

Onko dieeteissä mitään järkeä? Tätä me monet dieetikierteeseen joutuneet olemme miettineet. On tullut kokeiltua niin Atkinsin karppaamista, nestettä poistavaa lentoemäntädieettiä kuin pelkästä kypsentämättömistä kasviksista koostuvaa raakaruokaakin. Kuitenkin kaikesta huolimatta dieeteillä itsensä kuntoon pistäminen on ollut melkoista jojo-laihdutusta painon noustessa aina kuurin loppuessa. Herääkin kysymys että onko näissä dieeteissä mitään järkeä?

Dieetit nähdään usein helpoksi keinoksi päästä rantakuntoon tai mahtua cocktail-mekkaan tulevia pikkujouluja varten. Vaikka erityisesti kaupalliset dieetit lupaavat kuun taivaalta ja huimaa painonpudotusta jopa muutamassa viikossa, tulee silti mieleen kysymys; voiko huippukropan hankkiminen tosiaan olla näin helppoa? Kun kuntosalin personal trainer sanoi että tuloksia tulee ainoastaan pitkäjänteisellä työskentelyllä ja kuuluuhan vanha kansanviisauskin että "hetki suussa, ikuisuus vyötäröllä". Ei dieeteissä välttämättä mitään pahaa ole. [Dieetti](#) voi parhaimmillaan olla ensiaskel kohti suurempaa elämäntaparemonttia ja kyllähän esimerkiksi lentoemäntädieetillä kiloja karisee huimaa vauhtia. Alun nopea painonpudotus voi toimia erinomaisena motivaattorina pidempijänteiselle muutokselle, mutta se voi myös saada laihduttajan uskomaan helppoihin oikoreitteihin ja valheelliseen "tekemisen meininkiin".

Monipuolinen ravinto pitää ihmisen terveenä

Pahimman laihdutusmanian yllättäessä kannattaa kuitenkin muistaa, kuinka kokonaisvaltainen olento ihminen on. Ihminen on alkujaan ollut keräilijä, joka on syönyt kohtuullisen tasapainoisesti niin lihaa, kalaa kuin kasviksiakin. Tästä ravinnosta ihminen on saanut tasapainoisesti niin vitamiineja, hivenaineita, nykyään paljon pelättyjä hiilihydraatteja kuin elimistölle elintärkeitä rasvojakin. Sen takia ainakin artikkelin kirjoittaja suhtautuu hyvin skeptisesti nykyisin trendinä olevaan karppaukseen. Ihminen ei pidemmän päälle toimi kunnolla pelkällä lihalla ja siitä saatavalla proteiinilla vaan tarvitsee osakseen monipuolisen ruokavalion.

Hyvännäköinen kroppa ei tule pelkällä laihduttamisella

Mikäli tavoitteena on kiinteä ja katseenkestävä vartalo, voi pikainen laihdutus kääntyä tavoitetta vastaan. Nesteen lisäksi elimistöstä häviää rajun laihdutuksen tuloksena lihaskudosta eikä ympärillä olevaa rasvakudosta. Pelkkään vaa'an lukemaan tai painoindeksiin ei kannatakaan liikaa huomiota kiinnittää, sillä läskiä inhottavampaa katseltavaa on roikkuvat paikat. Laihdutuksen yhteydessä täytyy huomiota kiinnittää erityisesti ihon kiinteytyksen ja elastisuuden parantamiseen sekä rasvan jäljiltä olevan "tyhjän tilan" täyttämiseen lihaksilla. Veltot paikat eivät ole kaunista katseltavaa, joten kauniin vartalon hankkimisen vaikein vaihe ei olekaan laihdutus vaan lihasten hankkiminen. **Suosi kasvispohjaisia dieettejä**

Itseni ja myös ravitsemusasiantuntijoiden mielestä dieetit eivät ole huono vaihtoehto silloin tällöin käytettynä, kunhan ne pohjautuvat terveelliseen ruokavalioon. Mikäli dieetti koostuu

pääasiassa monipuolisesta määrästä kasviksia, ei vahinkoa omalle terveydelleen pitäisi syntyä. Mikäli taas dieetin ravinto koostuu hyvin yksipuolisista ruoka-aineksista, voi keholle tärkeiden ravintoaineiden saanti olla hankalaa. Liian tiukka dieetti saa laihduttajan myös luovuttamaan ja ratkeamaan helposti. Ruoasta ja syömisestä ei myöskään pitäisi tuntea huonoa omatuntoa tai syyllisyyttä. Ravinto on erittäin tärkeä osa ihmisyyttä ja elämän yksi suurimmista nautinnoista! [S EO by Artio](#)