

Sve o Sirtfood dijeti uz koju je Adele smršavila 40 kilograma

Obožavatelji dobitnice Grammyja, slavne britanske pjevačice Adele, koja je nedavno proslavila 31. rođendan, od početka 2019. godine prate njezin gubitak kilograma putem instagramskog profila, a ovih dana svi žele doznati baš sve o režimu prehrane u koji se kune planetarno popularna zvijezda. Sirtfood dijeta uključuje crno vino i tamnu čokoladu, reklo bi se – idealno. No, je li sve baš tako savršeno?!

Prema časopisu People, Adele je 2019. angažirala osobnog trenera koji joj pomaže u dobivanju kondicije, ali njezino mršavljenje već dulje vrijeme se povezuje s novim režimom prehrane. Britanski tabloid Sun nagađa da je izgubila 20 kilograma prateći Sirtfood dijetni režim – i nije jedina! Pippa Middleton, sestra vojvotkinje od Cambridgea, također je navodno eksperimentirala s ovim načinom prehrane. Iako sigurno pomaže izgubiti kilograme, iznenađuje da stručnjaci nisu sigurni u djelotvornost Sirtfood dijete. Otkrivamo zašto su nutricionisti oprezni oko ove dijete i kako ćete najbolje elemente ove maštovite prehrane prilagoditi vlastitoj.

Što je Sirtfood dijeta?

Vjerovali ili ne, ovaj pomalo **kontroverzni režim prehrane pokrenula su dvojica britanskih nutricionista, Aidan Goggins i Glen Matten, nakon što su 2016. godine objavili istoimenu knjigu** recepata. Knjiga govori o učinkovitosti ovog režima zahvaljujući **aktiviranjem gena mršavosti pomoću vlakana bogatih sirtuinima**, podskupini biljnih bjelančevina koje se mogu pronaći u određenoj hrani i u organizmu. Povećana razina sirtuina u tijelu može pomoći ubrzati metabolizam i smanjiti upalu te usporiti starenje, navodi se u Annual Review of Physiology iz 2013. godine. "Općenito, za 'gen mršavosti' dobro je jesti hranu bogatu sirtuinom poput jabuka, borovnica i ekstra djevičanskog maslinovog ulja", kaže nutricionistica Tracy Lockwood Beckerman, autorica The Better Period Food Solution.

Što možete jesti i pritom mršavjeti?

Dijetni režim temelji se na planu obroka koji će biti prepuni sirtuina, ali smanjenog ukupnog broja kalorija. U stvari, jedan od autora knjige tvrdi kako vam može pomoći da u jednom tjednu izgubite 3,5 kilograma. No, **plan obroka prilično je limitaran: tijekom prva tri dana dijete konzumira se samo obrok od 1000 kalorija i dva zelena soka, a ostatak tjedna dva obroka od 1500 kalorija. Jedino je važno**

da obroci sadrže puno sirtuina... i ništa više. Neki od glavnih sastojaka koje dijeta ističe uključuju mnoštvo raznih vrsta proizvoda, uključujući kelj, jagode, luk, peršin, rukolu, borovnicu i kapare. Dobro je uključiti i žitarice poput heljde, orašaste plodove (posebno orahe) te začine poput kurkume. Zanimljivo je da se promiču pića kao što su kava, matcha čaj, crno vino i - 85% tamna čokolada.

Je li Sirtfood dijeta zdrava?

Ako vam se čini da je lista namirnica limitirana - niste sami. Mnogi zdravstveni stručnjaci kritiziraju Sirtfood dijetu kao vrlo restriktivnu. Beckerman kaže da nikada ne bi preporučila Sirtfood dijetu ni jednom od svojih klijenata zbog strogih kaloričnih ograničenja. Poput mnogih drugih dijeta koje uklanjaju hranu iz redovne konzumacije, Beckerman kaže kako ova dijeta doista može dovesti do poremećaja u prehrani jer uključuje i elemente iz naizmjeničnog posta. **Nutricionistica McKenzie Caldwell, koja se posebno bavi prehranom žena i dijetetskim zdravljem za trudnice, kaže kako je broj kalorija daleko najgori faktor ove prehrane. "Tisuću kalorija dnevno je prikladno samo za dijete u dobi od 2 do 4 godine", kaže McKenzie, pozivajući se na trenutne prehrambene smjernice koje distribuira Klinika Mayo. "Ne samo da to nije dovoljno energije za podršku odraslom tijelu, nego nije moguće uklopiti sve makro i mikrohranjive tvari koje odrasla osoba treba u toj količini hrane..."** Najvažnije je, međutim, kako se obje stručnjakinje za prehranu slažu da ima malo ili nema kliničkih dokaza koji bi podržali ovu prehranu u svrhu trajnog gubitka kilograma. "Ne postoje nikakvi dokazi koji bi potkrijepili bilo kakve tvrdnje da dijeta Sirtfood potiče zdravo mršavljenje", kaže Beckerman. "Autori dijeta tvrde da su stavili članove svoje teretane na dijetu, ali ovu anegdotsku studiju znanstvenicu nisu objavili niti potvrdili."

Ako ste spremni isprobati Sirtfood dijetu, najprije eksperimentirajte tako da uvrstite namirnice koje već konzumirate. "Uključivanje hrane bogate polifenolima, uključujući i one na popisu Sirtfood dijete, može biti korisno u sprečavanju ili smanjenju upalnih bolesti poput kardiovaskularnih bolesti", savjetuje nutricionistica Tracy Lockwood Beckerman. "Preskočite početne restriktivne korake i propisane zelene sokove, i umjesto toga u svoj način prehrane odlučite se za dodavanje hrane bogate antioksidansima". Jednu stvar imajte na umu - kilograme niste dobili u tri mjeseca, niti biste ih trebali izgubiti u rekordnom roku. I ne zaboravite, nešto je možda u tamnoj čokoladi, ali sve je u promjeni životnih navika. Čak i ako ste Adele!