

A Zóna diéta lényege

A zóna diéta megalapítója Dr. Barry Sears biokémikus. A módszer alapja, hogy az étrendünk (mind a reggeli, az ebéd és a vacsora) 30 %-ban tartalmaz fehérjét, 30 %-ban zsírt és 40 %-ban szénhidrátot.

Dr. Sears szerint a zóna diéta ilyen formán lehetővé teszi, hogy látványosan és egyenletesen leadjuk a felesleges kilókat. Ezen felül kiegyensúlyozottá teszi a testi állapotot, sőt hosszú és egészséges életet tud biztosítani, el tudjuk kerülni vele a krónikus betegségek egy részét. Mindezt úgy, hogy – a fenti arányokat betartva – egy nap többször kis mennyiséget fogyasztunk el.

A zóna diéta értelmében ötször étkezzünk egy nap, és akkor is meghatározott időközökkel. A reggeli pl. közvetlenül az ébredés után, 1 órán belül ajánlott, az utolsó, kis étkezésnek pedig 1 órával lefekvés előtt. Dr. Sears sok olyan cukorbeteg személyt, valamint krónikus szív- és érrendszeri beteget vizsgált meg, akik keringési problémákkal és krónikus gyulladási folyamatokkal is küszködtek. Így kezdett kialakulni a zóna diéta. Rájött arra, hogy e betegségek azáltal orvosolhatók, hogy kordában tarjuk a szervezet inzulinszintjét és az ún. eikozanoidok szintjét kiegyensúlyozzuk.

A zóna diéta segítségével el tudjuk érni, hogy a szervezet úgynevezett zsírégető módban maradjon. Ez azt jelenti, hogy a szervezet nem eltárolja a zsírt, hanem felhasználja. Ezzel szemben található a másik forma, a szénhidrátégető. Ebben az esetben az ember hízik és kevésbé energikus, inkább fáradékony. Vagyis a zóna diéta a szervezet inzulinszintjét egy megfelelő „zónában” tudja tartani. Ezáltal olyan folyamatok indulnak el a szervezetben, amelyek elkezdik elégetni az elraktározott zsírt.

A zóna diéta egy szénhidrátszegény diéta, amit viszonylag könnyű betartani, és sokféle ételmiszertípus fogyasztását megengedi. A zóna diéta segítségével a szervezet rövid időn belül beáll arra, hogy optimálisan hasznosítja a bevitt tápanyagban lévő energiákat, ami súlycsökkenést eredményez.

Fontos lehet a zóna diéta megsegítésére, ha lehetőleg minden nap azonos időpontokban étkezzünk. Az ébredés után 1 órával mindenképpen reggelizünk meg. Az éjjeli alvás kivételével a napi étkezések között ne teljen el több 5 óránál, és minden nap nyolc alkalommal igyunk 2-3 dl vizet. Ha esetleg a zóna diéta során egy-egy étkezéskor felborult az egyensúly, akkor se aggódjunk, hanem a következő étkezésnél térjünk vissza fenti arányhoz.

A zóna diéta ajánlásai:

Szénhidrátok:

Az alacsony glikémiás indexűeket kell választani, mert ezek nem serkentik az inzulintermelést. Ilyen a legtöbb zöldség és gyümölcs, kivéve a répa-, borsó- és gabonafélék, tésztafélék, kenyér, rizs.

Lásd a teljes Makrotápanyag blokkok listáját a csatolmányban.

Jó szénhidrátok:

- a legtöbb zöldség,
- a legtöbb gyümölcs,
- gabonafélék közül az árpa és a zab.

Rossz szénhidrátok:

- keményítőtartalmú zöldségek: kukorica, répafélék, zöldborsó, burgonya,
- banán, szárított gyümölcsök,
- cukor, fehér liszt.

Fehérjék:

Fehérje nélkül az immunrendszer és az izmok folyamatos gyengülése kezdődik el a szervezetben. A program a fehérjefogyasztással kapcsolatban néhány szabályt állít fel:

- Egy étkezésre maximum a tenyerünk nagyságával azonos méretűt fogyaszthatunk belőle. Ez nőknél általában 8,5 dkg, férfiaknál 12 dkg fehérjét (általában húst) jelent. Ha nehéz fizikai munkát végez valaki, lehet ennél többet.
- Lehetőleg a legsoványabb fehérjeforrást válasszuk. A legjobb fehérjeforrások a bőr nélküli csirke, hal, sovány vörös hús, pulyka, szójatermékek, alacsony zsírtartalmú tejtermékek, tofu, tojásfehérje.

A zsírok, olajok:

A fehérje és szénhidrát mellett a szervezetnek zsírokra is szüksége van, mert ebből nyeri legtöbb energiáját, és nem mellesleg a hormonok megfelelő működéséhez is elengedhetetlen. Nem mindegy azonban, hogy milyen zsírokat veszünk magunkhoz. Kerüljük a telített zsírsavakat és a hidrogénezett növényi olajokat! Étkezések során egyszerűen telítetlen és többszörösen telítetlen (főként omega-3) zsírsavakban gazdag élelmiszereket fogyasszunk!

Jó zsírok:

- olíva, olíva olaj
- avokadó
- kukorica olaj
- mandula
- kesudió
- mogyoró
- tengeri halak olaja

A megfelelő tápanyagbevitel mellett szükség van arra is, hogy napirendünket megfelelően alakítsuk ki a diéta sikerének biztosításához:

- Ébredés után lehetőség szerint egy órán belül együnk! Kivéve, ha időszakos böjtölési sémát követünk.
- Naponta ötször együnk (3 főétkezés, 1 délutáni nass és egy esti nass)!
- Lehetőleg minden nap azonos időben étkezzünk!
- Két étkezés között ne teljen el 5 óránál hosszabb idő (kivéve természetesen az éjszakai alvást)!
- Minden nap nyolc alkalommal igyunk egy nagy pohár (2,5-3 dl) vizet!
- Ha egy-egy alkalommal nem sikerül a diétát maradéktalanul betartanunk, ne aggódjunk! Ha a legközelebbi étkezésnél visszatérünk a programhoz, újra sínen leszünk.

A Zóna diéta előnyei

A Zóna diéta optimalizálja a hormonháztartást, csökkenti a gyulladási folyamatokat, segít a szív- és érrendszeri megbetegedések és ízületi problémák leküzdésében.

A "Zónában" (hormonális egyensúly) való tartózkodás további előnyei a következők:

- A felesleges testzsír leadása
- A fittség megőrzése idősebb korban is
- Az öregedés ütemének lelassítása
- Jobb teljesítmény és gyorsabb gondolkodás
- Idegrendszeri degradáció megfékezése ill. lassítása

Más diétáktól eltérően a Zóna diéta nem korlátozza szigorúan az ételválasztékot. Azonban a kedvezőtlen lehetőségeket, például a hozzáadott cukrot és a feldolgozott élelmiszereket ellenzi (lásd a lentebb). Ez az ételkorlátozásokkal küzdő emberek számára a Zóna diétát vonzóbbá teszi más diétáknál.

A Zóna-diéta ajánlott ételválasztékai meglehetősen hasonlítanak a mediterrán diétához. A mediterrán diétát bizonyítékok támasztják alá, hogy az egyik legjobb a hosszú távú egészség szempontjából.

A Zone Food Block módszer azért is segíthet a zsírégetésben, mert szabályozza az inzulintermelést és azt, hogy mennyi kalóriát fogyasszon naponta. Köztudott, hogy a kalóriabevitel ellenőrzése segít a fogyásban, de nem mindegy, hogy a kalória milyen forrásokból származik (előnyben részesített tápanyagok lentebb). A Zóna diétában semmi sincs szigorúan tiltva. Bizonyos ételek kiválasztása azonban kedvezőtlennek számít, mert elősegítik a gyulladást és a hormonális zavarokat.

Ajánlott kiegészítők

A Zóna Diéta az egészségügyi előnyök maximalizálása érdekében **omega-3** étrend-kiegészítők, például halolaj ill. vegán alga kapszula szedését ajánlja. Ezek csökkentik a szervezetben a "rossz" LDL-koleszterint, és csökkenthetik más krónikus egészségügyi betegségek kockázatát. A Zone Diet ajánlja továbbá a polifenol-kiegészítők szedését, amelyek a növényekben található molekulák, amelyek antioxidáns tulajdonságokkal rendelkeznek (pl. **Proanthanol**/OPC, Bodysmart Womens Gold).

Az alábbi ételek kerülendők:

- Magas cukortartalmú gyümölcsök: banán, szőlő, mazsola, aszalt gyümölcsök és mangó.
- Magas cukortartalmú vagy keményítőtartalmú zöldségek: zöldborsó, kukorica és burgonya.
- Finomított és feldolgozott szénhidrátok: kenyér, bagel, tészta, tészta és más fehér lisztből készült termékek.
- Egyéb feldolgozott élelmiszerek: beleértve a reggeli gabonapelyheket és a muffinokat.
- Hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszerek: például édességek, sütemények, kalácsok és kekszek.
- Üdítőitalok: sem a cukorral édesített, sem a cukormentes italok nem ajánlottak.
- Kávé és tea: ezeket tartsuk minimálisra, mivel a víz a legmegfelelőbb ital.

A kéz-szem módszer

A kéz-szem módszer a legegyszerűbb módja a Zóna diéta elkezdésének. Ahogy a neve is mutatja, a kezed és a szemed az egyetlen eszköz, amire szükséged van a kezdéshez, bár egy óra viselése is ajánlott, hogy szemmel tartsd, mikor kell enni. Ennél a módszernél a kezed több feladatot is ellát. Arra használsz, hogy meghatározd az adagok méretét. Az öt ujjad arra emlékeztet, hogy naponta ötször egyél, és soha ne maradj öt órán keresztül étel nélkül.

Eközben a szemeddel becsülsz meg a tányérodon lévő adagokat.

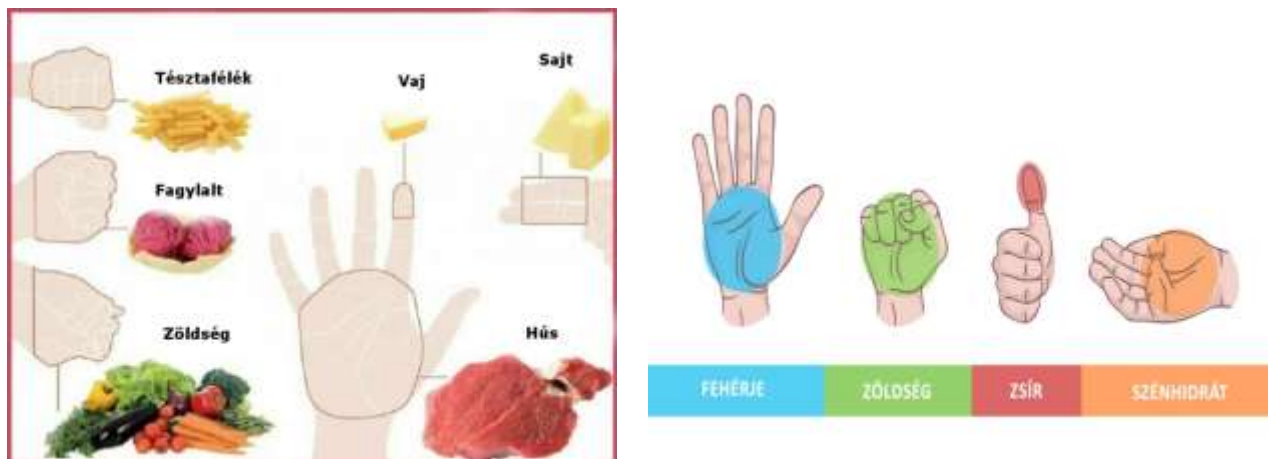
A Zóna-barát tányér kialakításához először is harmadokra kell osztanod a tányérod.

- **Egyharmad részben sovány fehérje:** A tányér egyharmada legyen sovány fehérjeforrás, nagyjából tenyérnyi méretű és vastagságú.
- **Kétharmad szénhidrát:** A tányér kétharmadát alacsony glikémiás indexű szénhidrátokkal kell megtölteni (főként zöldségek).
- **Egy kis zsír:** Tegyen a tányérjára egy csipetnyi egyszerűen telítetlen zsírt, például olívaolajat, avokádót vagy mandulát.



A **kéz-szem-módszert** úgy tervezték, hogy egy kezdő számára is egyszerű módja legyen a Zóna-diéta követésének.

Emellett rugalmas, és lehetővé teszi, hogy a Zóna-diéta mellett éttermekben is étkezzon, mivel a kezét és a szemét eszközként használva a Zóna ajánlásoknak megfelelő lehetőségeket választja ki.



Mintaétrend alapján az alábbi listából avagy a LOGI (Low Glycaemic/Alacsony glikémiás indexű) táplálékpiramis alsó két szintéről bátran választhatunk ételeket (ritkábban a 3, és maximum heti egyszer a csücsről).

Fehérje

- sovány marha-, sertés-, bárány-, borjú- és vadhús
- Bőr nélküli csirke- és pulykamell
- Hal és kagylók
- Vegetáriánus fehérje, tofu, egyéb szójatermékek
- Tojásfehérje
- Alacsony zsírtartalmú sajtok
- Alacsony zsírtartalmú tej és joghurt

Zsír

- Avokádó
- Diófélék, például makadámia, földimogyoró, kesudió, mandula vagy pisztácia
- Mogyoróvaj (maximum a hüvelykujj felső ujjperce)
- Olajok, például az olívaolaj, repceolaj, szezámolaj

Szénhidrátok

Alacsony glikémiás indexű zöldségek és kevés gyümölcs

- Zöldségek: uborka, paprika, spenót, paradicsom, sárga tök, csicseriborsó és más zöldségek.
- Olyan gyümölcsök, mint a bogyós gyümölcsök, alma, narancs, szilva és más gyümölcsök.
- Gabonafélék, például a zabpehely az ajánlott, viszont más gabonafélék mellőzése javasolt.



LOGI (Low Glycaemic) Táplálékpíramis