magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 26. 10. 2015 | vcj

Detox: Ano nebo ne?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Detox:-Ano-nebo-ne__s10010x9416.html

Detoxikační kůru lze chápat různě. Pokud ze svého jídelníčku vyškrtnete fast food, uzeniny, přemíru masa, sladké nápoje a další zdroje jednoduchých sacharidů, přestanete pít alkohol, zato zařadíte více zeleniny, potravin bohatých na vlákninu, kvalitní bílkoviny, neslazené tekutiny, bylinné čaje a budete se více hýbat, je to skvělé a jistě svému organismu prospějete.

Nicméně pod pojmem detox někteří rozumí i několikadenní hladovky, kdy pijí pouze speciální „čistící“ nápoje, pojídají celé dny pouze zeleninu, popř. podpoří očistu těla i výplachy střev.

Rizika

Tyto experimenty mohou být značně rizikové a vést k řadě negativních důsledků. Důvodem, proč může být detox škodlivý, je nejen nízký energetický příjem, ale i nedostatek hlavních živin, vlákniny a mnohdy i řady vitaminů a minerálních látek. **Detox často provázejí i psychické změny, podrážděnost, nesoustředěnost, bolesti hlavy a velká únava.**

V případě, že hladovka trvá déle a ve výživě chybí bílkoviny, dochází k úbytku svalové hmoty a ve finále i ke zpomalení bazálního metabolismu. To sebou samozřejmě nese zvýšené riziko jo-jo efektu po skončení detoxu. Velmi nepříjemné mohou být stavy hypoglykemie, provázené pocity hladu, pocením a třesem. V důsledku hypoglykemií se zvyšuje i riziko úrazů a pracovní výkon klesá. **Ostatně, i sami prodejci zaručených detoxikačních kůr radí, abyste raději zůstali měsíc doma.**

Pro koho je detox nevhodný?

Detox je nevhodný pro těhotné, kojící, děti a dospívající, vyvarovat by se mu měli i lidé nemocní, zejména pak s onkologickým onemocněním. Myšlenka nechat „vyhladovět“ nádor je sice zajímavá, ale na zpomalení růstu nádoru stejně nemá vliv a navíc každý nechtěný úbytek hmotnosti u těchto lidí zhoršuje prognózu nemoci. **Detox je také nevhodný pro osoby, které jsou hodně citlivé na výkyvy krevního cukru během dne.**

Detoxikační kůry nebo hladovky by neměly být zařazovány často, ať se nedostanete do kruhu hladovění – přejídání, což může vyústit až v poruchu podobnou poruchám příjmu potravy. **Navíc tělo si každý podobný zásah pamatuje, takže pokud chcete zůstat štíhlí, jezte a nehladovte.**

Jaký detox je ten správný?

Chcete-li přece jen podstoupit určitou formu detoxu, zařaďte očistné dny. **Během očistných dnů dostatečně pijete, přičemž většinu nápojů by měly představovat zeleninovo-ovocné šťávy.** Převahu by opravdu měly tvořit zeleninové šťávy, v ovoci je poměrně hodně sacharidů, takže litr fresh džusu za den představuje pěknou porci cukrů. **Ze zeleniny je vhodná řepa, mrkev, celer, rajčata. Listovou zeleninu, okurky a meloun si nechte k pojídání během dne.** K zelenině a ovoci zařaďte zakysané mléčné výrobky nebo bílý jogurt. Pokud se obáváte průjmů, nahraďte zakysané mléčné výrobky polotučným tvarohem. Tělu nebudou chybět sacharidy a bílkoviny a vy budete schopni bez potíží fungovat celý den.

Pokud si přejete „očišťovat“ delší dobu, než jeden den, zařaďte do jídelníčku ryby, ořechy (ale pouze 1x denně a v množství 25 g), čerstvé sýry, tvrdý tvaroh a také další sacharidy. **Ideální jsou ovesné vločky a rýže natural.** Na přípravu ryb nebo do salátů si můžete dát i trochu (1 lžíce na porci) olivového oleje. Z potravinových doplňků jsou dobrá probiotika, která můžete užívat i delší dobu, než týden, posílíte obranyschopnost.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz