

Włoska kuchnia wśród smakoszy uchodzi za jedną z najlepszych. Również dieta rozdzielająca jest obecnie coraz bardziej popularna. Efektem połączenia włoskiej tradycji kulinarnej i diety rozdzielającej są aromatyczne potrawy, które wyśmienicie smakują, są zdrowe, a ponadto pozwalają stracić zbędne kilogramy i utrzymać wspaniałą formę i figurę.

Główna zasada to rozdzielanie

Koncepcja tzw. diety rozdzielającej została rozwinięta przez amerykańskiego lekarza dr. Howarda Haya, który cierpiał na pozornie nieuleczalną chorobę nerek. W końcu odkrył przyczynę swojej dolegliwości: w jego organizmie została zachwiana równowaga kwasowo-zasadowa. Dr Hay zmienił więc sposób odżywiania i wyzdrowiał. Zmiana diety polegała na wzbogaceniu menu w produkty zasadowe, tj. owoce i warzywa, oraz na zmniejszeniu ilości produktów kwasotwórczych: mięsa, ryb, serów i jaj. Lekarz odkrył poza tym, że jednoczesne spożywanie potraw bogatych w węglowodany i dań bogatych w białko utrudnia trawienie. Dzięki zastosowaniu nowej diety dr Hay stracił też kilka zbędnych kilogramów i stał się prekursorem nowego sposobu odżywiania.

Jak prawidłowo rozdzielać?

Główna zasada diety polega na tym, aby osobno spożywać pokarmy bogate w węglowodany i osobno zawierające białko. Pewne produkty sklasyfikowane zostały jako neutralne i te do woli można łączyć bądź to z posiłkami bogatymi w węglowodany, bądź z zawierającymi białko. Aby właściwie dobrać poszczególne produkty, trzeba wiedzieć, do jakich grup należą. Wykaz niektórych z nich zamieszczono na sąsiedniej stronie. Książki poświęcone diecie rozdzielającej zawierają informacje na temat klasyfikacji poszczególnych produktów. U różnych autorów można zauważyć nieznaczne różnice, wynikające z faktu, że nie ma możliwości stuprocentowego rozdzielania węglowodanów i białek w spożywanych przez nas posiłkach. Np. w rybach i mięsie, które zaliczone zostały do grupy produktów zawierających białko, znajdują się śladowe ilości węglowodanów. Natomiast w tych gatunkach warzyw, które zalicza się do grupy produktów neutralnych, znajdują się też niewielkie ilości węglowodanów i białka.

Superfigura i dobre samopoczucie

Jeżeli zdecydowaliśmy się na zmianę sposobu odżywiania i zastosowanie diety rozdzielającej, trzeba pamiętać o tzw. dniu przejściowym. W tym dniu organizm przestawi się na nowy sposób odżywiania i pobudzi do pracy układ przemiany materii. W pierwszym dniu diety w menu powinny znaleźć się tylko sałatki warzywne lub owocowe. Owoce (oprócz bananów), warzywa i sałatki można jeść bez ograniczeń. Poza tym należy pić do 3 litrów wody mineralnej lub herbat owocowych. Na kolejnych stronach zamieszczono przepisy na potrawy, które pomogą uzyskać dobrą formę. Dieta plus spacer, jazda na rowerze czy pływanie zapewnią świetny wygląd i dobre samopoczucie.

