

# DIVATDIÉTÁK

**Divatdiétának** nevezzük azokat a fogyókúrás (testtömeg-csökkentő) étrendeket, amelyek gyors fogyást ígérnek, így nagy népszerűségnek örvendenek. Legtöbbjüket azonban táplálkozástudományi szempontból csak kritikával illehetjük, mivel gyakran az egészséges táplálkozás legalapvetőbb elveit is nélkülözik, ezáltal **jobb esetben csak hatástalanok, súlyosabb esetben az egészségre káros hatásúak is lehetnek.**

## A divatdiéták jellemzői és ezek veszélyei

### • Tápanyagok és élelmiszercsoportok kitétele az étrendből.

Minden divatdiéta ezen az elven alapul, legyen szó a szénhidrátok tiltásáról (miközben a zöldségek legnagyobb része is szénhidrát), a fehérje vagy zsír extrém emeléséről, de akár a gabonák vagy éppen a tej kiiktatásáról. Veszélyük, hogy **hosszú távon tápanyaghiányokhoz vagy épp egyes tápanyagok túlzott beviteléhez, így egészségromláshoz vezethetnek.** Példának okáért a túlzott zsírbevitel bizonyítottan növeli a hazánkban leggyakoribb haláloknak számító szív- és érrendszeri betegségek kockázatát; a gabonák tiltása olyan vitaminhiányokhoz vezethet, amelyek az anyagcsere-működésben okoznak romlást; míg a tej tiltása kalciumhiányhoz vezethet, amely a gyermekek fejlődésében okozhat problémát.

## A divatdiéták és a kiegyensúlyozott táplálkozás legfőbb különbségei

Divatdiéta	Kiegyensúlyozott étrend
Egy vagy több tápanyagot / élelmiszercsoportot kitétel az étrendből.	Mindegyik élelmiszercsoportot lehet fogyasztani, mértékkel.
Drasztikus, így csak rövidtávon követhető.	Nem jelent szélsőséges változtatást, így életünk végéig követhető.
A táplálkozásnak csak egy apró részletét ragadja ki, nem törődve az emberi szervezet egészének egészségével.	A táplálkozást egészében nézi, minden tápanyagot, így élelmiszercsoportot befoglalva a mindennapi étrendbe.
Sokszor speciális alapanyagokat, élelmiszereket ír elő, amelyek nehezen és drágán szerezhetők be.	Nem kíván speciális étrendet, így mindenki saját lehetőségeihez mérten dönti el, hogy adott élelmiszercsoporton belül mit fogyaszt.

- **Drasztikus, a mindennapi étrendtől elrugaszkodó szokásokat követel.** Ennek legnagyobb hátránya, hogy csak rövid távon követjük, amíg a lelkesedés tart. **A rövid távú megvonást követő normál étrendre való visszatérés viszont az eredeti testsúlyt is meghaladó hízással járhat, ergo rosszabbat tettünk magunkkal.** Ezt jójó effektusnak is hívjuk.

## A kiegyensúlyozott táplálkozás előnye és megvalósítása. Gyakorlati tippek:

A kiegyensúlyozott étrendről később is esik még szó, de megvalósítása egybecseng mindennapi életünk menetével. **Napi ötszöri, rendszeres táplálkozást jelent, amelyben minden élelmiszercsoportnak megvan a helye.** Például a gabonáknak és a zöldségeknek minden étkezésünkben, a fehérjeforrásoknak számító húsoknak, tejtermékeknek főétkezéseinkben, míg az édességeknek, zsírdúsabb táplálékoknak heti néhány alkalommal.

**Ahhoz, hogy szép alakunk legyen, de egészségünket is meg tudjuk őrizni, kerülni kell a drasztikus divatdiétákat, és helyette a kiegyensúlyozott étrendre, valamint a rendszeres mozgásra kell figyelniünk!**

NESTLÉ az  
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

## FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek két csapatba rendeződnek, egyik csapat a „divatdiéták”, a másik csapat a „kiegyensúlyozott táplálkozás” címszót kapja. A foglalkozás vezető mond egy-egy szempontot, amire egyszer az egyik, egyszer a másik csapatnak kell először válaszolni a csapat címszavára jellemzően.

Utána minden esetben a másik csapatnak is el kell mondani, hogy rájuk jellemzően mi igaz a szempontot illetően. Ha az éppen sorrakerülő „kezdő” csapat nem tud rövid időn belül válaszolni, a másik csapat „pontot rabolhat”.

## Szempontok:

1. Élelmiszercsoport előfordulása az étrendben
2. Általános időtartam, amíg tartható az étrend
3. Speciális alapanyagok előfordulása az étrendben
4. Az étrend egészségre gyakorolt hatásai
5. Napi étkezések száma
6. Az étrend hosszú távú hatása a testsúly alakulására

