



**Ποιά συμπληρώματα και ειδικά προϊόντα διατροφής προσφέρουν ουσιαστική βοήθεια στο αδυνάτισμα;**

Ποιά σκευάσματα μπορούν να ενισχύσουν τα αποτελέσματα της δίαιτας στη μείωση του σωματικού λίπους;

Όλες οι απαντήσεις στα πάντα επίκαιρα αυτά ερωτήματά, βρίσκονται παρακάτω.

Ας δούμε λοιπόν τα συστατικά που...

- ✓ Ενισχύουν τη λιποδιάλυση
- ✓ Διεγείρουν τη θερμογένεση
- ✓ "Μπλοκάρουν" το λίπος
- ✓ Ελαττώνουν την όρεξη

Και βρες:

- 1) Ποιό σου ταιριάζει
- 2) Πώς θα το χρησιμοποιήσεις με ασφάλεια

**A) Πολυβιταμινούχα**

Όλα τα σκευάσματα με βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά και άλλα, κατά περίπτωση, χρήσιμα συστατικά, όπως φυτοθρεπτικά, συνένζυμο Q-10 και αμινοξέα.

**Πώς βοηθούν:** Συμπληρώνουν τα απαραίτητα συστατικά που ενδέχεται να λαμβάνουμε σε μειωμένες, ανεπαρκείς ποσότητες από τα τρόφιμα, π.χ. όταν ακολουθούμε μια **διατροφή χαμηλών θερμίδων** ή κάποια **εξειδικευμένη δίαιτα**. Έτσι, ο οργανισμός δεν στερείται, συνεχίζει να λειτουργεί σωστά, παρότι τρέφεται λιγότερο, και διευκολύνεται εμμέσως η απώλεια βάρους.

**Σημεία προσοχής:** Προτίμησε ένα προϊόν που περιέχει πληθώρα συστατικών, αλλά σε λογικές ποσότητες συγκριτικά με τις συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις (ΣΗΠ), και οπωσδήποτε τις βιταμίνες Β.

**Εναλλακτική λύση:** Συμπληρώματα υπερτροφών (super foods), όπως αλόη, σπιρουλίνα, ιπποφαές, χλωρέλλα κ.ά.

**B) Ενισχυτές λιποδιάλυσης** = Βελτιώνουν το **μεταβολισμό** του λίπους

Ουσίες που συσχετίζονται άμεσα με την καύση λίπους και είτε δεν τις προσλαμβάνουμε σε επαρκείς ποσότητες είτε μας χρειάζονται σε μεγαλύτερες.

**Χρήσιμοι εάν:** Η διατροφή σου είναι ελλειμματική στη συγκεκριμένη ουσία, αλλά δεν μπορείς να την προσλάβεις επαρκώς μέσω των τροφίμων.

**Ποιοι είναι αυτοί;**

**Καρνιτίνη:** Παίζει το ρόλο μεταφορέα των λιπαρών οξέων προς τα μιτοχόνδρια, ώστε να καούν για την παραγωγή ενέργειας. **Προάγει την καύση του λίπους και εμποδίζει τη συσσώρευσή του.** Άτομα που αποφεύγουν το **κόκκινο κρέας** έχουν συνήθως χαμηλότερα αποθέματά της στον οργανισμό τους.

**(Όμως σαν συμπλήρωμα, δεν έχει τα αναμενόμενα αποτελέσματα).**

**Λεκιθίνη:** Θεωρείται φυσικός λιποδιαλύτης, γιατί είναι απολύτως απαραίτητη για **την αφομοίωση των λιπών, τα οποία ρευστοποιεί.** Μπορεί να χρειάζεσαι επιπλέον λεκιθίνη εάν κάνεις δίαιτα με πολύ χαμηλά λιπαρά και δεν τρως συχνά όσπρια και ξηρούς καρπούς ή αποφεύγεις τον κρόκο του αβγού.

**Συζευγμένο λινολεϊκό οξύ (CLA):** Πολυακόρεστο λιπαρό οξύ

Μακροχρόνια καθημερινή λήψη **1-4g CLA**, συμβάλλει στην ελάττωση του σωματικού λίπους σε υπέρβαρα άτομα και στη διατήρηση της μυϊκής μάζας, χωρίς να έχουν παρατηρηθεί παρενέργειες. Ωστόσο, ακόμα και με μια δίαιτα πλούσια σε κόκκινο κρέας και πλήρη γαλακτοκομικά, είναι πολύ δύσκολο να προσλάβουμε περισσότερα από 650-750 mg ημερησίως.

**Χρώμιο:** Σε έλλειψή του, η ινσουλίνη καθίσταται **λιγότερο αποτελεσματική.** Αυτό σημαίνει ότι είναι **πιο δύσκολο τα προσλαμβανόμενα τρόφιμα να χρησιμοποιηθούν ως καύσιμα και αυξάνει την πιθανότητα να αποθηκευτούν ως λίπος.** Βοηθάει επίσης στη μείωση της επιθυμίας για γλυκά και στον έλεγχο της πείνας.

**Γ) Διεγέρτες θερμογένεσης** = Αυξάνουν τις καύσεις

Διάφορες ουσίες που ανεβάζουν τη σωματική θερμοκρασία, την καρδιακή συχνότητα, την κατανάλωση οξυγόνου και το ρυθμό του μεταβολισμού, επιταχύνοντας σχεδόν όλες τις λειτουργίες του οργανισμού.

**Πώς δρουν:** Προκαλούν θερμογένεση και συνεπακόλουθα θερμότητα, δηλαδή **αναγκάζουν το σώμα να κάψει περισσότερες θερμίδες**. Αυξάνουν την παραγωγή νορ-αδρεναλίνης, η οποία **κινητοποιεί τα λίπη για παραγωγή ενέργειας**, ελαττώνουν το **αίσθημα κόπωσης**, βελτιώνουν τη **διάθεση και καταστέλλουν την όρεξη**.

**Αντενδείξεις:** Αρκετά θερμογενετικά σκευάσματα περιέχουν συνδυασμούς **διεγερτικών ουσιών** που μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες **σε υπερβολική ή μακροχρόνια χρήση**. Μην τα χρησιμοποιείς εάν δεν είσαι απόλυτα υγιής και σε πολύ καλή φυσική και ψυχική κατάσταση.

**Συμβουλές:** Προτίμησε τα πιο ήπια και πιο ασφαλή σκευάσματα, που περιέχουν κυρίως **εκχυλίσματα πράσινου τσαγιού, καψακαΐνη (από κόκκινες πιπεριές), σησαμίνη (από το σουσάμι), σοκαμίνη (υπάρχει στο κακάο) ή τριγλυκερίδια μεσαίας αλυσίδας (MCT)**.

Ακολούθησε αυστηρά τις οδηγίες που αναγράφονται στην ετικέτα και μην υπερβαίνεις ποτέ τη συνιστώμενη δοσολογία ή το ενδεικνυόμενο διάστημα συνεχούς χρήσης.

**Δ) Υποκατάστατα γευμάτων** = Ακριβέστερος έλεγχος θερμιδικής πρόσληψης

Ειδικά γεύματα σε υγρή ή στερεή μορφή, έτοιμα προς κατανάλωση ή με ελάχιστη απαίτηση προετοιμασίας. **Περιέχουν αναγκαία θρεπτικά στοιχεία**, όπως πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά, βιταμίνες και ανόργανα άλατα, συνήθως σε συνδυασμό με φυτικές ίνες, για να προκαλούν **μεγαλύτερο κορεσμό**.

**Συνήθεις μορφές:**

- Σκόνες με διάφορες γεύσεις, σε ατομικά φακελάκια ή κουτιά, που διαλύονται σε νερό, γάλα ή χυμό για την παρασκευή ροφήματος. Έτοιμα προς χρήση ροφήματα που δεν χρειάζονται ανάμιξη.
- Μπάρες και μπισκότα πρωτεΐνης.

- Τρόφιμα εξειδικευμένης σύνθεσης, με περισσότερες πρωτεΐνες και βιταμίνες, αλλά λιγότερους υδατάνθρακες και λιπαρά, όπως π.χ. σούπες, ζυμαρικά, αλμυρά και γλυκά επιδόρπια.

**Χρήση:** Αντικατάστησε **καθημερινά 1-2 κανονικά** γεύματα ή σνακ. Περιστασιακά, επειδή μεταφέρονται εύκολα, μπορείς να τα καταναλώνεις **αντί άλλων πρόχειρων τροφίμων** (π.χ. στην εργασία σου).

**Πώς βοηθούν:** Το καλό τους αποτέλεσμα οφείλεται κυρίως στο γεγονός της **απολύτως συγκεκριμένης θερμιδικής απόδοσής τους**.

Με τη λήψη τους, **μειώνεις και ελέγχεις ευκολότερα** τη συνολική ενεργειακή σου πρόσληψη ή/και την πρόσληψη υδατανθράκων (π.χ. σε δίαιτα υψηλής πρωτεΐνης) χωρίς να πεινάς και χωρίς ο οργανισμός σου να στερείται θρεπτικά συστατικά.

**Σημεία προσοχής:** Επίλεξε ένα θρεπτικά ισορροπημένο προϊόν με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας (π.χ. από ορό γάλακτος).

**E) Δεσμευτές λίπους (fat blockers)** = "Αφαιρούν" λίπη και θερμίδες από τα γεύματα

Δεσμεύουν **ένα μέρος του διατροφικού λίπους** που καταναλώνουμε, το οποίο τελικά αποβάλλουν διά της φυσιολογικής οδού, **και μαζί τις θερμίδες που περιέχει**. Έτσι, αφού ο οργανισμός προσλαμβάνει λιγότερες θερμίδες και λιγότερα λίπη, χρησιμοποιεί για την κάλυψη των ενεργειακών αναγκών **του τα ήδη αποθηκευμένα**, με αποτέλεσμα τη μείωση του σωματικού βάρους.

**Κυριότερη δραστική ουσία: Χητίνη (chitosan)**

**Τι είναι:** Φυσικός πολυσακχαρίτης που προέρχεται από το κέλυφος διαφόρων οστρακοειδών, όπως οι γαρίδες και τα καβούρια.

**Πώς δρα:** Λαμβάνεται περίπου 30 λεπτά πριν από λιπαρά γεύματα μαζί με αρκετό νερό. Δεσμεύει τα λίπη των τροφίμων σε **ποσότητα 4 έως 5 φορές το βάρος της**. Τα δεσμευμένα λίπη δεν μπορούν να απορροφηθούν και αποβάλλονται μαζί με τη χητίνη από τον εντερικό σωλήνα, χωρίς να μπουν στην κυκλοφορία του αίματος.

**Χρήσιμη σε:** Άτομα που θέλουν να χάσουν βάρος ή να το διατηρήσουν σταθερό. Ενδείκνυται σε ισορροπημένη διατροφή καθώς και σε δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε ζωικές πρωτεΐνες, συνεπώς πλούσιες και

σε λίπος. Η χρήση της είναι **άσκοπη σε διατροφή πολύ χαμηλών λιπαρών**, όπως π.χ. εάν τρέφεται κυρίως με φρούτα και σαλάτες.

**Σημεία προσοχής:** Δεν πρέπει να λαμβάνεται από άτομα με ιδιοπαθή φλεγμονώδη νόσο του εντέρου ή αλλεργικά στα οστρακοειδή και γενικότερα στα θαλασσινά.

**ΣΤ) Αναστολείς απορρόφησης αμύλου** = "Stop" στην αποθήκευση περιττών κιλών

Η δραστικότερη φυσική ουσία αυτής της κατηγορίας συμπληρωμάτων είναι η φασολαμίνη (phase-2), που προέρχεται από ένα συγκεκριμένο είδος φασολιών.

**Τρόπος δράσης:** Όταν λαμβάνεται λίγο πριν ή μαζί με τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες, δεσμεύει ένα μέρος του αμύλου τους, καθυστερεί την απορρόφησή του και εμποδίζει την πέψη του, **μειώνοντας έτσι τη μετατροπή του σε λίπος**. Επίσης, έχει ήπια **ανορεξιογόνο και υπακτική δράση, ενώ συμβάλλει στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου του αίματος**.

**Χρήσιμη σε:** Άτομα που διατρέφονται με πολλούς αμυλούχους υδατάνθρακες ή έχουν συχνά υπερφαγικά επεισόδια.

**Σημεία προσοχής:** Η φασολαμίνη **δεν είναι αποτελεσματική σε δίαιτες με χαμηλή πρόσληψη υδατανθράκων και δεν μειώνει την απορρόφηση των απλών σακχάρων (γλυκόζη, φρουκτόζη, ζάχαρη)**. Σε υπερβολική πρόσληψη μπορεί να προκαλέσει τυμπανισμό, αέρια και άλλες γαστρεντερικές διαταραχές.

**Ζ) Διαιτητικές ίνες** = Αυξάνουν την αίσθηση πληρότητας

**Ενισχύουν τον κορεσμό, καταστέλλουν την όρεξη, ελαττώνουν την απορρόφηση θερμίδων.**

**Έχουν παρενέργειες:** Σε υπερβολική πρόσληψη μπορεί να προκαλέσουν αέρια, τυμπανισμό και να **ελαττώσουν την αφομοίωση κάποιων βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων**.

Ποιες είναι:

**Γλυκομανάνη:** Κυτταρίνη, πολυμερές της γλυκόζης, προερχόμενη από τους βολβούς του ιαπωνικού βοτάνου κοντζάκ. Όταν λαμβάνεται πριν τα γεύματα, μαζί με αρκετό νερό, **αυξάνει πολλαπλά τον όγκο της μέσα στο στομάχι, προκαλώντας ταχύτερη αίσθηση χορτασμού**.

Επιπλέον, βελτιώνει την κινητικότητα των εντέρων, ενώ μειώνει την απορρόφηση χοληστερίνης και την απομακρύνει από τον οργανισμό.

**Υδροξυκιτρικό οξύ (HCA):** Προέρχεται από το εξωτικό φρούτο του οξυφοίνικα (Garcinia Cambogia). Έχει ήπια **ανορεξιογόνο δράση**, καταστέλλει το αίσθημα της πείνας, ελαττώνει την απορρόφηση θερμίδων από τους υδατάνθρακες, μειώνει το ρυθμό της εκ νέου σύνθεσης λιπαρών οξέων στον οργανισμό.

**Φρουκτοολιγοσακχαρίτες (FOS):** Πρεβιοτικές διαιτητικές ίνες που προέρχονται από φρούτα ή φυτά. Συμβάλλουν στη **μείωση της απορρόφησης των λιπιδίων και των υδατανθράκων των τροφών**, ενισχύουν τη φιλική προς το έντερο μικροβιακή χλωρίδα, συμβάλλουν στην ομαλοποίηση των επιπέδων του σακχάρου και των λιπιδίων στο αίμα.

**Ψύλλιο (Psyllium):** Πηγή διαφόρων φυτικών ινών που **υποβοηθούν τη δραστηριότητα του πεπτικού συστήματος και δρουν ως ήπιο καθαρτικό**. Κατακρατά νερό σε ποσοστό 1/6 του βάρους του, **αυξάνει έτσι το περιεχόμενο του εντέρου** και, επειδή κρατά τα κόπρανα μαλακά, δεν ερεθίζει τα τοιχώματά του. Έτσι, υποβοηθάει στην απομάκρυνση τοξινών από το σώμα.

**Κατασταλτικά της όρεξης** = Αυξάνουν τον κορεσμό, μειώνουν την πείνα

Είναι χρήσιμα σε άτομα που **αισθάνονται συνεχώς πεινασμένα και τρώνε πολύ**.

**Hoodia Godroni:** Αφρικανικός κάκτος. Ισχυρός **καταστολέας της όρεξης**, αυξάνει τη **στομαχική πληρότητα**, «ξεγελώντας» τον εγκέφαλο ότι το στομάχι είναι γεμάτο.

**Πινολενικό έλαιο:** Προέρχεται από σπόρους του κορεάτικου πεύκου. Όταν λαμβάνεται 30-60 λεπτά πριν από τα γεύματα, **ελαττώνει την όρεξη και διεγείρει την αίσθηση του κορεσμού, ενισχύοντας την παραγωγή διαφόρων εντερικών ορμονών και πεπτιδίων**. Αυτά δρουν είτε «τεντώνοντας» τα τοιχώματα του στομάχου και στέλνοντας στον εγκέφαλο το μήνυμα του χορτασμού είτε επιβραδύνοντας τη **γαστρική κένωση**. Ο συνδυασμός πινολενικού ελαίου και ω-3 λιπαρών **ελαττώνει τα επίπεδα της γκρελίνης, μιας έντονα ορεξιογόνου ορμόνης** που θεωρείται υπεύθυνη για την επανάκτηση του απολεσθέντος βάρους.

Η επιλογή του κατάλληλου σκευάσματος και η δοσολογία λήψης του είναι σωστό να γίνονται **υπό την καθοδήγηση ειδικού**

Διάβασε προσεκτικά τις ενδείξεις, τις αντενδείξεις και τις οδηγίες χρήσης του.

ΕΡΕΥΝΑ: ΣΤΑΥΡΟΣ ΔΕΔΟΥΚΟΣ

ΔΙΑΣΚΕΥΗ: ΙΩΑΚΕΙΜ ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ