

Dieta Ayurveda, doar o dieta la moda?

Articol de: anca axenia

Principiile dietei Ayurvedice, castiga tot mai mult in popularitate in lumea occidentala, in conditiile in care tot mai multi oameni cauta metode de ingrijire a sanatatii mai holistice (netraditionale) si mai orientate spre starea generala de bine a fiintei umane.

Trebuie subliniat ca principiile nutritive Ayurveda nu limiteaza cantitatea si diversitatea alimentelor ce pot fi consumate. Ca urmare, o astfel de dieta nu va fi lipsita de principalii nutrienti necesari organismului pentru o buna functionare, cu conditia sa se consume suficiente calorii, obtinute dintr-o varietate larga de alimente.

Aceasta dieta are la baza principiul conform caruia culorile alimentelor nu semnifica numai ca un aliment arata bine, ci faptul ca elementele nutritive prezinta culori diferite. Cu cat este mai intensa o anumita culoare a unui aliment, cu atat continutul in anumiti nutrienti este mai mare. Orice aliment care este intens colorat, poate fi consumat.

Autorul se refera bineinteles la rosii intens colorate, nu la carne rosie. Ideea de baza este sa consumam cat mai multe fructe si legume proaspete. Astfel sunt permise urmatoarele alimente:

soia;
carnea alba de pui;
albus de ou;
fructe si legume;
cereale integrale;
ulei de masline sau de avocado.

Printre alimentele interzise se numara:

carnea cu continut crescut in grasimi;
ouale intregi;

unt si margarina;
somon de crescatorie.

Deci in principiu, dieta Ayurvedica nu este de natura sa produca nici un fel de dezechilibre in organism. Bineinteles, in cazul existentei unei afectiuni medicale, dieta Ayurvedica va fi folosita numai in paralel si in acord cu tratamentul prescris de medic.

Taguri articol: Dieta Ayurveda, calorii, nutrienti, soia, cereale integrale,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

