

Ne duam që të kemi një trup që tju përgjigjet kërkesave dhe standarteve të kohës, duam që të veshim xhinse të ngushta, fustan pas trupit apo funde e pantallona të shkurtra, që i tregojnë këmbët elegante. Shumë femra për të arritur këto rezultate mbajnë dieta nga më të rreptat. Por çdo dietë është pakësim i elementëve ushqyes për organizmin. Disa lloje dietash janë edhe të rrezikshme për shëndetin. Le të shohim 6 dietat më të dëmshme, të renditura nga më pak e dëmshja tek më e dëmshja apo rrezikshmja për shëndetin.

Vendi 6 - Monodieta

Monodieta quhen ato lloje dietash, përmes të cilave brenda një periudhe të caktuar kohore, zakonisht një javë ose më shumë, duhet të konsumohet vetëm një lloj i caktuar produkti, duke i eliminuar kategorikisht ushqimet e tjera, me përjashtim të çajit dhe ujit. Ndonjëherë, në këto dieta lejohet edhe konsumi i produkteve të tjera me rritjen e kohës së mbajtjes së kësaj diete. Shembuj të monodietave mund të sjellim: dietën e kosit, të mollëve, të pjeprit etj, ku baza është një produkt i caktuar.



Sigurisht, po ti mbash këto dieta 2-3 ditë, për organizmin nuk do të ketë ndonjë dëm dhe këto ditë në këtë rast quhen ditë pastuese. Por mbajtja e këtyre dietave me periudha të gjata mund të kenë pasojë tepër negative për shëndetin, pasi organizmi nuk do të marrë të gjitha vlerat ushqimore që ka nevojë për të funksionuar mirë. Madje, shpeshherë ndodh, që pas dietave, personat fillojnë të shtojnë menjëherë në peshë, pasi fillojnë të konsumojnë në sasi të mëdhaja të gjitha ato produkte, që u kishin munguar gjatë ditëve të vështira të mëparshme.

Shpeshherë përdorimi me tepëri i një lloji produkti, siç është në rastin e monodietës, mund të shkaktojë edhe sëmundje të ndryshme. Për shembull, në rast të monodietave me fruta të tharta, si: kivi, portokall, mandarina etj., mund të lindin shqetësime në stomak, deri në shfaqjen e gastritit apo kolitit. Në rast të monodietës së bostanit, shkarkesa e tepërt e ujrave mund të dëmtojë veshkat, ndërsa përdorimi me tepëri i kosit mund të sjellë humbje të gjakut dhe hemoglobinës, gjë që nga ana tjetër shkakton anemi dhe humbje të imunitetit.

Vendi 5 - Dieta e ëmbëlsirave

Këtë dietë e zgjedhin zakonisht ata persona që nuk jetojnë dot pa ëmbëlsira, megjithëse ato janë të dëmshme për organizmin.



Thelbi i kësaj diete është konsumimi për një periudhë kohore pesë - shtatë ditore vetëm i ëmbëlsirave, në formën e çokollatave e kameleve deri në 100 gram në ditë dhe të shoqëruara me kafe të zezë pa sheqer. Ëmbëlsirat largojnë urinë por për shkak të luhatjeve të mëdhaja të glukozës në gjak dhe stomakut bosh shkaktohen dhimbje në stomak, dhimbje koke e deri në përkeqësime të mirëfunksionimit të fermentëve tretës të organizmit.

Me këtë lloj diete edhe mund të dobësohesh, por mund të ndodhë që më pas ti urreni ëmbëlsirat. Përveç kësaj, me këtë dietë bie fuqia për të punuar dhe mund të prishet cikli juaj menstrual.

Vendi 4 - Dietat me karbohidrate



Ne e dimë që mund të shëndoshemi nga karbohidratet të cilat shndërrohen në shtresa dhjamore. Prandaj duhet të pakësojmë sasinë e karbohidrateve në dietën tonë, duke përfshirë këtu edhe proteinat e marra nga frutat. Sasia e madhe e karbohidrateve mund të shkaktojë dëme të mëdha në organizëm dhe të ndikojë në shfaqjen e sëmundjeve të ndryshme. Madje pasojat mund të jenë aq negative, sa trupi të ndjejë lodhje, të prishet rregimi normal i sistemit metabolik, të dëmtohet lëkura etj.

Vendi 3 - dieta me lëngje

Thelbi i kësaj diete është përdorimi vetëm i lëngjeve për një periudhë deri në 30 ditë, duke përjashtuar totalisht konsumimin e çdo lloj produkti që përthitet. Kjo lloj diete qëpërbëhet kryesisht nga lëngjet e frutave, puretë e lëngshme, supat, etj dëmton rëndë sistemin metabolik dhe atë të tretjes.



Kjo dietë është shumë e rëndë për të rriturit, organizmi i të cilëve është mësuar në konsumimin e produkteve të ngurta. Përveç kësaj edhe moralisht është shumë e vështirë përballimi i kësaj diete, gjë që shkakton një gjendje tepër nervoze e mund të arrijë deri në gjendje depresioni.

Pas përfundimit të dietës është shumë i lartë rreziku i çregullimeve të ndryshme psikologjike, si shfaqja e bulimisë apo e anoreksisë. Prandaj një dietë e tillë nuk këshillohet të mbahet për një periudhë të gjatë. Ajo mund të praktikohet për periudha 1-2 ditore dhe do të ketë në këtë rast efektin e pastrimit të organizmit dhe do të jetë antioksidues.

Vendi 2 - dieta me hormone



Ka hormone të tilla dobësuese që ndikojnë në metabolizëm, e rrjedhimisht në tretjen e ushqimeve, gjë që sjell dobësim të masës trupore. Por këto lloj hormonesh kanë shumë efekte anësore. Nga ana tjetër, nëse organi do të mësohet me këto hormone nuk do ti kryejë më si më parë funksionet e veta pa u stimuluar. Mospërdorimi i mëtejshëm i këtyre hormoneve do të sillte rrjedhimisht shëndoshje të trupit. Prandaj kjo metodë cilësohet e rrezikshme për shëndetin dhe nuk rekomandohet absolutisht.

Vendi 1 - Dieta me tablet dobësuese

Në shumë vende është e ndaluar shitja e tabletave dobësuese, megjithëse në këto raste ato shiten në treg të zi.



Ndër tabletat më të rrezikshme për shëndetin janë tabletat e ashtuquajtura tajlandeze, të cilat japin me të vërtetë efekte të duukshme, por dëmtimet që mund ti shkaktojnë më pas organizmit mund të jenë të parekuperueshme. Këto lloj tabletash pasi injektohen në organizëm fillojnë të "hanë" ushqimin tuaj e sado ushqim që ju konsumoni, nuk mund të shëndosheni. Tabletat tajlandeze kanë në përbërjen e tyre edhe amfitamina, të cilat për nga ndikimi krahasohen me narkotikët dhe mund të shkatërrojnë edhe shëndetin psikik. Prandaj mendoni mirë nëse do tju shkojë në mendje të përdorni tablet dobësuese. Nuk ja vlen të humbisni 5-10 kg kundrejt shkatërrimit që ju i bëni organizmit tuaj.