι)

**ΠΡΩΙΝΟ**

- 2 ροδάκινα

**ΣΝΑΚ**

- 1 ακλάδι

**ΜΕΙΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

- Σούπα μοσχάρι (120 γρ. κρέας, λαχανικά της κατηγορίας Δ και ντομάτα, χωρίς πατάτες ή καρότο)

**ΣΝΑΚ**

- 2 φέτες πεπόνι

**ΒΡΑΔΙΝΟ**

- 2 γιαούρτια (1% λιπαρά)
- Μία ουδέτερη σαλάτα, π.χ. μαρούλι

**ΠΡΩΙΝΟ**

- 3 φέτες πεπόνι

**ΣΝΑΚ**

- 1 πορτοκάλι

**ΜΕΙΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

- Φακές (ένα πιάτο)
- Μαρουλοσαλάτα

**ΣΝΑΚ**

- Αγγούρι (όσο θέλετε)

**ΒΡΑΔΙΝΟ**

- Ρύζι (ένα πιάτο)
- Σαλάτα (καρότο και μαρούλι)

**ΠΡΩΙΝΟ**

- 1 πορτοκάλι

**ΣΝΑΚ**

- 2 μήλα

**ΜΕΙΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

- 2 πατάτες με τη φλούδα στο φούρνο και λίγο βούτυρο (1 κουταλιά)
- Σαλάτα μπρόκολο στον ατμό (ένα πιάτο)

**ΣΝΑΚ**

- 2 φέτες πεπόνι

**ΒΡΑΔΙΝΟ**

- 120 γρ. γαλοπούλα
- Χορτόσουπα (ένα ρηχό πιάτο)

**ΠΡΩΙΝΟ**

- 2 μήλα

**ΣΝΑΚ**

- 2 λεπτές φέτες καρπούζι

**ΜΕΙΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

- 1 μερίδα πράσινα φασολάκια
- Σαλάτα λάχανο

### ΣΝΑΚ

- 1 ροδάκινο

### ΒΡΑΔΙΝΟ

- 120 γρ. κοτόπουλο χωρίς πέτσα
- Καροτοσαλάτα (μισό πιάτο)

### ΠΡΩΙΝΟ

- 2 ροδάκινα

### ΣΝΑΚ

- 2 φέτες πεπόνι

### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

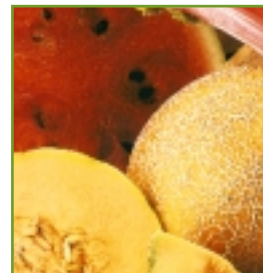
- 120 γρ. γαλοπούλα
- Ντοματοσαλάτα ατομική

### ΣΝΑΚ

- 1 μήλο

### ΒΡΑΔΙΝΟ

- 120 γρ. ψάρι στη σχάρα
- Μαρουλοσαλάτα ατομική



Πείνα.....	4	Κόστος.....	5
Υγεία .....	5	Αποτέλεσμα .....	8
Ευκολία.....	3	Συντήρηση .....	2