

«Τι περιλαμβάνει η νέα μοδάτη δίαιτα 80/10/10», από το onmed.gr!

Ισως έχετε ακουστά τη [διατροφική τάση 80/20](#) ή τη δημοφιλή [δίαιτα των διασήμων 5:2](#). Τώρα, μία ακόμη δίαιτα με αριθμούς κάνει την εμφάνισή της και υπόσχεται απώλεια βάρους, περισσότερη ενέργεια και ευεξία με τη δύναμη των φρούτων και των λαχανικών!

Ο βασικός κανόνας της [δίαιτας 80/10/10](#), απ' όπου πήρε άλλωστε και το όνομά της, είναι να λαμβάνετε ποσοστό **80%** των ημερήσιων θερμίδων σας από [υδατάνθρακες](#), **10%** των θερμίδων από [πρωτεΐνες](#) και **10%** των θερμίδων από [λιπαρά](#).

Η δίαιτα, η οποία σχεδιάστηκε από τον χειροπράκτη και πρώην αθλητή Δρ Ντάγκλας Γκράχαμ, δίνει έμφαση στα φυτικής προέλευσης προϊόντα, συγκεκριμένα στα **φρούτα**, στα **λαχανικά** και στους **ξηρούς καρπούς**.

Η δίαιτα 80/10/10 στηρίζεται στη θεωρία ότι οι άνθρωποι είμαστε από τη φύση μας **φυτοφάγοι**, ότι δηλαδή ο οργανισμός μας προτιμά τα [φρούτα](#) και τα [λαχανικά](#). Μάλιστα, η δίαιτα συστήνει τα φυτικά προϊόντα να καταναλώνονται ωμά, αφού το μαγείρεμα θεωρείται ότι καταστρέφει τα θρεπτικά τους συστατικά (όπως συμβαίνει με το [βράσιμο](#)) και παράλληλα οδηγεί στη δημιουργία τοξικών ουσιών που προκαλούν σοβαρές ασθένειες (όπως ισχύει στην περίπτωση του [ψησίματος στα κάρβουνα](#)).



Ποιες τροφές επιτρέπονται

Η δίαιτα 80/10/10 περιλαμβάνει ποικιλία φρούτων και λαχανικών, όπως το αγγούρι, η μελιτζάνα, το μήλο, τα μούρα, το μάνγκο, το σπανάκι και το μαρούλι. Ορισμένα προϊόντα, όπως το μπρόκολο και το κουνουπίδι, επιτρέπονται σε περιορισμένες ποσότητες, καθώς είναι ελαφρώς πιο δύσπεπτα. Επιτρέπονται, επίσης σε μικρές ποσότητες, οι [ξηροί καρποί](#) και το αβοκάντο, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς τους σε λιπαρά. Απαγορεύονται το κρέας, το αυγό, το αλκοόλ, ο καφές, το τσάι, τα επεξεργασμένα λιπαρά, τα γαλακτοκομικά, τα μπαχαρικά και τα επεξεργασμένα σάκχαρα.

Ποια τα οφέλη

Η δίαιτα μπορεί να συμβάλει στην απώλεια των περιττών κιλών αλλά και στην αντιμετώπιση της [ακμής](#), στη σωματική τόνωση και στη γενικότερη ευεξία του ατόμου. Επίσης, χάρη στη χαμηλή ποσότητα λιπαρών που περιέχει, θεωρείται ευεργετική για την καρδιά και προστατευτική ενάντια στην [καρδιοπάθεια](#).

Ποια τα μειονεκτήματα

Η χαμηλή ποσότητα πρωτεΐνης που περιλαμβάνει η δίαιτα μπορεί να οδηγήσει σε έντονο αίσθημα [πείνας](#) κατά τη διάρκεια της ημέρας. Επίσης, η μεγάλη ποσότητα υδατανθράκων, παρά το γεγονός ότι προέρχονται κυρίως από φρούτα και λαχανικά, είναι πιθανό να αυξήσει τα επίπεδα του [σακχάρου](#).

<http://www.onmed.gr/diatrofi/story/354599/ti-perilamvanei-i-ne-a-modati-diaita-80-10-10>