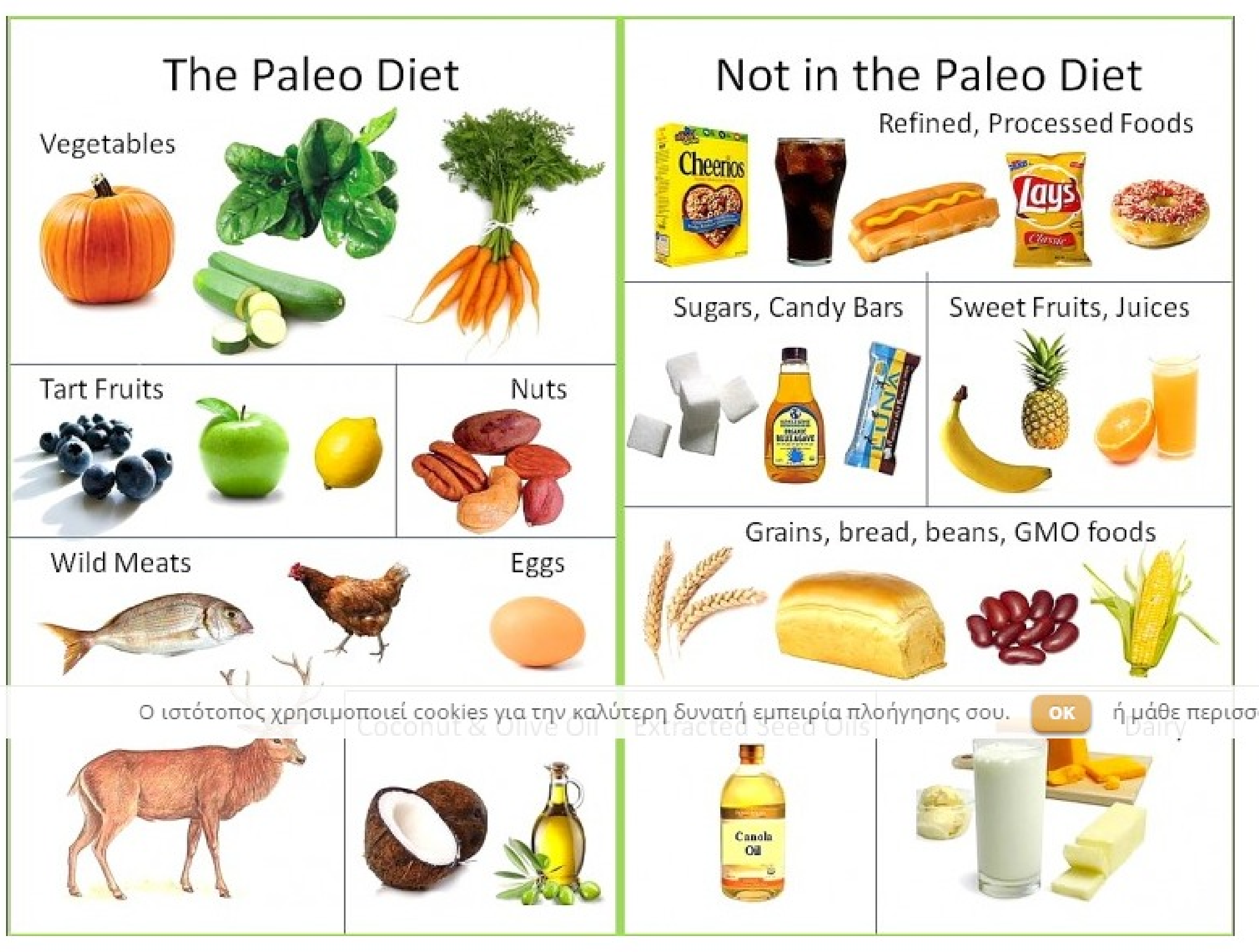
by e-shop.gr Crazy Sundays WWW.CRAZYSUNDAYS.GR Κάθε Κυριακή laptops & tablets ΣΕ ΜΑΓΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ!

SHARE
TWEET
Pin it
SHARE
PRINT

# Επικίνδυνη για την υγεία η δίαιτα Paleo. Τι εξηγεί η διατροφολόγος Άννα Κόμπου



Ο ιστότοπος χρησιμοποιεί cookies για την καλύτερη δυνατή εμπειρία πλοήγησης σου. OK ή μάθε περισσότερα

SSL Certificates
Εξασφαλίστε τα Δεδομένα σας. SSL Certificates από 13€ / Έτος Μόνο!

Παίρνουμε 15% περισσότερο βάρος μέσα σε δύο μήνες, σύμφωνα με έρευνα που έγινε στο πανεπιστήμιο της Μελβούρνης. Τι εξηγεί η διατροφολόγος Άννα Κόμπου.
Περισσότερο βάρος αποκτούν όσοι ακολουθούν τη διάσημη δίαιτα Paleo στην προσπάθειά τους να αδυνατίσουν. Σύμφωνα με μια επιστημονική έρευνα που διενήργησαν ερευνητές στο πανεπιστήμιο της Μελβούρνης, **η δίαιτα είναι επικίνδυνη για την υγεία**: τα πειραματόζωα που ακολούθησαν το συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής για δύο μήνες (20% υδατάνθρακες, 60% λίπος κ.ά) έγιναν παχύτερα κατά 15%, ενώ η λιπώδης μάζα τους διπλασιάστηκε.

**Η δίαιτα Paleo**
«Η αλήθεια είναι ότι οι διατροφολόγοι τονίζουμε εδώ και χρόνια στον κόσμο να μην παρασύρεται από δίαιτες της μόδας που στερούνται επιστημονικής βάσης ως προς τα αποτελέσματά τους» τονίζει η **διατροφολόγος της Advanced Nutrition Άννα Κόμπου.** Όπως αναφέρει η ίδια, η δίαιτα Paleo έχει στοιχεία από τη διατροφή του ανθρώπου των σπηλαίων. Είναι πολύ χαμηλή σε υδατάνθρακες και πλούσια σε κρέας που ήταν διαθέσιμο στον άνθρωπο-κυνηγό, αλλά και σε φυτικές ίνες, ενώ στερείται ζάχαρης. Όμως σύμφωνα με την ειδικό, είναι καλό ο καταμερισμός να γίνεται αλλιώς (υδατάνθρακες 50%, πρωτεΐνες 30% και λιπαρά 20%).

Ειδικότερα**, όσοι ακολουθούν την Paleo diet απέχουν από γλυκά, γαλακτοκομικά, επεξεργασμένα τρόφιμα.** Αντίθετα καταναλώνουν άφοβα ψάρια, κρέας, φρούτα, λαχανικά, καρπούς, αβγά, ελαιόλαδο.

**Οι κίνδυνοι**
Γιατί λοιπόν πήραν βάρος τα πειραματόζωα; Όπως εξηγεί η Άννα Κόμπου: «Είναι σαφές ότι η αποφυγή επεξεργασμένων υδατανθράκων και ζάχαρης μπορεί να φανεί πολύτιμη στην μείωση σωματικού βάρους και στην ρύθμιση του γλυκαιμικού δείκτη αλλά από την άλλη **η αύξηση των διατροφικών λιπαρών** μπορεί να οδηγήσει σε **αύξηση σωματικού βάρους και πιθανότατα σε εμφάνιση αυξημένης αρτηριακής πίεσης** και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Η μειωμένη κατανάλωση υδατανθράκων μπορεί να προκαλέσει αύξηση άγχους και εμφάνιση κατάθλιψης».

Σύμφωνα με τη διατροφολόγο, **οτιδήποτε ξεφεύγει από το πλαίσιο μίας ισορροπημένης διατροφής είναι ικανό να διαταράξει την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού.** Σε κάθε περίπτωση το συμπέρασμα της ειδικού είναι πως η καλύτερη διατροφική πρόταση είναι το μοντέλο της **μεσογειακής διατροφής**. Χαρακτηρίζεται από μειωμένη κατανάλωση ζάχαρης, επαρκή πρόσληψη υδατανθράκων και πρωτεϊνών και ικανοποιητική πρόσληψη λιπαρών προερχόμενα από εξαιρετικές πηγές όπως το ελαιόλαδο, τα ψάρια και οι ξηροί καρποί.

Το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει στην ρύθμιση του σωματικού βάρους και προάγει την καλή υγεία.
Info: Advanced Nutrition, τηλ.: 210 6980451, www.advancednutrition.gr

5 Foods That Kill Testosterone and Cause Belly Fat: Men: Cut down a bit of stomach fat every day by never eating these 5 foods. Never eat V-Taper Solution

Crazy Sundays powered by e-shop.gr Κάθε Κυριακή, μοναδικά προϊόντα τεχνολογίας σε μαγικές τιμές! www.crazysundays.gr

Paleo Diet Άννα Κόμπου Διατροφολόγος Μεσογειακή Διατροφή Σωματικό Βάρος

Σοφία Κωστάρα

Πέμπτη, 25 Φεβρουαρίου, 2016 στην κατηγορία Διατροφή & Fitness

Powered by Google
Δίαιτα για να χάσετε μέχρι 5 κιλά γρήγορα και ...
ΔΙΑΙΤΑ ΑΣΤΡΑΠΗ: Χάστε τα... και κάντε τους να ...
Θέλεις επί κοιλιά; Δοκ τα 5 βότανα

ΕΠΟΜΕΝΟ ›

ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ

Η Μπάρμπι αποκτά βάρος κι εμείς αυτοπεποίθηση

ΙΑΣΩ General: Έλεγξε το σωματικό σου βάρος και μάθε τα μυστικά της ισορροπημένης διατροφής!

Παράταση νοσοκομειακής περίθαλψης στα παχύσαρκα παιδιά

Γιατί η σωστή μερίδα πάει... περίπατο στις γιορτές;

Οικογενειακά τραπέζια και μαμαδίστικο μεσογειακό φαγητό είναι το μυστικό για υψηλές σχολικές επιδόσεις

9 ελληνικές διατροφικές συνήθειες που αντιγράφουν οι ξένοι

Προηγούμενο Άρθρο

Γυμναστές δημιουργούν το προσωπικό σας πρόγραμμα εκγύμνασης στα Praktiker

Επόμενο Άρθρο

Pizza Day @ NEW TASTE: Η πιο in γευστική πρόταση της πόλης!

0 Σχόλια InfoKids 1 Σύνδεση
Recommend Κοινοποίηση Ταξινόμηση με βάση τα νεότερα
Ξεκινήστε τη συζήτηση...

Σχολιάστε πρώτος.

ΕΠΙΣΗΣ ΣΤΟ INFOKIDS ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ;

Κερδίστε 2 διπλές προσκλήσεις για την παιδική θεατρική παράσταση «Πρίγκιπας και Φτωχός» στο Θέατρο Αβακιό ...
1 σχόλιο • 4 μήνες πριν
Alexandros Giamouridis — eyxaristoymeeeeee

3 αναγνώστες κερδίζουν από ένα νεσεσέρ με μια αρωματική αντιφθειρική λοσιόν, ένα παιδικό αφρόλουτρο και μια ...
2 σχόλια • 5 μήνες πριν
VIRGINIA X — ευχαριστουμε πολυ

Ένα παραμύθι για να μάθουμε τις λέξεις με διπλά σύμφωνα
1 σχόλιο • 5 μήνες πριν
Maria Kariotaki — Στο άρθρο δεν υπάρχει η πηγή... Παρακαλώ να τη βάλετε. Kiriasidore.blogspot.gr

Κερδίστε 5 σετ καλλυντικών βρεφικής περιποίησης με καλέντουλα της Weleda
1 σχόλιο • 3 μήνες πριν
Artemia Drosou — ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ

Εγγραφή Προσθέστε το Disqus στην ιστοσελίδα σας Ιδιωτικότητα DISQUS

playgym κινητικά προγράμματα και αθλητικές δραστηριότητες
Ιωάννα Πετμεζά 2102580513 • 6972993092
Υπολογιστής τοκετού Υπολογισμός
Το Ημερολόγιο μιας μαμάς από τη Ναταλία Δραγούμη ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΟ
Σκέψεις ζωής Από τον Κώστα Κρομμύδα ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ
Ρωτήστε τον δικηγόρο του Infokids.gr ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΔΩ
eirinika.gr ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΙΡΗΝΗ ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ
Ρωτήστε τον ειδικό του Infokids.gr Στείλτε το ερώτημα σας για να σας απαντήσει ο ειδικός μας

Διαγωνισμοί

- Κερδίστε 2 διπλές προσκλήσεις για την κουκλοθεατρική παράσταση "Κουκλοποιήματα, στου χορού τα βήματα" στο Θεατρικό εργαστήρι Ανταμαπανταχού (6/3)
- Κερδίστε 5 διπλές προσκλήσεις για την παιδική θεατρική παράσταση "Στο Φωτεινό Δωμάτιο" στο Γυάλινο Μουσικό Θέατρο (6/3)
- Κερδίστε 2 διπλές προσκλήσεις για την παιδική θεατρική παράσταση «Ο Πήτερ Παν και το Μουσείο της Ακρόπολης» στον Πολυχώρο Χυτήριο (6/3)
- Κερδίστε 3 διπλές προσκλήσεις για την παιδική θεατρική παράσταση «Οι Σωματοφύλακες της Κατσαρόλας» στο Θέατρο της Ημέρας (6/3)
- Κερδίστε 2 διπλές προσκλήσεις για την παιδική παράσταση «Αποκριάτικα Παιχνιδομαγέματα» στο Θέατρο 104 (6/3)
- **14 τυχερά παιδάκια** κερδίζουν **διπλές προσκλήσεις για το Αττικό Ζωολογικό Πάρκο** και **αναμνηστικά δωράκια** της ταινίας κινουμένων σχεδίων "Ζωούπολη" της Disney
- 2 παιδάκια κερδίζουν δωρεάν συμμετοχή στο εργαστήρι κατασκευής αποκριάτικων μασκών στο Hello Kids (27/2)
- Κερδίστε 5 διπλές προσκλήσεις για την παιδική θεατρική παράσταση "Πόση Γη χρειάζεται ο άνθρωπος" στο Δημοτικό Θέατρο Πειραιά (28/2)
- Κερδίστε **2 διπλές προσκλήσεις** για την παιδική παράσταση **«Το Ταξίδι της ζωής...»** στο Γυάλινο Μουσικό Θέατρο (28/2)

ΔΕΙΤΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥΣ

Η Συνταγή της ημέρας

**Γλυκό ψωμί με πραλίνα σοκολάτας**
Έχετε δοκιμάσει ποτέ γλυκό ψωμί; Ναι εκτός από το κλασικό ψωμάκι που μας έχει...
ΔΕΙΤΕ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ

Επικοινωνήστε μαζί μας:
Μύλων 75
104 41 Αθήνα
210 5121893 τηλεφωνήστε μας για οποιαδήποτε ερώτηση ή απορία
news@infokids.gr για νέα, πληροφορίες, εκδηλώσεις ή Δελτία τύπου
info@infokids.gr για ερωτήσεις και πληροφορίες σχετικά με το site μας
advertise@infokids.gr αν σας ενδιαφέρει να διαφημιστείτε στο site μας
Και στα Social Media:

Ταυτότητα • Διαφημιστείτε • Χάρτης • Επικοινωνία
design & development WebOlution

© 2009 - 2016 | Infokids.gr

Το περιεχόμενο της ιστοθέσης είναι μόνο για ενημερωτικό σκοπό και δεν θα πρέπει να αντικαθιστά οποιαδήποτε ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή και θεραπεία που χορηγείται από τον γιατρό σας ή από τον εξειδικευμένο επιστήμονα υγείας. Απαγορεύεται η αναπαραγωγή, μεταβίβαση, διανομή ή αποθήκευση μέρους ή του συνόλου του περιεχομένου σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς την προηγούμενη γραπτή συγκατάθεση του νομικού τμηματος του Infokids.