

Dieta Volumetrică, mini-ghid pentru cei care vor să slăbească

Dana Lascu / 21 aug 2018 / 14:49



Descriere foto:

Dieta Volumetrică este clasată pe locul 5 în topul celor mai eficiente diete aprobate de Institutul Național de Sănătate Publică din Statele Unite ale Americii. Efectele sale benefice pentru sănătate au făcut subiectul mai multor studii și ajutorul ei vei slăbi câteva kilograme în fiecare săptămână, și te vei menține la noua greutate ulterior, întrucât această abordare se concentrează mai mult asupra a ceea ce mănânci decât asupra unui regim alimentar strict. Iată cum și cum arată meniul pentru zi.

Teorie: Oamenii tind să mănânce aceeași cantitate sau aceleași alimente în fiecare zi, indiferent de numărul de calorii pe care le conțin acestea. Deoarece unele alimente sunt mai puțin dense decât altele - adică au mai puține calorii per gram - umplerea feței cu mai multe din ele înseamnă că veți consuma mai puține calorii, fără a mânca mai puțin. Alimentele cu densitate scăzută, conținut scăzut de calorii, dar cu volum mare, vă ajută să vă simțiți „plini”, sătui și mulțumiți în timp ce scăpați de kilograme plus. Fructe și legume sunt ideale, deoarece te vor umple fără să crească cu mult aportul de calorii. Spre exemplu, un kg de morcovi (care au densitate scăzută), conține mai puține calorii decât o pungă de arahide (cu înaltă densitate calorică).

Așa cum spuneam, în Topul dietelor eficiente realizat de Institutul Național de Sănătate Publică din SUA, Dieta Volumetrică clasează pe locul 5, între cele 40 de diete evaluate de experți în sănătate publică.

Cum funcționează

Inventată de nutriționistul Barbara Rolls de la Penn State University, Dieta Volumetrică este o abordare concentrată pe mănânci și nu e neapărat structurată ca un regim de slăbire. Practic, alimentele sunt împărțite în patru categorii:

- **Categoria 1** - fructele cu densitate energetică foarte joasă, în care sunt incluse fructele și vegetalele, laptele degresat „chioară”;

- **Categoria 2** - include limente cu densitate energetică joasă, precum fructe și legume cu amidon, cereale integrale per dejun, carnea slabă, leguminoasele și mâncărurile mixte cu conținut scăzut de grăsimi, cum ar fi chili și spaghetetele;

- **Categoria 3** - include alimente cu densitate energetică medie, precum carnea, brânza, pizza, cartofii prăjiți, dressingul pâinea, înghețata și torturile.

- **Categoria 4** - cuprinde alimentele cu densitate energetică înaltă, precum covrigeii, chipsurile, bomboanele de ciocolat nucile, untul și uleiurile.

Regula de bază e că poți pune în farfurie mai multe alimentele din categoriile 1 și 2, dar trebuie să reduci porțiile din care cele din categoria 4 trebuie să fie cât mai puține.

De asemenea, alimentele bogate în apă joacă un rol important în Dieta Volumetrică, din moment ce apa crește greutatea fără a adăuga calorii. Supa chioară (conține 80-95% apă), fructele și vegetalele cu mare conținut de apă, iaurtul (75% apă) - da, pastele - care conțin 65% apă sunt favoritele dietei.

Apoi, poți consuma alimente similare cu cele la care poftiți: spre exemplu, morcovi crocanți și humus, în loc de chipsuri. Întrucât nu sunt necesare ingrediente exotice, Dieta Volumetrică e foarte la îndemână.

Dar chiar vei slăbi ținând această dietă?

Da, spun reprezentanții CDC (Centers for Disease Control and Prevention), pentru că în general dietele slab calorice dau alimente dense au acest efect.

Pe marginea acestei diete s-au făcut, de altfel, numeroase studii.

Spre exemplu, un studiu publicat în Jurnalul American de Nutriție Clinică în 2007, a comparat rezultatele obținute de 97 obeze, dintre care jumătate au adoptat Dieta Volumetrică, iar cealaltă - dieta fără grăsimi. Supravegheate timp de un an a constatat că ambele grupuri au pierdut în greutate, dar că femeile care au trecut la controlul volumetric al alimentelor și-au pierdut rapid între 6 și 10 kilograme și și-au menținut ulterior greutatea, spre deosebire de celelalte, care au slăbit doar până la 2 kilograme.

În 2016, o analiză a peste 13 studii, publicată în jurnalul Nutrients, arată că persoanele care au o dietă cu alimente slab calorice au dimensiunile corporale mai mici. În final, un studiu publicat în octombrie anul trecut, realizat pe peste 9.000 de adulți, arată că persoanele care au o Dietă Volumetrică au talia mai mică, șanse mai mici să ajungă obeze și un indice de masă corporală mai mic.

Cât de ușor se ține dieta

Nu-ți va fi foame - meniurile zilnice sunt sațioase, incluzând și gustări și deserturi. Ideea e că te concentrezi pe alegeți cele mai bune și-ți schimbi încet obiceiurile culinare, scăzând treptat numărul kaloriilor. Regimul e ușor de ținut și de către cineva care mănâncă la restaurant, pentru că poți cere să-ți fie ajustate porțiile după cum vrei.

Ce ai voie să mănânci

Ai la dispoziție sute de rețete, ai voie alcool în cantități moderate. Alegerile pot include coaste de miel la grătar, mănăncă legume, pârjituri cu fructe de pădure. Când ieși la restaurant, poți alege supele de legume, salatele sau grătare. Ai voie să bei tonic și bere în cantități modeste, dar care sunt slab calorice. Femeile ar trebui să se rezume la o băutură pe zi, în timp ce bărbații pot avea chiar două.

Dieta Volumetrică a fost inventată ca să promoveze sațietatea, satisfacția la care ajungi când ai mâncat suficient. În plus, să renunți la ce îți place, trebuie doar să reduci la minimum cantitățile din alimentele din grupele 3 și 4.

Ai voie:

- fructe proaspete sau congelate,
- fasole și leguminoase,
- cereale integrale,
- pește slab în grăsimi,
- pui sau alte păsări, fără piele;
- carne slabă;
- alimente cu foarte puțin zahăr adăugat;
- apă din beșug.

Cum arată meniul de o zi

Micul dejun:

- bol cu cereale integrale de ovăz, cu felii de mere și scorțișoară, Țla care adaugi o jumătate de cană de lapte degresat,
- o jumătate de grapefruit,
- cafea neagră (sau cu o linguriță de zahăr).

Prânz:

- Salata cu pui la grătar și salata roșie, ardei roșu, o linguriță de brânza albastră și nucă tocată,
- Pâine din făină integrală grâu.
- Căpșuni,

Gustare:

- un bol de cereale integrale cu lapte degresat și afine.

Cină:

- Fajita cu ardei grași verzi și ceapă, salsa, salată mărunțită, roșii proaspete cubulețe, sămburi de porumb și smântână fă
- Pepene galben.