

## Novi postulati Atkinsove dijete

*Jedna od najslavnijih, ali od strane liječnika i stručnjaka najosporavanijih dijeta na svijetu, ona Atkinsova, doživjela je velike preinake - ugljikohidrate, koje je prije strogo zabranjivala, sada dozvoljava kao dio programa mršavljenja. Liječnicima se puno više sviđa njena nova verzija koja je navodno jednako učinkovita*

Slavna Atkinsova dijeta jedan je od najpoznatijih režima prehrane na svijetu s niskom udjelom ugljikohidrata (tzv. *low-carb* dijete). Nastala je prema znanstvenim radovima Gordona Azara i Waltera Lyonsa Blooma, objavljenih krajem 60-ih godina 20. stoljeća u *Journal of the American Medical Association*. Dr. Robert Atkins, na temelju radova svojih kolega razradio je čitav režim prehrane i 1972. u svojoj knjizi „Dr. Atkins' Diet Revolution“ postavio temelje jednoj od najpopularnijih dijeta 20-og stoljeća.

Liječnici i nutricionisti vrlo su brzo počeli, sa znanstvenih osnova, pobijati Atkinsovu dijetu i upozoravati na njenu najveću slabost - rizike za zdravlje od manjka ugljikohidrata u organizmu. Glavni postulat Atkinsove dijete, naime, je unos životinjskih proteina, bez ikakvoga (ili tek vrlo maloga) unosa ugljikohidrata, čak niti onih sasvim prirodnih. Dijeta svoju popularnost duguje činjenici da su je prigrlile mnoge holivudske zvijezde koje doista imaju zavidnu liniju - poput Jennifer Aniston i Renee Zellweger.

Zbog opetovanih i glasnih kritika upućenih koncepciji dijete i njenim pravilima te činjenici da iziskuje vrlo strog i nepraktičan režim prehrane, tri su američka liječnika iz ekipe koja se bavi neprestanim poboljšavanjem Atkinsove dijete, postavila pravila za novu verziju.

### **Nova verzija - što se smije, a što ne?!**

Osim mesa, jaja i proteinskih napitaka, sada je dozvoljeno povrće, voće, krumpir i kruh, dakako, u puno manjim omjernima u odnosu na proteine.

Neproteinske namirnice smiju biti na meniju od prvog dana provođenja dijete, ali samo - mahunarke i šumsko voće. Dozvoljeni su i orašasti plodovi. Kada ste postigli željenu težinu ili ste na samo 5 kg od željene težine, smijete u prehranu uvoditi ugljikohidrate koji su u prijašnjoj verziji dijete bili potpuno zabranjeni - kruh, rižu i tjesteninu od cjelovitih žitarica. Kava je dozvoljena jer sadrži antioksidanse, kao i mala

količina crnog vina nakon drugoga tjedna dijete.

Ako morate skinuti do 7 kg, odmah možete skočiti na drugi dio dijete (dozvoljene male količine ugljikohidrata kroz šumsko voće, integralne žitarice i citrusne).

Kada postignete željenu težinu poželjno je nastaviti se ravnati prema režimu prehrane Atkinsove dijete (druge i treće faze), kako bi se izbjegao jo-jo efekt.

### **Računanje vrijednosti ugljikohidrata**

Prilikom unosa ugljikohidrata, valja pažljivo računati vrijednosti njihova unosa. Kod računanja, vrši se razlika između vlakana i ugljikohidrate. Tako npr. pola šalice mladoga graška ima 4.9 grama ugljikohidrata, ali 2 g od ukupne količine čine vlakna koja su zdrava za probavu pa se ne računaju u ukupan dnevni unos.

Ovakav način računanja tjera vas da jedete što više zelenog povrća, a smanjite krumpir i povrće siromašnije vlaknima. Najviša dozvoljena razina ugljikohidrata je 95 grama dnevno.

### **Što ostaje zabranjeno?!**

Kao i u prvoj verziji Atkinsove dijete, neke namirnice ostaju potpuno zabranjene - zaslađeni sokovi, gazirana pića, keksi, kolači, svi proizvodi s umjetnim sladilima, proizvodi od bijelog brašna, slatkiši, junk food, žvakaće gume, bomboni, sirupi te hrana bogata trans-masnim kiselinama.