

## סודות של דיאטת דוקאן: לרזות לתמיד ב-4 שלבים

רוב האנשים שמתנסים בדיאטה במהלך חייהם לא מצליחים לשמור על ההישג. דיאטת דוקאן מציעה לצאת ממעגל הקסמים ולהישאר במשקל החדש לתמיד: מתחילים בכמה ימים על טהרת החלבונים, ומוסיפים בהדרגה מזונות רבים. מה וכמה מותר לאכול?  
ד"ר פייר דוקאן

29.07.12, 08:21 פורסם :

**איך פועלת דיאטת דוקאן ?** לא משנה כמה קילוגרמים עליכם להוריד או בכמה זמן, דיאטת [דוקאן](#) תמיד מתחילה בדיאטת החלבונים הטהורים, היוצרת גירוי פסיכולוגי וירידה ראשונית ומשמעותית במשקל.

כמה זמן אמור להימשך שלב ההתקפה הראשוני הזה? קודם כל, תלוי כמה משקל ברצונכם להוריד, אך יש חשיבות גם לגילכם, למספר הדיאטות שכבר ניסיתם בעברכם, לרמת המוטיבציה שלכם ולדעתכם על חלבונים.

### שלב 1 - דיאטת החלבונים הטהורים

במהלך שלב ההתקפה, שיכול להימשך בין יומיים לשבעה ימים, מותר לכם לאכול מזונות מתוך 11 הקטגוריות שבהמשך. מהקטגוריות הללו אתם יכולים לאכול ללא הגבלה ובכל שעה משעות היום שבה תחושו רעב. מותר לכם גם לשלב בין מזונות מהקטגוריות.

החשוב מכל הוא לדבוק ברשימה המדויקת והמוגדרת. אם תאכלו מזונות אחרים, לא משנה כמה מעט, הדבר משול לניקוב בלון בסיכה. מעידה שנראית בלתי מזיקה מספיקה כדי שתאבדו את כל היתרונות של החופש היקר מפז לאכול כמה שתרצו.

כל דבר שאינו מופיע ברשימה הוא אסור, לכן ותרו על כך כעת, ותדעו שבעתיד הקרוב תשובו לאכול את כל המזונות שהורחקו.

#### קטגוריה 1: בשרים רזים

בבשרים רזים כוונתי לבקר, עגל, כל הבשרים לצלייה או בגריל מותרים - כלומר, סטייקים, פילה, סינטה ורוסטיביף; עליכם להימנע מכל סוגי הצלעות מאחר שהן מכילות שומן.

אתם יכולים להכין את הבשרים הללו לפי טעמכם אך מבלי להשתמש בחמאה, בשמן או בשמנת, גם לא דלי שומן. אם אתם משתמשים במחבת טפלון, אתם יכולים למרוח את שטח המחבת בכמה טיפות שמן באמצעות נייר מגבת.

אפשר להשתמש בבשר טחון רזה כדי להכין המבורגרים או קציצות עם ביצים. מותר לאכול בשר נא בסגנון טרטר או קרפצ'יו, אך יש להכינו ללא תוספת שמן. מותר לאכול המבורגרים קפואים מבשר בקר, אבל שימו לב שתכולת השומן לא תעלה על 10%.

#### קטגוריה 2: איברים פנימיים

רק כבד (בקר, עגל או עוף), כליות ולשון מותרים לאכילה.

#### קטגוריה 3: דגים

כל הדגים מותרים: רזים או שמנים; לבנים או שמנוניים; טריים, קפואים, מיובשים או מעושנים; או משומרים (אך לא בשמן או רוטב המכיל שומן)

הכינו את הדג ללא שמן או חמאה, אבל הרטיבו אותו באמצעות מיץ לימון או קצת סויה, ופזרו מעל עשבי תיבול ותבלינים. אכלו אותו אפוי, מבושל או מאודה.

#### קטגוריה 4: פירות ים

#### קטגוריה 5: עופות

מותר לאכול את כל סוגי העופות, מלבד אווז וברווז, אך ללא העור. אתם יכולים להשאיר את העור בזמן ההכנה ולהסיר אותו בצלחת ברגע האחרון כדי שהבשר לא יתייבש.

החלק הרזה ביותר הוא בשר החזה הלבן, אחריו הירכיים ואז הכנפיים. כדאי שהעוף יהיה צעיר ככל שאפשר.

#### **קטגוריה 6: הודו ועוף מעושן, בקר מיובש**

ניתן להשיג דלת שומן חזה הודו (פסטרמה) או עוף מעושן דלי שומן בסופרמרקטים. כמות השומן שהם מכילים נעה בין 2%-4%. זוהי כמות נמוכה בהרבה מכמות השומן שבבשרים רזים ובדגים הרזים ביותר.

#### **קטגוריה 7: ביצים**

אפשר לאכול ביצים קשות, ביצים רכות, ביצים שלוקות או כאומלט אך תמיד ללא חמאה או שמן. מותר לאכול שתי ביצים ביום בשלב ההתקפה הקצר.

#### **קטגוריה 8: חלבונים מהצומח**

לטופו מעמד מועדף בדיאטת דוקאן. ניתן כיום למצוא טופו בטעמים וטופו מעושן. אפשר להשיג כופתאות טופו, נקניקיות צמחוניות, מוקפצים מטופו, כולם באיכות גבוהה וטעם נפלא.

סייטן או "בשר צמחי" עשוי מחלבון חיטה ולא מחלבון סויה. מבחינה תזונתית, סייטן עשיר מאוד בחלבון (25%) ומכיל מעט קלוריות (110 קלוריות ל-100 גרם). הוא גם מכיל מעט מאוד [פחמימות](#), אין בו שומן כמעט, והוא אינו מכיל כולסטרול.

ניתן להשתמש בחלב סויה כתחליף לחלב עבור אנשים שאינם שותים חלב פרה, אך אתם מוגבלים לשתי כוסות של חלב סויה בטעם טבעי ביום.

#### **קטגוריה 9: מוצרי חלב דלי שומן**

חלב 1% שומן, יוגורט 0%-1.5% שומן, גבינה לבנה 0.5%-3% שומן וגבינת קוטג' 1%-3% שומן פותחו כדי לעזור בתהליך ההרזיה. מוצרים דלי שומן אלו מכילים אך ורק חלבון, וזאת הסיבה שהם כה שימושיים כאשר אנו מחפשים חלבונים טהורים.

מותר לאכול יוגורטים בטעם טבעי או בטעמים ללא כל הגבלה.

מותר לאכול יוגורט 0% שומן עם פירות אך לא יותר מ-230 גרם ביום (גביע וחצי). אם אתם רוצים להשיג התחלה מהירה בשלב דיאטת ההתקפה, עדיף שתימנעו מהם.

#### **קטגוריה 10: ליטר וחצי מים ביום**

שתייה של ליטר וחצי מים ביום היא חיונית ואין עליה עוררין. כל סוגי המים מותרים כל עוד הם אינם מכילים יותר מדי נתרן.

תה, תה צמחים, קפה וכל משקה חם אחר נכללים בליטר וחצי שאתם חייבים לשתות. גם [משקאות דיאטטיים](#) שאינם מכילים יותר מ-1 קלוריה ב-230 מ"ל מותרים לשתייה בכל שלבי דיאטת דוקאן.

#### **קטגוריה 11: 1.5 כפות של סובין שיבולת שועל**

כיוון שסובין שיבולת שועל גורם לכם לחוש מלאים ודוחף את המזון מהר יותר דרך המערכת שלכם, הוא בעל ברית יקר במלחמה בבעיות המשקל. במהלך שלב ההתקפה אני דורש מכם לאכול 1 וחצי כף של סובין שיבולת שועל ליום.

### **• כמה זמן נמשך שלב ההתקפה?**

שלב ההתקפה נמשך חמישה ימים בממוצע. זהו הזמן שנדרש לתהליך כדי להביא להישגים טובים מבלי לגרום לתגובת נגד של חילוף החומרים בגוף ולפני שהאדם שמבצע את הדיאטה מתעייף ממנה.

לירידה במשקל של מתחת לעשרה קילו: ליעד זה מתאימים שלושה ימי התקפה.

אם אתם שואפים להוריד יותר מ-20 קילו, שלב זה יכול להימשך שבעה ימים או אפילו עשרה ימים. עליכם להתיעץ עם הרופא כאשר דיאטת התקפה נמשכת תקופת זמן כזו, והיא מותנית בכך שאתם שותים מספיק נוזלים.

בשלב ההתקפה אפשר לאכול ירקות ללא הגבלה (צילום: shutterstock)

## שלב 2 - דיאטת חלבונים מתחלפת

השלב הזה (שלב השייט) מכיל בעצם שתי דיאטות המתחלפות ביניהן לסירוגין: יום אחד של [דיאטת חלבונים](#) + ירקות ולמחרת דיאטת החלבונים הטהורים וכך הלאה, עד שתגיעו למשקל היעד שלכם. קצב ההחלפה בין הדיאטות מותאם לכל אדם ולכל מצב בהסתמך על הגורמים שאתאר בהמשך.

מעטה ואילך, נוסף על מזונות עשירים בחלבון, מותר לכם לאכול את כל הירקות, טריות או מבושלים, ושוב, ללא מגבלה על הכמויות, על שעת האכילה או על שילובי מזון. אתם יכולים לאכול עגבניות, מלפפונים, צנוניות, תרד, אספרגוס, כרישה, שעועית ירוקה, כרוב, פטריות, סלרי, שומר, כל סוגי החסות, חציל, זוקיני, קישואים, פלפלים ואפשר גם גזרים וסלק בתנאי שלא תאכלו אותם בכל ארוחה.

ירקות הנחשבים למזון עמילני אסורים לאכילה: בטטה, תפוחי אדמה, תירס, אפונה טרייה או יבשה, שעועית, עדשים וגרגרי חומוס. גם אבוקדו אסור לאכילה.

אתם יכולים לאכול את הירקות טריות או מבושלים, אך תמיד עדיף לאכול ירקות בצורתם הטרייה ולא מבושלים כדי שלא תפסידו את הוויטמינים שהם מכילים.

באופן עקרוני, כמות הירקות איננה מוגבלת, אך לא כדאי להגזים. אכלו עד שתחשו שובע אבל אל תמשיכו.

### • כל כמה זמן להחליף בין הדיאטות?

לטווח הקצר, הקצב היעיל ביותר הוא חמישה ימים על טהרת [חלבונים](#) ולאחריהם חמישה ימים של חלבונים + ירקות. זה איננו קצב קל במיוחד; הוא מתחיל בצורה מרהיבה אבל מתחיל להאט ועלול להפוך למשעמם.

פתרון נוסף הוא יום אחד על טהרת החלבונים ולאחריו יום אחד של ירקות + חלבונים. לקצב החלפה זה נדרש זמן רב יותר עד שהוא מתחיל להשפיע, אבל בתוך 20 יום תוצאותיו יהיו ניכרות ובטווח הארוך הוא הקצב הקל יותר לביצוע.

אם אתם צריכים להוריד רק מעט משקל, נסו יומיים בשבוע על טהרת החלבונים, בימי שני וחמישי, וחמישה ימים של חלבונים + ירקות.

לבסוף, קיימת וריאציה של יומיים בשבוע על טהרת החלבונים, בימי שני וחמישי, ולאחריהם חמישה ימים ללא דיאטה מיוחדת אבל הימנעות ממצבים קיצוניים. זוהי דיאטה שמתאימה מאוד לנשים הסובלות מצלוליט, שהן רזות בחלק העליון וכבדות בעיקר סביב המותניים והירכיים.

### • כמה זמן ממשיכים בשלב השייט?

שלב השייט הנו זמן מהותי בתקופת הירידה במשקל, זה שיוביל אתכם אל יעדכם. אם עליכם להוריד יותר מ-20 קילו ואם אין כל קשיים אחרים מסביבכם, אתם יכולים לקוות להוריד את המשקל הזה במשך קצת פחות מחמישה חודשים.

גם משקאות דיאטטיים מותרים לשייט (צילום: shutterstock)

## שלב 3 - דיאטת המעבר

סיימתם את יומכם האחרון בדיאטת החלבונים המתחלפת, ובפעם הראשונה ראתם על המאזניים שלכם את משקלכם האמיתי. כמו רבים לפניכם, אתם נסחפים על גלי הצלחתכם וחשים בפיתוי להמשיך ולנסות להוריד עוד קצת במשקל כדי שיהיה לכם טווח ביטחון.

בבקשה, אל תחשבו אפילו לעשות זאת. זהו המשקל ששאפתם אליו, וכעת עליכם לרכז את כל כוחכם במטרה לשמור עליו. אני לא אומר את זה סתם: מחצית מהכישלונות מתרחשים בתוך שלושה חודשים מיום שהושג משקל היעד.

משך השלב השלישי תלוי במספר הקילוגרמים שהורדתם: חמישה ימים בדיאטה זו לכל חצי קילוגרם שירד.

במהלך שלב הביסוס תוכלו לאכול כאוות נפשכם מהמזונות להלן:

#### **חלבונים וירקות**

חלבונים וירקות מהווים בסיס יציב שעליו תוכלו לבנות את שלב הביסוס, וגם את השלב הסופי של ההתייצבות הקבועה שמגיע אחריו.

אתם יכולים להבין מדוע שתי קטגוריות מזון אלו כה חשובות, כיוון שתאכלו אותן למשך שארית חייכם בלי כל מגבלה על כמות, שעת האכילה ביום או השילובים ביניהם.

#### **מנה אחת של פרי ביום**

עם הקצבה של 1 מנה של פרי ביום, מותר לכם לאכול כל סוג של פרי זולת בננות, ענבים, דובדבנים, פירות יבשים ואגוזים. זכרו, רק מנה אחת ביום - ולא בזמן הארוחה.

#### **2פרוסות לחם 100% חיטה מלאה ביום**

אם יש לכם נטייה להעלות במשקל, התרגלו לא לאכול לחם לבן.

#### **מנה אחת של גבינה ביום**

מותר לכם לאכול את סוגי הגבינות הקשות כמו צ'דר, גבינה שווייצרית, גאודה וגבינות הולנדיות אחרות ואמנטל. נכון לעכשיו, הימנעו מאכילת גבינות מותססות כגון רוקפור, ברי, קממבר או גבינת עזים. ובנוגע לכמות, אתם אמורים לאכול מנה של 40 גרם.

#### **שתי מנות של מזונות "עמילניים" בשבוע**

המזונות העמילניים יוחזרו לדיאטה בהדרגה. לאחר שאתם מחשבים כמה זמן יימשך שלב הביסוס, חלקו את השלב לשני חצאים שווים. בחצי הראשון מותר לכם לאכול מנה אחת של מזונות עמילניים בשבוע; בחצי השני, שתי מנות בשבוע. זאת כדי שלא תתחילו לאכול מזונות עשירים בסוכר בבת אחת.

מזונות עמילניים הם תפוחי אדמה, מזונות על בסיס קמח כמו לחמים ופסטה וכן דגנים כדוגמת אורז ותיירס.

#### **בשרים חדשים שאפשר להוסיף**

עד כה יכולתם לאכול בשרים רזים. מעכשיו אתם יכולים להוסיף כבש, חזיר צלוי וגם ירך חזיר מעושנת, בכל כמות שתמצאו פעם או פעמיים בשבוע.

#### **שתי ארוחות חגיגה בשבוע**

במהלך החצי הראשון של שלב הביסוס מותר לכם לאכול ארוחת חגיגה אחת בשבוע; במהלך החצי השני מותר לכם שתיים.

ארוחת חגיגה יכולה להיות כל אחת משלוש הארוחות שלכם ביום, אך אני מציע לבחור בארוחת הערב.

בכל ארוחת חגיגה אתם יכולים לאכול כל סוג של מזון שתמצאו, ובעיקר את מה שהיה חסר לכם במהלך דיאטת ההרזיה. למרות זאת, יש שני תנאים חשובים: לעולם אל תיקחו תוספת שנייה מאותה מנה, וכאשר מותר לכם לאכול שתי ארוחות חגיגה בשבוע, לעולם אל תאכלו שתי ארוחות חגיגה אחת אחר השנייה. מותר לאכול הכול אבל רק אחד מכל דבר: 1 מנה ראשונה, 1 מנה עיקרית, 1 קינוח ו-1 כוס יין - הכול בכמות סבירה ורק פעם אחת.

שימו לב שאתם מרווחים בין ארוחות החגיגה כדי לתת לגוף שלכם זמן להתאושש.

#### **יום אחד בשבוע על טהרת החלבונים**

ביום זה אתם אוכלים רק חלבונים טהורים. כמו קודם, אתם יכולים לאכול ללא הגבלה ובאיזו תדירות שתמצאו מאותן קטגוריות של חלבונים ובכל שילוב ויחס שמתאים לכם.

יום זה של חלבונים טהורים מהווה גם כוח מניע וגם פוליסת ביטוח לשלב הביסוס שלכם. זהו המחיר שעליכם לשלם במהלך שלב הביסוס כדי להישאר בשליטה.

אם אפשר, קבעו את יום החלבונים שלכם ביום מסוים, יום חמישי לדוגמה. המקצב השבועי הזה הוא אחד מהביטחונות ליעילותו של הכלל הזה.

#### **שלב 4 - לייצב את משקלכם לתמיד**

בשלב זה, לא רק שנפטרם מכל הקילוגרמים העודפים שלכם אלא גם הצלחתם לעבור בשלום את התקופה שבה גופכם הרזה והחדש מנסה בכל כוחו להחזיר אותם קילוגרמים אבודים.

הגוף שלכם כבר לא מצוי במצב של מגננה. עם זאת, הוא נשאר פיקח דיו כדי לדעת כיצד להפיק את המרב מהמזון שאתם אוכלים ולהעלות במשקל, כיוון שהזיכרון הביולוגי של כל אותן פעמים שהעליתם במשקל בעבר נותר בו.

האמצעי הראשון ל**שמירה על המשקל** הוא פשוט: אכלו כמה שתרצו מכל מזונות החלבונים והירקות, מנה אחת של פרי, שתי פרוסות לחם מאה אחוז חיטה מלאה, 40 גרם גבינה קשה, שתי מנות של מזונות עמילניים ביום ושתי ארוחות חגיגה בשבוע.

האמצעי השני כבר מוכר לכם: ימי חמישי של חלבונים טהורים כפי שהוצג בשלב הביסוס.

האמצעי השלישי הוא מעין חוזה ביניכם לביני, שבו אתם מבטיחים שיותר לא תשתמשו במעליות או במדרגות נעות. עליכם לנסות לעלות את חמש הקומות הראשונות ברגל, ולאחריהן להשתמש במעלית. אם הדבר אינו ישים, עלו במדרגות בכל הזדמנות אפשרית. החוזה גם כולל את ההתחייבות שלכם ללכת לפחות 20 דקות ביום, מדי יום.

האמצעי האחרון הוא פשוט פינוק: עליכם לאכול שלוש כפות של סובין שיבולת שועל ביום למשך כל חייכם.

- **המידע לקוח מתוך הספר "דיאטת דוקטור דוקאן" מאת ד"ר פייר דוקאן, הוצאת מטר. תרגום מאנגלית: נטע ירקוני.**