

ΔΙΑΙΤΑ ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΥ

Hay diet, food-combining diet

Μερικά ενδιαφέροντα παραδείγματα

Επιτρέπονται κρέας ή κοτόπουλο με μελιτζάνες, κολοκυθάκια, πιπεριές, καρότα, μπάμιες, μανιτάρια, με κρέμα γάλακτος, κοκκινιστά, αυγολέμονο ή τυρί (πχ παπουτσάκια, χοιρινό με σέλινο!).

Όχι κρέας ή κοτόπουλο με πατάτες, ρύζι, φασολάκια, αρακά, καλαμπόκι. Πρέπει να τα διαχωρίσετε και να φάτε στο μεσημεριανό γεύμα τις πρωτεΐνες και στο βραδινό τα υπόλοιπα, για παράδειγμα.

Απαγορεύονται οι τυρόπιτες αλλά επιτρέπεται η σπανακόπιτα ή χορτόπιτα χωρίς τυρί. Παρομοίως και οι πίτσες. Γενικά τα παρασκευάσματα ζύμης με τυρί, λουκάνικο, κλπ απαγορεύονται.

Τα περισσότερα κινέζικα φαγητά είναι συμβατά με τη δίαιτα Hay.

Πρωινό με αυγά τηγανητά, μπέικον, λουκάνικα, γιαούρτι, γάλα και χυμό πορτοκάλι.

Όχι μούσλι με γάλα.

Τσιπς με μπίρα.

Τσάτη Ευαγγελία, M.D., Ph.D.

Πλαστικός Χειρουργός
Μέλος EBOPRAS - Διδάκτωρ Ιατρικής Αθηνών
Αποστολοπούλου 34 Α, Κάτω Χαλάνδρι 15231

Τ. 210 67 77 772

www.plasticsurgerygreece.com



Η δίαιτα από την Νέα Υόρκη του προηγούμενου αιώνα (1920)!

Ο Howard Hay ήταν γιατρός στη Νέα Υόρκη και είχε ιδρύσει το East Aurora sun and diet Sanatorium.

Πρότεινε αυτή την αζεπέραστη δίαιτα με μεγάλη επιτυχία στην εποχή του.

Η κεντρική ιδέα είναι ο διαχωρισμός των τροφών σε όζινες (πρωτεΐνες) και αλκαλικές (υδατάνθρακες).

Η δίαιτα αυτή είναι παρά πολύ αποτελεσματική έχοντας σαν πιθανό μηχανισμό την διευκόλυνση της πέψης των τροφών.

ΑΜΥΛΟ

ΤΡΟΦΕΣ	ΦΡΟΥΤΑ	ΠΟΤΑ
<ul style="list-style-type: none"> ■ Ρύζι ■ Μακαρόνια ■ Πατάτες ■ Ψωμί ■ Αλεύρι-Ζύμες ■ Νιφάδες (corn flakes) ■ Βρώμη, Σιτηρά ■ Όσπρια, φάβα ■ Αρακάς ■ Φασολάκια (φρέσκα) ■ Καλαμπόκι 	<p>Μπανάνα, ροδάκινο, βερίκοκο, καρπούζι, πεπόνι σταφύλι, σύκο, φράουλες, κεράσι</p> <p>* Επιτρέπονται οι χυμοί και οι μαρμελάδες των ανωτέρω αρκεί να μην έχουν ζάχαρη</p>	<p>Ροφήματα χωρίς ζάχαρη ελεύθερα: Καφές, τσάι</p> <p>Ποτά: Μπύρα (μέχρι τρεις φορές την εβδομάδα)</p>

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

ΤΡΟΦΕΣ	ΦΡΟΥΤΑ	ΠΟΤΑ
<ul style="list-style-type: none"> ■ Κρέας ■ Κοτόπουλο ■ Πουλερικά ■ Ψάρια ■ Θαλασσινά-Όστρακα ■ Γαλακτοκομικά (γάλα, τυρί, γιαούρτι, κρέμα γάλακτος) ■ Αυγά ■ Αλλαντικά 	<p>Εσπεριδοειδή (πορτοκάλι, λεμόνι, μανταρίνι, γκρέιπ φρουτ), μήλο, αχλάδι, ακτινίδιο, ανανάς</p> <p>*Επιτρέπονται οι χυμοί και οι μαρμελάδες των ανωτέρω αρκεί να μην έχουν ζάχαρη</p>	<p>Ροφήματα χωρίς ζάχαρη ελεύθερα: Καφές, τσάι</p> <p>Ποτά: Λευκό κρασί (μέχρι τρεις φορές την εβδομάδα)</p>

Μερικές συμβουλές:

1. Είναι πιο απλό νομίζουμε να τρώτε όλη τη μέρα από την μια μόνο κατηγορία. Το όριο των 4 ωρών πρέπει να τηρείται αυστηρά. Ακόμη και μια μπουκιά από ένα πορτοκάλι σημαίνει ότι πρέπει να περάσουν 4 ώρες για να φάτε μια μπουκιά κουλούρι Θεσσαλονίκης.
2. Είναι μια δίαιτα όπου μπορείτε να φάτε και να χορτάσετε οπουδήποτε και να βρίσκεστε. Αρκεί να προσέξετε διακριτικά τους συνδυασμούς.
3. Τα ανθρακούχα αναψυκτικά έχουν όλα ζάχαρη (και το τόνικ) εκτός από τη σόδα.
4. Αν το βράδυ της δεύτερης μέρας δεν έχετε πεινάσει πολύ, τότε κάτι δεν κάνετε σωστά!
5. Προτείνουμε δυο μέρες δίαιτα διαχωρισμού και στη συνέχεια δυο ή περισσότερες μέρες φυσιολογική διατροφή (On/off), ανάλογα με τους στόχους σας: απώλεια βάρους, διατήρηση, αποτοξίνωση.
6. Η παλιά αυτή και εκατό ετών δίαιτα είναι η βάση για τις περισσότερες σύγχρονες δίαιτες (Atkins, δίαιτα του αλευριού, κ.ά.).
7. Το μεγάλο της πλεονέκτημα είναι ότι περιλαμβάνει τα πάντα, αλλά όχι την ίδια στιγμή. Έτσι ο οργανισμός δεν στερείται τίποτα εκτός από ζάχαρη. Συνεπώς επιτρέπεται για όλους, ακόμη κι αν συνυπάρχουν προβλήματα υγείας.
8. Εκτός από απώλεια βάρους, είναι ιδανική για αποτοξίνωση!

Μερικές χρήσιμες διευκρινίσεις:

- Δεν μετράμε τι τρώμε, δεν υπολογίζουμε θερμίδες. Κανένας περιορισμός στην ποσότητα φαγητού!
- Απαγορεύεται η ζάχαρη σε όλες τις μορφές.
- Όλα τα λαχανικά είναι ουδέτερα, ταιριάζουν και με τις δυο κατηγορίες.
- Το λάδι, όπως και το βούτυρο, επιτρέπεται και στις δυο κατηγορίες .
- ΔΕΝ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ ΟΙ ΣΑΛΤΣΕΣ, αρκεί να μην έχουν ζάχαρη. Σάλτσα με αλεύρι επιτρέπεται για παράδειγμα σε φαγητό αμυλούχων. Σάλτσα με κρέμα γάλακτος επιτρέπεται σε φαγητό πρωτεϊνών .
- Δεν απαγορεύονται τα μπαχαρικά, το αλάτι.
- Επιτρέπονται λίγα ωμά φουντούκια και αμύγδαλα.
- Δεν απαγορεύονται τα τηγανητά (αλλά εάν το φαγητό είναι πρωτεΐνη, το τηγανίζουμε χωρίς αλεύρι, όπως κάνουμε συχνά με τα ψάρια).
- Αν επιθυμείτε να αλλάξετε κατηγορία, πρέπει να περάσουν τουλάχιστον 4 ΩΡΕΣ.