Προτεραιότητα στις επιχειρήσεις και τους επαγγελματίες που ψυνιόζονται.
Eurobank

Ποια είναι η δίαιτα Paleo και γιατί είναι επικίνδυνη για την υγεία

Φεβρουάριος 25, 2016 - 12:10 Print

Crazy Sundays BY E-SHOPGR
Κάθε Κυριακή laptops & tablets σε μαγικές τιμές!
WWW.CRAZYSUNDAYS.GR

0 SHARES
Facebook Twitter Google+ LinkedIn
Προσθέτε σελιδάκι

Περισσότερο βάρος αποκτούν όσοι ακολουθούν τη δίαιτα της Παλεο 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 περισσότερα που ακολούθησαν το συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής για δύο μήνες (20% υδατάνθρακες, 60% λίπος κ.ά) έγιναν πακτώτερα 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 διαίτες της μόδας που στηρίζονται επιστημονικής βάσης ως προς τα αποτελέσματά τους» τονίζει η διατροφολόγος της Advanced Nutrition Anna Κόμππου. Όπως αναφέρει η ίδια, η δίαιτα Paleo έχει αποκαλεί από τη διατροφή του ανθρώπου των απηλιών. Είναι πολύ χαμηλή σε υδατάνθρακες και πλούσια σε κρέας που πταν διαθέσιμο στον ανθρωπο-κυνηγό, αλλά και σε φυτικές ίνες, ενώ στερείται ζάχαρη. 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 φάρα, κρέας, φρούτα, λαχανικά, καρπούς, αβγά, ελαιόλαδο.

Οι κίνδυνοι

Γιατί λοιπόν πήραν βάρος τα περισσότερα; Όπως εξηγεί η Λινντα Κόμππου: «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 όγκου και εμφάνιση κατσίδλιψης».

Σύμφωνα με τη διατροφολόγο, οπδήποτε ξεφεύγει από το ηλαίσιο μία 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.

Crazy Sundays BY E-SHOPGR
Κάθε Κυριακή laptops & tablets σε μαγικές τιμές!
www.crazysundays.gr

Δημοφιλή στο Internet

Ζωή κατά κυβέρνησης στο twitter: «Αντίστροφη μέτρηση»

Η Ελλάδα επαναπροωθεί τους πρώτους παράτυπους μετανάστες στην Τουρκία

«Καταπέλτης» για τη Γαλακτοκομική Σχολή το πόρισμα για τον θάνατο του Βαγγέλη Γιακουμάκη

Μπείτε τα selfie Sticks; Τότε γνωρίστε το MacBook selfie Stick!

Αυστριακός ΥΠΕΞ: Η Ελλάδα ποτέ δεν ενδιαφέρθηκε για τη μείωση της προσφυγικής ροής

Στο... ταμείο όσοι δεν πλήρωσαν τέλη κυκλοφορίας τη διετία 2011-2012

SSL Certificates
Εξασφαλίστε τις ιζήσεις σας, SSL Certificates από 13€ / Έτος μόνο!

0 Comments newmoney Login
Recommend Share Sort by Best
Start the discussion...
Be the first to comment.

ALSO ON NEWMONEY WHAT'S THIS?

Νέα σπαζοκεφαλιά του διαδικτύου που έγινε ανάρπαστη - Βρείτε το βραβείο ...
3 comments • 3 days ago
Τσιμήρης Μπι. — Ωραιο , αλλα εχει τοσο δυσκολο .

Εταιρεία ζήτησε από τους υπαλλήλους της να σταματήσουν... το σεξ στο γραφείο
3 comments • a day ago
Bob_driver — Εβιώ που τα λέμε, αν καταφέρνες και ρίχνες ένα στη δουλειά, είναι ότι πρέπει .. εδικά αν είναι και...."παρόνομα" ...

Το «πιο φονικό πυλωμικό αεροσκάφος στον πλανήτη» κάνει μόλις 200 εκατ. ...
37 comments • 3 days ago
kostas — Το ερ35 είναι οντως πολυ καλύτερο απο αυτο δεν γνεται να παρουμε (ασε που δεν θα μας αγοραζαν κι ολοι) λογο του ότι ...

Δείτε το τρικ για να ξεγελάστε τον αισθητήρα δακτυλικών αποτυπωμάτων ...
5 comments • 4 hours ago
Georgio — Αυτό το άρθρο είναι βοήθεια σε ορους κλέφτων iphone;

Subscribe Add Disqus to your site Privacy DISQUS

1926 - 2016
90 χρόνια κινούμε τους Έλληνες...
SHELL 90 ΧΡΟΝΙΑ ΚΙΝΗΣΗ

ΡΟΗ

20:39 Ρωσία τρόκαρε 17 αυτοκίνητα ενώ σταθμευε σε πάρκινγκ - Λούρα υπολογίζουν τις ζημιές
20:33 Το 45% των Αμερικανών δεν πληρώνει εφορία - Το 87% των φόρων το πληρώνουν οι πλούσιοι
20:11 Εξώδικο απέστειλε ο Νίκος Παπάς στον ΑΥΛ
20:00 PwC: Επενδυτικές στρατηγικές για τον ξενοδοχειακό κλάδο στην Ελλάδα
20:04 Πρόσφυγες: Αποζεύξεις από την Τουρκία στο κράτος - μέλος της ΕΕ
20:00 Συνάντηση ΠΘΕ με εκπροσώπους της Δημοκρατικής Συμπαράταξης
19:59 "Ποιοκτίφαλος" για το γυναικείο βάλογρο
19:39 Attica Group: Στα 33,18 εκατ. ωελέθηκαν το καθαρό κέρδη το 2015

Όλες οι ειδήσεις

Με όρκια και σχέδια προχωρούμε δυναμικά, στηρίζουμε την επιχειρηματικότητα και συμβάλλουμε στην ανάπτυξη των μικρομεσαίων επιχειρήσεων και της κλίμακας οικονομίας.
attica bank

Ο ΕΙΔΙΚΟΣ ΕΚΚΑΘΑΡΙΣΤΗΣ

Ο γάτος δεν ήταν από τα Ιμαλάια...

@nytime
Ασφαλίσου γρήγορα & οικονομικά στην Anytime από
€13/μήνα με μηνιαίες άτοκες δόσεις!

Διεθνείς Δείκτες

	Τιμή	Μεταβολή
DJIA	16662.16	0.13 %
CAC40	4253.55	0.9 %
FTSE100	6097.09	1.4 %
NASDAQCOMP	4601.18	0.23 %
SP500	1950.71	0.14 %
DAX30	9495.4	-0.19 %

Ισοτιμίες

	Τιμή	Μεταβολή
EURUSD	1.0879	-0.48 %
EURGBP	0.7824	-0.79 %
EURCHF	1.0841	-0.61 %
EURJPY	122.843	-1.17 %

Εμπορεύματα

	Τιμή	Μεταβολή
Πετρέλαιο (Brent)	31.43	-0.16 %
Χάλυπτα/Δολάριο	873.3	-0.35 %
Χρυσός/Δολάριο	1241.5	0.27 %
Ασήμι/Δολάριο	15.19	0.53 %

Αγορά με μια ματιά

	Τιμή	Μεταβολή
Γενικός Δείκτης	516.71	1.89 %
FTSE/ATH LARGE CAP	140.06	2.71 %
FTSE/ATH ΔΕΙΚΝΥΤΕ ΔΡΑΣΤΙΚΕ PLUS	1117.13	0.09 %
FTSE/ATH Mid&Sm.cap Rep	1120.68	1.3 %

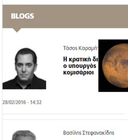
ΧΡΗΜΑΤΙΣΤΗΡΙΟ

Σύμβολο	Τιμή	Μεταβολή
ΑΒΕΚ	0.215 €	-10.93 %
ΑΕΤΕΚ	0.04 €	8.18 %
ΑΓΚΟΚΑ	0 €	- %
ΑΕΘΑΚ	0.54 €	- %
ΑΚΡΥΤ	0.062 €	- %
ΒΟΚΑ	0.15 €	- %
ΑΛΦΟ	0 €	- %
ΑΛΦΡΤ	0.233 €	- %
ΑΛΠΤΕΚ	0 €	- %

Η ΠΤΗΓΗ φορωμένη πτώχευση με δικαστικο-κάθαιρεσίμη.

Δοξάστε Λαόρα
Δείτε πώς θα πηγαίνει ο άνθρωπος στον Άρη σε τρεις μέρες

ΘΕΜΑ.gr ΠΡΟΤΟΣΕΛΙΔΑ
Πολιτικές



ΒΑΛΤΕ ΤΑ ΠΡΟΤΟΣΕΛΙΔΑ ΠΡΟΤΟ ΘΕΜΑ ΣΤΟ SITE ΣΑΣ

BLOGS

Τάσος Καραμ

Η κρατική δ
ο υπουργός κομισάριος

28/02/2016 - 14:22

Βασίλης Στραγανελίδης

Η χώρα και πάλι στη διασκευασμένη ζώνη

29/02/2016 - 08:04

Παναγιώτης Μπουζιγιαννάκης

Εθνικά κρέατα προ των πυλών;

29/02/2016 - 08:24

Θανάσης Μαυρίδης

Με κομμένη την ανάσα

29/02/2016 - 08:07

Γρηγόρης Νικολόπουλος

Ενας χρόνος καταστροφής

29/02/2016 - 08:28

Subscribe to this RSS feed

Δοξάστε Λαόρα
Δείτε πώς θα πηγαίνει ο άνθρωπος στον Άρη σε τρεις μέρες
www.newmoney.gr

Insider

Σπάνιο βιβλιοκαστί στα NPLS των τραπεζών βλέπει η Axia
Κινήσεις με... ιώδιο στην Εθνική
Ιδού πεδίο δόξης λαμπρό για την Frigoglass
Σφακιανάκης: Διαφώνεια την αποκόμηση του οικονομικού διευθυντή Γ. Κουκουμάκη
Εθνική: Στις 10 Μαρτίου τα αποτελέσματα του 2015
Μυτιληναίος: Στις 23 Μαρτίου τα αποτελέσματα του 2015

-16%
πλαισιο

ΔΗΜΟΦΙΛΗ

Ζωή κατά κυβέρνησης στο twitter: «Αντίστροφη μέτρηση»
Η Ελλάδα επαναπροωθεί τους πρώτους παράτυπους μετανάστες στην Τουρκία
«Καταπέλτης» για τη Γαλακτοκομική Σχολή το πόρισμα για τον θάνατο του Βαγγέλη Γιακουμάκη
Ο γάτος δεν ήταν από τα Ιμαλάια...
Μπείτε τα selfie Sticks; Τότε γνωρίστε το MacBook selfie Stick!
Αυστριακός ΥΠΕΞ: Η Ελλάδα ποτέ δεν ενδιαφέρθηκε για τη μείωση της προσφυγικής ροής
Γεννήθηκε στη Ρωσία, κατέκτησε τη Wall Street...
Στο... ταμείο όσοι δεν πλήρωσαν τέλη κυκλοφορίας τη διετία 2011-2012
Θεσσαλονίκη: «Είμαστε η μικρή του κανούργιου» - Πρόταση για «Κοσκοβούλιο του Κέντρου»
Οι απάντησεις συνομιλίες της συμμορίας των εκβιαστών που κατέγραφαν οι κυρικά των Αρκών
Τι από ο Κορ. Μπτοσιάκης για το προσφυγικό
Δείτε το τρικ για να ξεγελάστε τον αισθητήρα δακτυλικών αποτυπωμάτων του iPhone
Μέχρι την Τετάρτη θέλουν πίσω το ΔΝΤ Αθήνα και εταίρεια
Μέχρεί για προσφυγικό: Δεν πολέμησε να μείνει η Ελλάδα στο ευρώ για να τη διώξουν τώρα
«Κλειδί» για την αξιολόγηση τα «κόκκινα» δάνεια

BACK TO TOP

Copyright © 2013 - 2014 newmoney.gr
ATHEX Data