

## Dieta Dukana szkodliwa? Dukan w sÅ...dzie

O diecie biaÅ,kowej Dukana sÅ,yszaÅ, juÅ¼ kaÅ¼dy. W ciÅ...gu kr&ocaron;skiego czasu staÅ,a siÅ™ ona najpopularniejszÅ... dietÅ... ostatnich miesiÅ™cy. Czy jest ona zdrowa? I dlaczego jej tw&ocaron;ca, francuski lekarz dr Pierre Dukan, trafiÅ, do sÅ...du? PodstawÅ... planowanego przez Dukana jadÅ,ospisu jest biaÅ,ko, kt&ocaron;rym naleÅ¼y siÅ™ Å¼ywiÅ™ w wiÅ™kszej niÅ¼ dotychczas iloÅci. Wielkim plusem tej diety jest brak koniecznoÅci przeliczania kalorii czy stosowania wczeÅniej ustalonego menu. Ponadto dieta Dukana jest gwarancjÅ... braku efektu jo-jo.&nbsp; Sekret planu Å¼ywieniowego doktora Dukana jest biaÅ,ko, czyli element budulcowy koÅci. JeÅli w organizmie znajduje siÅ™ za duÅ¼o protein, muszÅ... zostaÅ™ one wydalone. Å»eby tak siÅ™ staÅ,o potrzebna jest bardzo wysoka energia (wyÅ¼sza niÅ¼ dostarczana z biaÅ,ka), kt&ocaron;ryÅ... ciaÅ,o pobiera z tkanki tÅ,uszczowej. Z tej metody odchudzania korzysta niemal 24 milion&ocaron;w ludzi na caÅ,ym Åwiece. Niestety dieta ta nie posiada samych zwolenn&ocaron;w. Niedawno francuski dietetyk, Jean-Michel Cohen, okreÅliÅ, serwowany przez Dukana jadÅ,ospis jako &bdquo;niebezpiecznÅ... fantazjÅ™rdquo;. Sprawa trafiÅ,a do sÅ...du i w lipcu 2011 roku zostaÅ,a rozstrzygniÅ™ta. Proces wygraÅ, Cohen, kt&ocaron;ry przekonaÅ, sÅ...d o niebezpieczeÅ,stwie stosowania diety Pierre`a Dukana. Jego zdaniem za sprawÅ... tej diety biaÅ,kowej popada siÅ™ w stan nier&ocaron;wnowagi Å¼ywieniowej. Przypomina on, iÅ¼ czÅ,owiek nie moÅ¼e jeÅ™ samego biaÅ,ka. Stwierdza takÅ¼e, Å¼e przez stosowanie wyÅ,Å...cznie proteinowego jadÅ,ospisu mocno niszczy siÅ™ przew&ocaron;d pokarmowy. Prowadzi to do wzrostu poziomu cholesterolu, dolegliwoÅci sercowo-naczyniowych, a nawet do raka piersi. Przez takie opinie wygÅ,asane m.in. na Å,amach &bdquo;Newsweek&rdquo; dr Dukan domagaÅ, siÅ™ od dr. Cohena zadoÅ™tucznienia (w wysokoÅci 15 tys. euro) z powodu zniesÅ,awienia i spadku sprzedaÅ¼y jego ksiÅ...Å¼ek na temat sÅ,ynnej diety. Jednak sÅ...d wydaÅ, wyrok na korzyÅ™ Cohena i kazaÅ, zapÅ,aciÅ™ Dukanowi 3 tys. euro za koszty procesowe. Jak podkreÅla peÅ,nomocnik dr. Cohena, jest on jednym z pierwszych, kt&ocaron;rzy zwracajÅ... uwagÅ™ na niebezpieczeÅ,stwo stosowania tej diety.&nbsp; Jakie sÅ... fakty w sprawie sÅ,ynnej diety proteinowej? WedÅ,ug badaÅ,, internetowych 80 % os&ocaron;b, kt&ocaron;re stosowaÅ,y jedynie biaÅ,kowy jadÅ,ospis, w przeciÅ...gu czterech lat wr&ocaron;ciÅ, do swojej pierwotnej wagi. Jedynie te diety, podczas kt&ocaron;rych traci siÅ™ na wadze od p&ocaron;Å, do kilograma tygodniowo sÅ... bezpieczne (jadÅ,ospis dr. Dukana zapewnia spadek kilku kilogram&ocaron;w w ciÅ...gu tygodnia). W poczÅ...tkowej fazie dostarczania organizmowi wyÅ,Å...cznie nasilajÅ...cego metabolizm biaÅ,ka, nastÅ™puje silny spadek wagi, spowodowany spalaniem tkanki tÅ,uszczowej. Po jakimÅ™ czasie proces ten stabilizuje siÅ™ i redukcja tÅ,uszczy w organizmie zostaje wstrzymana. Brak wÅ™glowodan&ocaron;w prostych w tej diecie powoduje wiÅ™kszÅ... chÅ™tÅ™ na dozwolone w tym jadÅ,ospisie napoje wysoko-sÅ,odzone. DuÅ¼a dawka cukr&ocaron;w prostych powoduje zachwianie poziomu glukozy we krwi oraz zaburzenia w wydzielaniu insuliny. Ponadto osoby stosujÅ...ce tÅ™ dietÅ™ cierpiÅ... na deficyt mineraÅ,&ocaron;w i witamin pochodzÅ...cych z warzyw i owoc&ocaron;w (zakazanych w dw&ocaron;ch pierwszych fazach diety). Dieta wysokobiaÅ,kowa proponowana przez dr. Dukana nie jest dietÅ... racjonalnÅ..., ani w Å¼aden spos&ocaron;b uzasadnionÅ... medycznie. NaleÅ¼y jÅ... stosowaÅ™ pod ÅcisÅ,Å... kontrolÅ... dietetyka bÅ...dÅ° lekarza, gdyÅ¼ moÅ¼e mieÅ™ negatywny wpÅ,yw na nasze zdrowie.

## About the Author

Autor: Magdalena

Source: <http://www.saska-fitness.pl>