

9

Η ΔΙΑΙΤΑ ΤΗΣ ΛΑΧΑΝΟΣΟΥΠΑΣ

Η μονοφαγική αυτή δίαιτα είναι η κάπως πιο χορταστική εκδοχή των λεγόμενων «υγρών» ή «ρευστών» διαιτών. Με αυτή δεν πίνετε μόνο χυμούς, αλλά καταναλώνετε κάτι πιο «στέρεο» (όπως η σούπα), από την οποία μπορείτε μάλιστα να τρώτε όση ποσότητα θέλετε. Το λάχανο μπορεί να αντικατασταθεί από οποιοδήποτε άλλο λαχανικό, το οποίο όμως θα πρέπει να είναι το ίδιο επί μία εβδομάδα.

ΤΟ ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΤΗΣ

Η δίαιτα αυτή «γεννήθηκε» στο αμερικανικό καρδιοχειρουργικό κέντρο «Sacred Hearts», με σκοπό να αδυνατίσουν γρήγορα όσοι ασθενείς ήταν υποψήφιοι για επείγουσα καρδιοχειρουργική επέμβαση - προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος στη διάρκεια του χειρουργείου. Το προτέρημα της διαίτας αυτής είναι ότι η λαχανόσουπα δημιουργεί αίσθημα κορεσμού και δεν είναι σαν τις «υδρικές» διαίτες με χυμούς, που αφήνουν σε όσους την ακολουθούν αίσθημα μόνιμης πείνας. Κατά τα άλλα όμως, και μόνον η νοσοκομειακή «καταγωγή» της διαίτας δείχνει ότι είναι σχεδιασμένη ως λύση για επείγοντα περιστατικά - δηλαδή, δεν είναι τρόπος να χάνετε κιλά, ούτε και μπορεί να γίνει μόνιμος τρόπος διατροφής.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

7 μέρες.

ΤΙ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ;

Χάνετε περίπου 5 κιλά σε μία εβδομάδα.

ΘΑ ΞΑΝΑΠΑΡΩ ΕΥΚΟΛΑ ΚΙΛΑ;

Ναι, εκτός και αν μετά ακολουθήσετε για ένα διάστημα μια υποθερμидική δίαιτα.

ΟΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΗΣ

Πρέπει να πίνετε κάθε μέρα το λιγότερο 8 ποτήρια νερό. Την σούπα μπορείτε να την τρώτε οποιαδήποτε ώρα της ημέρας και σε όση ποσότητα θέλετε. Μπορείτε να της προσθέσετε αλά-

τι, μανιτάρια, καρότο, πιπέρι, λεμόνι, σάλτσα σόγιας, μουστάρδα ή κέτσαπ. Απαγορεύονται το ψωμί, το αλκοόλ, ο καφές (αν δεν είναι ντεκαφεϊνέ) και όλα τα αναψυκτικά (ούτε καν σόδα διαίτης).

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΛΑΧΑΝΟΣΟΥΠΑΣ ΕΙΝΑΙ:

1/2 λάχανο, 6 φρέσκα κρεμμύδια, 2 πράσινες πιπεριές, 4 ντομάτες, που τις κάνετε πολτό, ή έτοιμος πολτός, 1 σέλερι ή σέλινο (το ίδιο κάνει), 1 καρότο, 1 πακέτο σούπας σε σκόνη (όποια θέλετε του εμπορίου, με λαχανικά), ένας χυμός V8 και μπαχαρικά της αρεσκείας σας - μαϊντανός, πιπέρι, αλάτι, κάρυ, άρωμα σκόρδου κλπ.



Κάθε «γνήσια» λαχανόσουπα παρέχει περίπου 150 θερμίδες.

Η ΓΝΩΜΗ ΤΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ

Ο διαιτολόγος κ. Αναστάσιος Παπαλαζάρου στον οποίο απεύθυνθηκε το Vita για τη διαίτα αυτή, λέει ότι είναι μία δίαιτα που στηρίζεται αποκλειστικά στις ελάχιστες θερμίδες της και στη μονοφαγία, που φέρνει ανία. Τρώτε δηλαδή πολύ λίγο και νιώθετε κάπως πιο χορτάτοι από όσο αν πίνατε ένα χυμό. Δεν υπάρχει όμως ούτε μία έρευνα που να δείχνει ότι τα συστατικά της σούπας προκαλούν με οποιοδήποτε τρόπο απώλεια βάρους και ως δίαιτα είναι εξίσου αποτελεσματική με μια σούπα από μπρόκολο ή από σέλινο. Δημιουργεί έλλειμμα σε θρεπτικά συστατικά και προκαλεί ζαλάδες. Σε μακροχρόνια εφαρμογή μπορεί να προκαλέσει ακόμα και νευρολογικά προβλήματα.

ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ;

Αν εργάζεστε, θα χρειαστείτε τάπερ, αλλά γενικά είναι εύκολη και εφαρμόσιμη, χωρίς υπολογισμούς και εξεζητημένα τρόφιμα.

ΕΙΝΑΙ ΝΟΣΤΙΜΗ;

Αν σας αρέσει το λάχανο, ναι, αλλά και πάλι μετά την τρίτη ημέρα η μονοτονία θα σας κουράσει.

ΕΙΝΑΙ ΣΤΕΡΗΤΙΚΗ;

Ναι. Παρέχει πολύ λίγες θερμίδες και δεν σας προσφέρει τα βασικά στοιχεία (ιχνοστοιχεία, βιταμίνες, αμινοξέα) που χρειάζεται απαραίτητα ο οργανισμός. Επίσης, σας στερεί από πολλές γεύσεις.

ΝΑ ΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΩ;

Αν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας, συζητήστε πρώτα με το γιατρό σας για τις συνέπειες μιας τόσο μονοφαγικής και υδρικής διαίτας. Αν είστε απόλυτα υγιής όμως, δεν χάνετε τίποτα να τη δοκιμάσετε για 2-3 μέρες' μόνο που θα πρέπει ακόμα και εσείς να είστε προετοιμασμένοι για ζαλάδες και έλλειψη συγκέντρωσης - μην οδηγείτε, μην ανεβαίνετε σε σκάλες κλπ. Προσοχή χρειάζεται επίσης στο γεγονός ότι τα πολλά βραστά λαχανικά, όποια κι αν είναι αυτά, επιβαρύνουν τον οργανισμό με πολλά οξέα.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΗΝ ΚΑΝΩ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗ;

Μπορείτε να προσθέσετε κάποια βασικά στοιχεία που λείπουν, όπως λίγο κρέας σε καθημε-

ρινή βάση (100 γραμμάρια γαλοπούλας) και ένα γιαούρτι. Έτσι όμως αυτομάτως προσθέτετε 300 θερμίδες και μειώνετε την αποτελεσματικότητα της δίαιτας, άρα και το ρυθμό με τον οποίο χάνετε βάρος. Αν την κάνετε πιο «υγιεινή», υπάρχει παράλληλα ο κίνδυνος να πιστέψετε ότι μπορείτε να την παρατείνετε - κάτι που δεν συνιστάται για τη συγκεκριμένη δίαιτα. Μπορείτε πάντως να την καθιερώσετε ως δίαιτα μίας ημέρας την εβδομάδα ή τριών ημερών το μήνα, ως αποτοξίνωση, αρκεί όταν την ακολουθήσετε για μία ημέρα, την επομένη να προσέχετε διπλά για να μη φάτε (λόγω της 24ωρης στέρησης) παραπάνω από όσα θα τρώγατε κανονικά. Υπάρχει δηλαδή ο κίνδυνος με τις «σπαστές» ή «εμβόλιμες» νηστείες να τρώτε τελικά μέσα σε ένα μήνα περισσότερο από όσα τρώγατε παλιά και εντέλει, αντί να αδυνατίζετε, να παχαίνετε. Από την άλλη, όσοι την έχουν ακολουθήσει λένε ότι οι πιο δύσκολες μέρες είναι οι πρώτες δύο και ότι μετά «τη συνηθίζεις».

ΤΑ ΥΠΕΡ

- 1 Μπορείτε να τρώτε όση σούπα θέλετε.
- 2 Δεν νιώθετε τρομερή στέρηση (για τόσο στερητική δίαιτα).
- 3 Χάνετε κιλά.

ΤΑ ΚΑΤΑ

- 1 Δεν θα αντέχετε, από τη δεύτερη μέρα, τη ρευστότητα και θα λαχταράτε κάτι που να χρειάζεται μάρσημα.

2 Στερείστε πρωτεΐνες και θα νιώσετε κούραση ή ίσως και ζαλάδες, όπως και δυσκολία στη συγκέντρωση.

3 Ακόμα και οι εμπνευστές της δίαιτας συνιστούν να μην την ακολουθείτε πάνω από μία εβδομάδα, γεγονός που δείχνει ότι είναι επικίνδυνη για την υγεία.

4 Προκαλεί αέρια.

ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΑΘΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ;

Στο βιβλίο της Margaret Danbrot «The New Cabbage Soup Diet», Εκδόσεις Mass Market.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

- Λαχανόσουπα (όσες φορές θέλετε)
- Φρούτο (εκτός από μπανάνα)*

- Λαχανόσουπα (όσες φορές θέλετε)
- 1 πατάτα στο φούρνο

- Λαχανόσουπα (όσες φορές θέλετε)
- 1 φρούτο
- 1 σαλάτα (όχι όμως πατάτα)

- Λαχανόσουπα (όσες φορές θέλετε)
- 3 πορτοκάλια στη διάρκεια της ημέρας
- Γάλα (1% λιπαρά) όσο θέλετε

5

- Λαχανόσουπα (όσες φορές θέλετε)
 - 150 γρ. μοσχάρι
 - 1 ντομάτα
- 8 ποτήρια νερό (οπωσδήποτε)

6

- Λαχανόσουπα (όσες φορές θέλετε)
- 150 γρ. μοσχάρι • Μαρουλοσαλάτα ή άλλη σαλάτα λαχανικών • 8 ποτήρια νερό

7

- Λαχανόσουπα (όσες φορές θέλετε)
 - 150 γρ. αναποφλοιωτο ρύζι
- Φυσικός φρουτοχυμός (χωρίς γλυκαντικά)
 - Σαλάτα λαχανικών

*Οι μπανάνες αποκλείονται επειδή έχουν πολλές θερμίδες και όχι για κάποιον άλλο λόγο. Αν λοιπόν θέλετε να τις φάτε, μπορείτε, επειδή δεν παρεμβαίνουν στη «χημεία» της δίαιτας - την κάνουν απλώς λιγότερο υποθερμιδική.

Πείνα5 Κόστος.....9
 Υγεία3 Αποτέλεσμα8
 Ευκολία6 Συντήρηση1

