

Pikadieetit, paastot ja puhdistuskuurit ovat humpuukia. Vaikka näiden äärimmäisten dieettien avulla painoa voi pudota paljonkin, tulevat kilot takaisin nopeasti. Lisäksi useat näistä nopeista dieeteistä eivät pohjautu ravintoasiantuntijoiden suosituksiin ja ne voivat olla usein toteutettuina vaarallisia ja lisätä merkittävästi sydänkohtauksen riskiä. Lue tästä, mitä nopea painonpudotus voi sinulle aiheuttaa!

## Vältä nopeita dieettejä ja paastoamista

Maailmassa on tuhansia dieettejä, jotka toinen toistaan kuulostavat houkuttelevammilta. Osa näistä dieeteistä perustuu tutkittuun tietoon ja ovat ravintoasiantuntijoiden suosittelemia. Suurempi osa dieeteistä kuitenkin perustuu joko vakiintuneisiin uskomuksiin tai niiden kehittäjillä ei ole riittävää tietotasoa muodostaa terveellistä, ihmisen fysiologian tuntevaa kokonaisuutta. Osa dieeteistä voi myös olla ravitsemuksellisesti puutteellisia, koska ne on tarkoitettu käytettäväksi muutaman kerran vuodessa enintään viikon ajan. Monet kuitenkin jatkavat vaarallisten dieettien noudattamista useiden viikkojen, jopa kuukausien ajan useita kertoja vuodessa. **Nopea painonpudotus altistaa monille terveysriskeille**

E erityisen vaarallisia ovat pikadieetit, paastot ja puhdistuskuurit. Etenkin puhdistuskuurit saattavat pudottaa painoa lyhyellä aikavälillä huomattavasti, mutta niillä voi pitkäkestoisesti ja usein toteutettuna olla hyvin vakavia sivuvaikutuksia. Lähtökohtaisesti elimistö ei tarvitse puhdistautumista kuona-aineista vaan osaa puhdistautua itse. Esimerkiksi Master Cleansia -kuuri on malliesimerkki ravintoasiantuntijoiden painajaisesta; se sisältää useiden päivien ajan pelkästään veden, sitruunamehun ja cayennepippurin nauttimista. Nopeat muutokset ravinnon vähentämisessä ja niukalla ruoalla eläminen rasittaa ennenkaikkea sydäntä. Kuurin aikana rasvan lisäksi katoaa myös lihasmassaa. Käden ja jalkojen lihaksien lisäksi lihasmassaa katoaa myös sydäimestä. Yksi kuuri ei yleensä vaarallinen ole mutta usein toistettuna se aiheuttaa sydämentykytystä ja lisää sydänkohtauksen riskiä. Vähän kaloreita nauttiva voi lopulta menettää kaiken lihasmassan sydäimestä. Tutkimusten mukaan kohonnut sydänkohtausriski laihduttajilla saattaa johtua kaliumin, magnesiumin ja kuparin puutteesta. Pikadieetti altistaa myös natriumkadolle ja verenpaineen nousulle. **Jojo-laihduttaminen on elimistölle**

## haitaksi

Pikadieettin, paastoamisen ja puhdistuskuurien ongelmana on myös niin kutsuttu jojo-laihdutus. Nämä nopeasti painoa pudottavat dieetit eivät tuo pysyviä tuloksia vaan paino palaa nopeasti takaisin lähtötasolle kuurin jälkeen. Tämä jojo-ilmiö saattaa aiheuttaa repeämiä lihaksissa joka puolestaan altistaa suonionkovettumisille joka voi johtaa sydänkohtaukseen. **Pikadieettien palkintona heikentynyt vastustuskyky**

Välttämättömien ravintoaineiden puuttuminen ja ravinnon niukkuus myös heikentää vastustuskykyä ja altistaa bakteereille, viruksille ja muille pöpoille. Rankkoja pikadieettejä ei kannata toteuttaa keskellä pahinta influenssa-aaltoa. Joulun jälkeen aloitettavat nopeat dieetit voivatkin viedä sängynpohjalle useiksi viikoiksi. **Laihduttajan paras ystävä on**

## **kärsivällisyys**

Laihduttajan paras ystävä onkin kärsivällisyys. Hitaasti tapahtuva painonpudotus luo raamit turvalliselle laihdutukselle sekä pysyville tuloksille. Valitettavasti pysyvää painonpudotusta haluavalle oikoteitä ei ole. Turvallinen painonpudotus on noin 500 - 1 000 grammaa viikossa. Tätä nopeampi tahti altistaa yllämainituille haitallisille sivuvaikutuksille. Laihdutuksen tulisi myös perustua kokonaisvaltaiseen elämäntapamuutokseen. Oikean, terveellisen ravinnon lisäksi keho tarvitsee liikuntaa. Ilman liikuntaa ei ruokavalion muutoksesta ole apua. **Vältä näitä**

## **dieettejä**

- Vältä kaalisoppa-, lentoemäntä- ja sitruunadieetit
- Kaikki dieetit jotka lupaavat eli kilon painonpudotusta viikossa
- Paastot ja puhdistuskuurit. Nämä ovat humpuukia ja täysin vailla tieteellistä pohjaa.

[SEO by Artio](#)