Sylwestrowe fitporady: dieta cz.1. Podstawa- nie głodzić się

Data publikacji: 3.12.2014 17:10

Do Sylwestra zostało jeszcze sporo czasu. Do fryzjera i kosmetyczki zwykle polecimy na ostatni moment. Jednak o tym, by zmieścić się w wymarzoną kreację, warto pomyśleć już teraz. Dziś część pierwsza naszego poradnika sylwestrowego- o posiłkach i jedzeniu.

Czy możliwe jest osiągnięcie szczupłej sylwetki bez wielkich wyrzeczeń, skomplikowanej diety trudnej do zrealizowania, gdy pracujemy, bez wielu godzin spędzonych na siłowni? Postanowiliśmy rozeznać temat porad szukając u ekspertów. Na początek odżywianie....

- Najprostsze, co można zrobić, to zacząć jeść regularnie – to pierwsza rada, jaką podaje Barbara Filak, dietetyk z cieszyńskiego Naturhaus. Brzmi dziwnie, wszak odchudzanie większości ludzi kojarzy się z ograniczaniem jedzenia. A tu na wstępie informacja, żeby jeść regularnie, i to pięć posiłków dziennie... Jeść należy o mniej więcej tych samych porach. Nie ma tu może rygoru, jak podczas zażywania antybiotyków, jednak regularność jest ważna. Tajemnica tkwiąca w tej dziwnej na pierwsze rzut oka prawdzie w gruncie rzeczy jest bardzo prosta.

– Jeżeli je się regularnie, to przyśpiesza się metabolizm. Łatwiej organizm sobie radzi z jedzeniem, które spożywamy. Organizm głodny magazynuje. Jest to dla niego sytuacja awaryjna, więc robi zapasy. Jeżeli panie próbując się odchudzać omijają posiłki i jedzą tylko jeden czy dwa posiłki w ciągu dnia, to wcale nie ułatwiają sobie zadania. Jeżeli je się o określonych porach mniej więcej co trzy godziny, to wtedy organizm łatwiej przetwarza to, co mu dostarczamy z pożywieniem – wyjaśnia rzeczowo Barbara Filak.

5 posiłków dziennie o stałych porach. Dla osoby pracującej wydaje się to niewykonalne. Jednak nie jest to, w praktyce, takie trudne. – W pracy posiłki takie, jak drugie śniadanie czy podwieczorek, to mogą być na przykład tylko owoce, sok owocowy – podpowiada dietetyk.

NA KOLACJĘ LEPSZA ZUPA, NIŻ JABŁKO CZY KANAPKA

Kolejnym mitem jest nie jedzenie po którejś tam godzinie.

- Nie ma to znaczenia. Jeżeli idziemy spać o określonej porze, to wystarczy, że zjemy kolację trzy godziny przed położeniem się. Jeżeli ktoś pracuje do 24.00, to spokojnie może o 20.00, 21:00 zjeść posiłek. Kolacja powinna być jednak zawsze lekka, czyli łatwostrawna. Nie powinna zawierać dużych ilości tłuszczu i kalorii, ale także cukru – wyjaśnia dietetyk. Wynika z tego, że na kolację np. nie powinno jeść się owoców. *– Jeżeli ktoś chce szybko schudnąć, to lepiej też wyeliminować z kolacji pieczywo. Czyli zjeść sałatkę. Albo krem z warzyw w formie lekkiej zupy. Fajnym pomysłem teraz, jak jest zimno, jest zjeść na kolację zupę z jakąś wkładką mięsną, np. zrobioną na wywarze z kurczaka. Najlepiej w formie kremu, czyli warzywa zmiksować, bo ona zostaje dłużej w żołądku i wtedy jesteśmy dłużej syci* – podsuwa pomysł dietetyczka.

Co zatem możemy jeść bez obaw o linię, a co należałoby ograniczać?

- Warzywa strączkowe są zdrowe, ale dość kaloryczne, więc nie należy ich jeść za dużo. Teraz jest sezon na pomidory, kapustę, paprykę, cukinię, pieczarki. Można zrobić lekki bigos warzywny na kapuście i dodatkowych warzywach – proponuje Barbara Filak.

Są teorie mówiące, że odchudzając się należy pewne produkty, takie jak chleb, ziemniaki, makaron

całkowicie wyeliminować ze swojej diety. Czy faktycznie?

- Nie jest do końca tak, ponieważ organizm potrzebuje także węglowodanów złożonych, a one są dostępne w formie pieczywa razowego, kaszy, ryżu, więc nie można tych produktów całkowicie wyeliminować z diety. Natomiast są to potrawy, które mają dość dużą wartość energetyczną, więc nie można na nich bazować – wyjaśnia Barbara Filak. Czyli znów wszystko sprowadza się do starej prawdy, że co za dużo, to nie zdrowo, a umiar zachowany we wszystkim jest najlepszą metodą na sukces.

– Dobrej jakości pieczywo, wartościowe, razowe osoba odchudzająca się spokojnie może na śniadanie spożyć. Ale już nie na kolację – mówi dietetyk. Tu dochodzimy do kolejnego bardzo ważnego zagadnienia – śniadania. Bardzo ważne jest, by śniadanie zjeść najpóźniej godzinę po wstaniu. - Jeśli ten czas się przedłuża, to organizm też zaczyna działać w awaryjnym programie – wyjaśnia dietetyk.

WODA, WODA I JESZCZE RAZ WODA

- Bardzo mało osób, które do nas przychodzą, pije tyle, ile powinno pić. Mniej więcej średnie zapotrzebowanie każdej osoby na wodę to jest około 2 litrów w ciągu dnia i tyle się powinno wypijać. Organizm jest na tyle sprytny, że jeżeli nie pijemy odpowiedniej ilości płynu, to zaczyna wodę magazynować. To odbija się na wadze i taka osoba tyje za sprawą wody zgromadzonej w organizmie. Wynika to z nie picia. Więc jeżeli panie chcą schudnąć w miarę szybko i zdrowo, to zalecamy, żeby dwa litry wody dziennie piły – zaleca dietetyk. Czy chodzi tu jedynie o wodę, czy też do tej dziennej normy zaliczyć można inne napoje, herbaty, ziółka? – *Woda jest najbardziej naturalna, więc zalecamy, żeby wody było jak najwięcej. Do tych płynów nie należy wliczać na przykład kawy, ale herbatę na przykład czerwoną czy ziołową można* – precyzuje dietetyk.

Są jeszcze soki, które, jak wcześniej wspominaliśmy, mogą zastąpić posiłek. Czy zatem mogą to być zwykłe sklepowe soki z kartonu czy butelki? Oczywiście najlepiej, gdyby był to własnoręcznie wyciskany sok. Ze sklepowych najzdrowsze są jednodniowe. Co do soków przetworzonych dietetyczka przyznaje, że nie jest to samo zdrowie, już lepiej zjeść po prostu cały owoc. Jednak nawet taki z kartonu sok wypity w pracy w ramach drugiego śniadania czy podwieczorku jest nieporównywalnie lepszą alternatywą, niż pączek, jak również lepszą alternatywą, niż nic, czyli doprowadzenie organizmu do uczucia głodu.

Czego zatem unikać? Zwykłej, białej mąki. Dużo zdrowsza jest razowa, warto więc chleb kupować razowy, a jak np. robimy naleśniki, zrobić je też właśnie z mąki razowej. Osoba chcąca pozbyć się zbędnych kilogramów z pewnością powinna całkowicie odrzucić słodycze. Można zjeść czasem kostkę czy dwie gorzkiej czekolady, ale unikać wszelkich ciast, ciastek, drożdżówek.

– Drożdżówka jako drugie śniadanie jest absolutnie zakazana, jeśli ktoś chce dbać o wagę. To już lepiej sięgnąć po owoce, jogurt – przestrzega Barbara Filak.

Równie zgubne dla wagi (i zdrowia) są popularne ostatnio płatki śniadaniowe. – *Wszystkie płatki fitnes, kukurydziane, mają bardzo dużą zawartość tłuszczu. Około jedna trzecia, jedna czwarta składu tych płatków to jest sam cukier, więc opcja kiepska, zwłaszcza, że poleca się to dzieciom jako zdrowe śniadanie. A to nie ma nic wspólnego ze zdrowym śniadaniem. Jeżeli ktoś lubi coś na mleku, to może zrobić sobie płatki owsiane, zwykłe, np. górskie, można powrzucać do tego jakieś bakalie* – podpowiada Barbara Filak.

A co z ziemniakami? Wiele razy słyszy się, że jeżeli się odchudzamy, to należy je całkowicie wyeliminować z diety. Czy faktycznie? – *Ziemniaki mają bardzo złą sławę. Ale spożywane nie w dużej ilości, czyste, z wody, posypane na przykład koperkiem, nie są jakąś bombą kaloryczną. Ziemniaki mają też dużo wartości odżywczych, nie jest tak, że są tylko pustymi kaloriami, jak na przykład słodycze. Każda potrawa ma kalorie. Więc wszystko zależy od tego, ile tego zjemy. 1 ziemniak odchudzającej się osobie krzywdy nie zrobi* – uspokaja Barbara Filak.

W kolejnej części zaproponujemy Wam wraz z dietetykiem najlepsze rozwiązania ruchowe, które wspomogą zrzucanie zbędnego tłuszczyku. Zaglądajcie do serwisu:

Beata Tyrna (indi)/red.