Dukan Diyeti

Fransa'nın en ünlü beslenme uzmanlarından biri olan Dr. Pierre Dukan tarafından 2000 yılında oluşturulan **Dukan Diyeti**, yüksek miktarda protein tüketilerek hızlı kilo verilen ve **4 evreden oluşan bir diyet türüdür.**

Atak evresi: 1-10 gün arasında sürer ve amaç sadece yağsız proteinler tüketilerek hızlı kilo verilmesini sağlar. Bu aşamada istediğiniz kadar tüketebileceğiniz besinler: Yağsız sığır eti, dana eti, karaciğer ve dil gibi sakatatlar, balık, kabuklu deniz hayvanları, kümes hayvanları, hindi, yumurta, yağsız süt, yoğurt, peynir ve diğer kalorisiz içecekler. Bütün evrelerde her gün yulaf kepeği ve 1,5 litreden fazla su tüketilmelidir.

Seyir evresi: Bu evre hedeflediğiniz kiloya ulaşana kadar sürdürülmelidir. Bu aşamada atak evresindeki proteinlere ek olarak çiğ ya da yağsız pişmiş sebze tüketebilirsiniz.

Güçlendirme evresi: İstenilen kiloya ulaşılması ile başlar ve bu aşama kaybedilen kilonun 10 katı kadar gün sürdürülür. Haftada bir gün saf protein diyetine devam edilir, diğer 6 gün proteine ek olarak sebze alınabilir ve haftada üst üste olmamak kaydıyla, 2 öğün ödül yemeği hakkınız, istediğinizi tüketebilirsiniz. Yulaf ve suya devam edilir.

Koruma evresi: Bu aşama ömür boyu sürdürülmelidir ve yaşam biçimi haline getirilmelidir. Haftanın 6 günü istediğiniz her şeyi yiyebilirsiniz ve haftada 1 günde atak evresindeki gibi saf protein yemelisiniz.

Dukan diyeti, uzun süreli, kurallarla dolu ve çok fazla kısıtlayıcı olması nedeniyle uygulaması zor bir diyettir ve uzun dönem etkileri hakkında ise çok fazla bilimsel veri bulunmamaktadır.

Bilinen faydaları uzun vadede size beslenmenizi nasıl yöneteceğiniz konusunda beceri geliştirmesi ve yüksek proteinli gıdaların iştahı azalttığıdır.

Zararları arasında ise yüksek proteinli-düşük karbonhidratlı beslenme nedeniyle böbreklerin uzun dönemde zarar görebileceği, kanıtlanmamakla birlikte kalp ve göğüs hastalıklarına yol açabileceği, karaciğer fonksiyonlarının bozulabileceği, insülin metabolizmasında olumsuz etki yaratabileceği, halsizlik, uyuşukluk, ağız kuruluğu, isteksizlik, sürekli sinirlilik hali, baş dönmesi, kabızlık yapabileceği ve kas oranının azalmasına sebep olabileceği yer almaktadır.