Diety oczyszczające

Modne są dziś tak zwane detoksy, czyli diety oczyszczające. Są one bardzo restrykcyjne i wymagają niespotykanych zestawień produktów. Większość polega na pełnym lub częściowym poście i „wypłukiwaniu" toksyn poprzez picie bardzo dużych ilości wody i herbatek ziołowych.

Diety takie nie dostarczają białka ani przetworzonego „śmieciowego" jedzenia. Jadłospis składa się głównie z sałatek i surowych warzyw. Krótkoterminowe sesje oczyszczające mogą również polegać na wizytach w saunie, przyjmowaniu środków przeczyszczających lub oczyszczaniu okrężnicy.

Czy działają?

Nie istnieje tak naprawdę definicja „oczyszczenia" czy „detoksykacji". To prawda, że gdy w organizmie zgromadzi się zbyt dużo substancji, które przyjmujemy w pożywieniu lub sami wytwarzamy, możemy czuć się bardzo chorzy. Jednak codzienna praca wątroby, nerek i okrężnicy polega na utrzymywaniu bezpiecznego poziomu toksyn. Czy zatem diety oczyszczające są pod jakimś względem bardziej skuteczne? Oprócz wykluczenia alkoholu – jednej z najczęściej spożywanych toksyn – i dostarczania bardzo dużych ilości błonnika łagodzącego zaparcia, nie wydają się mieć żadnych wyjątkowych mocy, dzięki którym mogłyby przyspieszać tempo usuwania niepożądanych substancji. Kilkudniowy detoks z pewnością może skutkować chwilowym spadkiem wagi, ale to, czy poziom zatrucia organizmu zmniejsza się, nie zostało jak dotąd udowodnione. Nie zaleca się stosowania diet oczyszczających dłużej niż kilka dni, ponieważ są restrykcyjne i dostarczają mało energii, więc możemy odczuwać osłabienie i zmęczenie.

Fot. Adobe Stock