

DODATEK

PODSTAWY DIETY

Jedz mniej! Bramy raju są wąskie - Archibal J. Cronin.

Codzienne podejmujemy decyzje w sprawie zdrowia np. przez to jakie menu wybieramy. Żeby utrzymywać najwyższy poziom energii, trzeba świadomie się odżywiać. Nadwaga to problem wielu z nas. Na przyszłość warto oszczędzić sobie kłopotów i zbędnych kilogramów.

Kto raz przytyje, musi walczyć z nadwagą przez całe życie. Dlatego lekarze radzą wszystkim, którzy jeszcze trzymają wagę, aby już teraz dbali o dietę. Ale nie odchudzającą, lecz fizjologiczną, odpowiednio zbilansowaną, czyli zdrową, racjonalną, chroniącą przed problemami z otyłością¹.

W praktyce sprowadza się to do uwzględnienia zarówno zasad dietetycznych, jak i upodobań kulinarnych, bo trzeba znaleźć taką dietę, którą będziemy trzymać nie przez trzy miesiące, ale przez całe życie².

Tylko nieznaczna różnica między liczbą kalorii przyjmowanych z pokarmem, a tych spalanych przez organizm powoduje, że z każdym rokiem przybywa niecały kilogram, ale w ciągu 10 lat, będzie to aż 5 -10 kg. Zmiany w odwrotnym kierunku też są możliwe. Warto przyjąć nawet pozornie mało ambitny plan odchudzania, gdyż zrzućcenie kilku procent masy ciała oraz utrzymanie wagi i tak wiele znaczy dla zdrowia.

Tymczasem wszyscy którzy chcą zeszczupleć powinni mieć świadomość, że zmiana zasad żywieniowych to działanie na całe życie. Chudnięcie ma swoją dynamikę - na początku przebiega szybciej, potem tempo zwalnia i wówczas, kiedy wskazówka wagi się zatrzymuje, wiele osób przechodzi kryzys - twierdzi Barbara Dąbrowska - Górska, autorka książki „Dieta albo cud. Test 42 diet”³.

¹ Najzdrowsza dieta świata, Newsweek, 26.08.2007, s. 56.

² Jolanta Chyłkiewicz, Newsweek, 14.03.2010, s. 75.

³ Ewa Niekuła, Jaka dieta jest skuteczna?, Wprost, 9-16.08.2009, s. 37.

Jak więc chudnąć, aby się odchudzić skutecznie? Tempo zalecane przez dietetyków to 1 kg miesięcznie, co pozwala uchronić przed efektem jo-jo. Im więcej chcemy schudnąć, tym więcej potrzebujemy czasu. Aby zrzucić 10 kg potrzebujemy przynajmniej roku. Bardziej niż typ diety liczy się wytrwałość w przestrzeganiu zaleceń. Tymczasem głównym powodem przerywania diety jest zbyt surowy reżim żywieniowy.

Sukces - cud odnosi się w przysłowiowe pięć minut i trwa też tyle samo. Podobnie jest z dietą - cud. Na nadwagę pracuje się wiele lat i nagle ktoś pod wpływem impulsu pragnie zrzucić balast 10 - 20 kg w ciągu 2 - 3 miesięcy.

Cudowne przepisy na odchudzanie to przemysł przynoszący miliardy zysków. Odnosi się do pragnienia maksymalnych korzyści przy minimalnych kosztach. Dlatego kolejne przełomowe diety przyjmowane są bezkrytycznie, z pełną „nadzieją”, że akurat ta nowa dieta rzeczywiście okaże się taka niebywała i wspaniała. Tymczasem nie może być skuteczne coś, co jest wbrew fizjologii człowieka. Już na jednej z pierwszych lekcji biologii w szkole podstawowej dowiedziałem się, że dla organizmu potrzebna jest odpowiednia ilość węglowodanów, tłuszczu i białek. Diety - cud manipulują fizjologią, aby odnieść szybki (i tymczasowy) spadek wagi. Zdaniem lekarzy ograniczenie wielu składników odżywczych w cudownych dietach, może wywołać długotrwałe negatywne skutki zdrowotne.

Marek Naruszewicz wskazuje, że „Medycyna jest oparta na faktach. To, że ktoś zrzuci kilka kilo, nie oznacza, że będzie zdrowy. Dopiero długotrwała, wieloletnia obserwacja kliniczna udowadnia, czy dana dieta obniża śmiertelność. Na przykład robione na 300 tys. Europejczyków badania EPI wykazały, że spożywanie 640 gramów warzyw dziennie w porównaniu do osób, które spożywają ich mniej, przynosi spadek śmiertelności o 22 proc”.

Nie ma skutecznej diety odchudzającej! Nie chodzi o to, jaka dieta jest najsukuczniejsza. Kluczowe znaczenia mają wytrwałość i konsekwencja, bez względu na to, jaką metodę stosujemy. Wskazują na to badania czterech najbardziej popularnych diet w USA. Obojętnie, jaką dietę zastosujemy efekty uzyskają jedynie te osoby, które są w stanie dotrwać do zakończenia programu - wykazały badania prof. Michaela Dansingera⁴.

Prof. Frank Sacks również odbiera wenę twórcom coraz bardziej cudownych diet. Z jego badań wynika, że osoby z nadwagą lub otyłe, które ograniczają kalorie, chudną niezależnie od diety⁵.

Niezależnie od tego, czy była to dieta wysokotłuszczowa, czy wysokobiałkowa, uczestnicy chudli w takim samym tempie. Przez pół roku do 6 kg (co stanowiło średnio 7 proc. masy ciała przed odchudzaniem się). Przez kolejne 12 miesięcy tempo spadku masy malało, a część osób odzyskiwała utracone kilogramy. Najczęściej dlatego, że niedokładnie przestrzegali diety. Po dwóch latach uczestnicy schudli przeciętnie

⁴ Zbigniew Wojtasiński, 25 mitów zdrowia i medycyny, Wprost, 9.12.2007, s. 92.

⁵ Ewa Niekuła, Jaka dieta jest skuteczna?, Wprost, 9-16.08.2009, s. 37.

do 3,5 kg. Najlepsze wyniki osiągnęli ci, którzy nie opuszczali spotkań z dietetykiem i psychologiem. Po dwóch latach odchudzania się byli lżejsi o 9 kg. Najbardziej liczy się więc konsekwencja i wytrwałość. To, co się je, nie ma tak wielkiego znaczenia jak to, ile się je. Przepis na szczuplejszą sylwetkę prof. Sacksa jest prosty: najpierw ustal dietę, na której nie tyjesz, potem ogranicz ją o 750 kcal⁶.

Nawet jeśli uda się zrzucić pięć, dziesięć kilogramów, to zwykle na krótko. Nie mija rok, a 40 proc. wraca do poprzedniej wagi. W ciągu pięciu lat tyje 80 proc. odchudzających się i zaczyna od nowa, wpadając w pułapkę jo-jo: pięć kilogramów w dół i potem siedem w górę⁷.

Kiedy jest się na restrykcyjnej diecie, traci się wodę i również masę mięśniową. Stając na wadze widzi się szybkie efekty i złudny sukces. Gdy po zakończeniu diety powraca się do starych nawyków żywieniowych, organizm szybko zregeneruje zapasy tłuszczu, ale nie masy mięśniowej, którą stracił. Zwiększa się więc procentowa zawartość tłuszczu w organizmie, co zwalnia przemianę materii. To powoduje łatwiejszy, a przez to dalszy przyrost zawartości tłuszczu. Tworzy się błędne koło. Podczas postu organizm „przełącza się” na tryb oszczędzania spalanych kalorii i odkłada je na zapas. Dlatego więcej przybiera się na wadze, niż wcześniej udało się stracić. Tak więc paradoksalnie im bardziej głodowa dieta, tym szybciej wraca się do dawnych rozmiarów. Przemianę materii można przyspieszyć, zwiększając aktywność fizyczną, ale wytrwałe ćwiczenie to kolejne zadanie - wyzwanie.

Faktem jest, że niektórzy mogą jeść niewiele i czują się dobrze, ale dla większości osób brak jedzenia powoduje takie cierpienia, że nie są w stanie normalnie funkcjonować. Nagłe spadki cukru są typowe dla osób z podwyższonym ryzykiem tzw. zespołu metabolicznego (skłonność do otyłości, nadciśnienia, cukrzycy, miażdżycy), a do takich należy większość odchudzających się. Tego nie biorą pod uwagę osoby tworzące niskokaloryczne diety - cud. Czasami sami dietetycy mają widoczną nadwagę.

Restrykcyjne diety są trudne do wdrożenia. Odchudzający się jest obarczony dużą liczbą nakazów i zakazów. Z psychologicznego punktu widzenia musi być jednocześnie więźniem i strażnikiem, a wcielenie się w te dwie odmienne role jest niełatwe. Przeliczanie kalorii może odpowiadać jedynie ludziom mającym naturę księgowego. Aby nie przekroczyć rachunku, trzeba nieustannie ważyć, mierzyć i przeliczać, a przez takie działanie cały czas myśli się o jedzeniu, co wzmaga apetyt. Każdy chce czerpać przyjemność z jedzenia, a odmawianie sobie wszystkiego jest frustrujące. Jedzenie to przecież podstawowa czynność życiowa.

Pytanie: czy zdrowsi są ludzie z małą nadwagą i szczęśliwi, czy wiecznie odchudzający się i przez to niezadowoleni?

Naprzemienne chudnięcie i tycie jest groźniejsze dla zdrowia niż otyłość - wynika z badań przeprowadzonych przez naukowców Northwestern University Medical School. - Dlatego w świecie rezygnuje się z restrykcyjnych diet, a zaczyna promować

⁶ Ewa Nieckuła, Jaka dieta jest skuteczna?, Wprost, 9-16.08.2009, s. 37.

⁷ Jolanta Chyłkiewicz, Metoda Mularczyka, Newsweek, 14.03.2010, s. 75.

takie sposoby odchudzania, które zbijają wagę w powolnym tempie, nie więcej niż 10 proc. masy ciała rocznie i jednocześnie wyrabiają nowe, zdrowsze nawyki żywieniowe - mówi Magdalena Makarewicz - Wujec, dietetyk z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego⁸.

Dla zdrowia lepiej jest tyć i chudnąć na przemian, niż w ogóle przestać walczyć z nadwagą czy otyłością. Z kolei do takich wniosków prowadzą wyniki badań, jakie przeprowadził dr Edward List z Ohio University's Edison Biotechnology Institute.

Być może lepiej być na huśtawce wagowej, ale należy zachować spokój i nie stresować się z tego powodu.

Diety cud są nieskuteczne w dłuższej perspektywie czasowej, gdyż zwiększają wagę z „nawiązką” oraz mogą okazać się szkodliwe dla zdrowia. Każda kolejna dieta - cud mieni się w „jedynie słuszną”. Z logicznego punktu widzenia prawda jest tylko jedna.

Takie diety prowadzą do niedożywienia jakościowego i nakazują rezygnację z określonych potraw, także tych ulubionych. Co jest Twoim ulubionym daniem? A teraz pomyśl proszę, o tej smacznej potrawie. Prawda, że ślinka Ci cieknie na samą myśl o tym? Ile można sobie odmawiać?

Ponownie podkreślę, że lepiej postawić na rozsądne zbijanie wagi w żółwym tempie, przy jednoczesnym wyrobieniu lepszych nawyków żywieniowych i sportowych. Ludzie świadomi i odpowiedzialni skuteczniej odchudzają się. Osiągnąć cel i schudnąć to jedno, ale utrzymać wagę to sztuka.

42 proc. Polaków uważa, że walka z nadwagą to dla nich priorytet⁹. Najcięższy człowiek świata waży 635 kg, a jeden z ludzi zaliczył dietę na której schudł aż 220 kg, jednak i tak ważył 360 kg!

Mamy genetycznie określony wzrost, a więc i na pewno w jakimś stopniu wagę (w przypadku zdrowych osób). Jesteśmy drapieżnikami, więc musieliśmy magazynować energię na gorsze czasy (stąd powroty do pewnej określonej wagi). Potrzebujemy energii, ale i sam proces trawienia zużywa określoną ilość kalorii.

Jedzenie jest czynnością psychologiczną. Tak jak w przypadku leczenia, tak i w przypadku diety zapewnienie dobrego samopoczucia jest korzystne.

Można wskazać na różne typy zachowania człowieka odnośnie jedzenia: (1) „maniacy” liczący kalorie i sprawdzający wszystkie elementy żywności, (2) „smakosze” delektują się tym co jedzą, (3) „łakomczuchy” lubiący objadać się, (4) „energetycy” traktujący pokarm jak wzmocnienie sił do dalszego działania, (5) „towarzyscy” uważający posiłek za okazję do spotkania się ze znajomymi.

W dzieciństwie nagradzani byliśmy smakołykami i dostawaliśmy słodczyce na pocieszenie. W dorosłym życiu objadanie może być próbą uporania się ze stresem.

⁸ Jolanta Chyłkiewicz, Metoda Mularczyka, Newsweek, 14.03.2010, s. 75.

⁹ Marcin Marczak, Dieta narodowa, Newsweek, 24.01.2010, s. 2.

Jedzenie jest smaczne, a my lubimy przyjemności. Jednak przez nadwagę człowiek czuje się coraz bardziej ociężałe, co negatywnie wpływa na nastrój.

Problemy z nadwagą wynikają również z powodu sięgania po jedzenie. Wielu objada się wieczorami po obiedzie, a więc nie są już głodni. Po prostu nudzą się siedząc w domu, czują się samotni lub zestresowani. Przyczyny są różne, ale można w tym czasie rozwijać swoją pasję.

Podobne typy jedzenia wskazuje Lamm będąc zdania, że ważne jest nie tylko to co jemy, ale również jak jemy. Inni wyróżniają cztery style jedzenia: jedzenie instynktowne, objadanie się, jedzenie restrykcyjne oraz cykl: jedzenie - żal - powtórka.

Można być przecież najedzonym i pełnym energii lub tak najedzonym, że aż człowiek nie ruszy się od stołu.

Wyobraź sobie, że jesteś u prezydenta na herbacie i jesteś częstowany ciastem. Adam Małysz opowiadał w wywiadzie, że pozostał przy herbacie, bo był w trakcie sezonu i za kilka dni miał kolejny konkurs skoków. Sportowcy czy celebryci mają motywację zawodową. Szczupłość modelki jest warunkiem pracy, tak jak trzeźwość u kierowcy. Nikt nie przyzna się, że poddał się kilkunastu zabiegom, wydając na to ogromne kwoty. Powie tylko dla kreowania wizerunku: „zdrowa dieta, dużo ćwiczeń i jeden mały zabieg kosmetyczny”.

Dużo zależy od motywacji odchudzania. Post w kulturach Zachodu i Wschodu związany jest z modlitwą lub medytacją, czyli służy również rozwojowi duchowemu. Ciało i apetyt schodzi na dalszy plan. Post to hart ducha.

W dzisiejszych czasach ludzie odchudzają się, aby uchodzić za atrakcyjnych w oczach innych, jakby Ci inni mieli się zaraz skusić na ten mniejszy kawałek ciała 😊.

Dieta powinna mieć jakiś „sens” i służyć zwiększeniu energii. Z sennością nie wygramy, być może podobnie z nadwagą. Dlatego warto pozbyć się negatywnych myśli i złych doświadczeń związanych z poprzednimi próbami odchudzania.

Ludzie za swoje niepowodzenia w odchudzaniu, najczęściej winią siebie i swoją słabą wolę. Warto jednak zauważyć, że jedzenie to jeden z podstawowych instynktów - podkreśla Joseph Proietto z University of Melbourne.

Jesteśmy jak koty czy misie. Magazynujemy tłuszcz w przypadku udanego polowania, natomiast w okresie niedoboru korzystamy z tych odłożonych zapasów. Człowiek w czasie głodu staje się apatyczny - mniej myśli i miarkuje każdy ruch, koty wylegają się, a niedźwiedzie poddają się na zimę w stan hibernacji. Jest to ewolucyjny proces oszczędzania energii. Dlatego każdy drapieżnik opycha się tak bardzo, jak tylko może i czeka aż trafi się okazja na kolejny łup. I je jak najszybciej, aby inny osobnik nie zdążył zabrać mu jedzenia. Co zje, to jego. Masa (i siła) potrzebna jest na kolejne polowanie i do fizycznego utrzymania swojej pozycji w hierarchii. Zresztą ludy łowieckie nadal jedzą wszystko, co wpadnie im w ręce, bo wiedzą, że potem i tak nie

dojedzą. My zaś żyjemy jak królowie, a królewskie uczyt mamy na talerzu praktycznie codziennie. Najsilniejszym impulsem do jedzenia jest wyobraźnia, a nie żołądek.

Dotychczasowa historia to okres ciągłego niedojadania i głodu, zwłaszcza na przednówku. Był też problem z przechowywaniem żywności. Dopiero rozwinięte rolnictwo zapewniło stałą obfitość pożywienia, ale objadanie się na zapas pozostało w naszej naturze. Do tej pory mamy zakodowane to, że jak ktoś chce nam coś zabrać, to choćby było nam to niepotrzebne, to i tak budzi w nas to opór.

Aby zachować kontrolę warto za każdym razem, gdy mamy ochotę na coś do jedzenia, zadać sobie pytanie: Czy naprawdę jestem głodny? Czy tylko chcę coś przekąsić? A jeśli tak to z jakiego powodu?

Najprawdopodobniej określoną wagę mamy uwarunkowaną genetycznie, a nasza skłonność do tycia jest wynikiem ewolucji. Przedstawia to również profesor Jerzy Vetulani: Gdyby naszych przodków ssało w żołądku dopiero w chwili, gdy ich energia była na wyczerpaniu, nie starczyłoby im sił na szukanie jedzenia. Niestety to, co kiedyś ludziom pozwalało przetrwać, dzisiaj im szkodzi. Kiedy tylko pocujemy - jak to się mówi w reklamie, małego głoda - pędzimy do lodówki i najadamy się do syta, chociaż nie jest to wcale konieczne, bo energii starczyłoby nam jeszcze na długo. (...) Z wyprzedzeniem odczuwają go też drapieżniki. I one, i człowiek zachowują się według tego samego wzorca - jeśli jest dostęp do jedzenia, natychmiast trzeba je pochłoniąć. Nadmiar kalorii gromadzi się potem w tłuszczu, dzięki któremu można przetrwać dłuższe okresy głodu. Ale w dzisiejszych czasach takie nie występują, więc nienaturalnie powiększamy masę ciała. Tyją więc ludzie, ale także psy czy koty domowe. Nie ma jednak otyłych zwierząt roślinożernych, antylop czy krów, które nie muszą się wysilać, by zdobyć coś do jedzenia, bo trawa rośnie prawie wszędzie. Głód pojawia się więc u nich dopiero wtedy, gdy rezerwy energii w organizmie całkiem się wyczerpują. Gdyby człowiek był z natury roślinożercą, nie miałby kłopotów z utrzymaniem wagi. (...) Na wypadek braku jedzenia organizm ma dodatkowe zabezpieczenia. Gdy stajemy się głodni, zaczyna oszczędzać energię, zmniejsza szybkość metabolizmu i spalanie tłuszczu. Dlatego jeśli narzucamy sobie głodówki, to jednocześnie należy zacząć ćwiczyć, bo ruch przyspiesza spalanie. Trzeba jednak uczciwie powiedzieć, że przy tych samych ograniczeniach kalorycznych niektórym otyłym trudniej jest schudnąć niż innym. Dzieje się tak, bo ludzie tyją na dwa sposoby - u jednych komórki tłuszczowe po prostu się powiększają, u innych natomiast zaczynają się mnożyć. Nie wiadomo dokładnie, dlaczego tak się dzieje. Pewne jest jednak, że ci ze zwiększoną liczbą komórek tłuszczowych (przeważnie jest to tzw. otyłość brzuszna) mają większe kłopoty ze schudnięciem. (...) O tym, co i ile jemy, decyduje nie tyle żołądek, co mózg. Prócz ośrodków głodu i sytości naszym apetytem steruje też układ nagrody - dzięki tej strukturze rozkoszujemy się przyjemnością jedzenia. U niektórych układ nagrody może być tak aktywny, że niemal odbiera kontrolę nad apetytem¹⁰.

¹⁰ Jerzy Vetulani (rozmawiała Jolanta Chyłkiewicz), Dieta drapieżna, Newsweek, 6.02.2011, s. 70.

Człowiek jest jak funkcjonująca fabryka, w której nieustannie dokonuje się anabolizm i katabolizm. Ten pierwszy polega na tworzeniu potrzebnych związków z otrzymanywanych składników, ten drugi - na rozkładzie dostępnych składników. Tylko równowaga pomiędzy tymi procesami zapewnia zdrowie - twierdzi dr Lucyna Pachocka¹¹.

U niektórych osób występuje podwyższony poziom insuliny. Wówczas nie wystarczy ograniczyć liczbę dostarczanych w pożywieniu kalorii. Trzeba przede wszystkim zbadać, jak organizm wydziela insulinę, która dodatkowo zwiększa apetyt.

Przetwarzanie tego cukru w organizmie wpływa na cały metabolizm. Dlatego restrykcyjne diety, nawet połączone z dużą aktywnością fizyczną, nie przyniosą oczekiwanych efektów, jeśli nie będą dostosowane do fizjologii naszego organizmu - ocenia dr David Ludwig¹². Węglowodany powodują nagły skok insuliny, hormonu wytwarzanego w trzustce. Substancja przyspiesza m.in. odkładanie się tkanki tłuszczowej - stwierdza dr Magdalena Białkowska¹³.

Mania „chudości” przejawia się tym, iż kobieta ma obsesję przez to, że waży kilogram więcej! A mężczyźni bardziej cięży jej narzekanie niż waga. Jeśli kobieta chce wiedzieć jaka powinna być jej idealna waga, to powinna określić liczbę wymarzonych kilogramów i spokojnie dodać do tej wagi jeszcze kilka kilogramów. Po prostu drogie panie określacie mniejszą wagę niż ta, która rzeczywiście podoba się mężczyznom. Kobieta nie powinna być chuda. Różne diety cud powodują osłabienie włosów, a mężczyźni zwracają uwagę na zdrowe włosy, podświadomie odczytując to jako oznakę płodności. Zresztą jeśli kobieta chce mieć zdrowe dziecko, to nie może być przez cały czas na diecie.

Podobnie mężczyzna może być postawny, lecz w oczach kobiety musi być też sprawny. Niegdyś pewna arystokratka oceniła, że „Mężczyzna może być bez ręki, ale nie może być kaleką”. I to kalectwo można rozumieć dwojako, zwłaszcza jako to życiowe. Jeśli zaś kobieta narzuci dietę swemu mężczyźnie - to on, albo będzie podjadał na mieście, albo zaprosi ją do restauracji na kolację.

W przypadku zdrowych osób wystarczy zmodyfikować dietę i więcej ruszać się, zrzucić przysłowiowe kilka kilogramów i utrzymać równą wagę - a oszczędzi się pieniądze na jedzenie i leki, a także czas na przygotowywanie posiłków. I będzie ok.

Porozmawiaj z lekarzem, dietetykiem i trenerem, poczytaj o zaleceniach naukowców (tak jak ja przy pisaniu tego dodatku), zbadaj insulinę, spróbuj i wybierz co Ci odpowiada - jeżeli będziesz świadomie podchodził do diety, to ogólnie rzecz biorąc w naszej diecie jest wszystko, co nam potrzeba.

¹¹ Notował K. K., Wyważanie otwartych drzwi, Rzeczpospolita, 18.11.2004, s. 11.

¹² Monika Florek - Moskal, Dieta panny młodej, Wprost, 17.06.2007, s. 64.

¹³ Monika Florek - Moskal, Dieta panny młodej, Wprost, 17.06.2007, s. 64.

JM ALE WR i SD

Lubię swoje ciało, choć mam go niewiele - Maria Peszek.

Propozycja diety „JM ale WR i SD”: (1) jedz mniej, (2) więcej się ruszaj i śpij dobrze, (3) ustal liczbę posiłków, a także: (4) jedz zdrowo, (5) pij wodę, (6) jedz wolno, (7) włącz dietę spacerową, (8) zapewnij sobie grupę wsparcia, (9) zadбай o dobry nastrój.

Jedz mniej: Istotne jest dostosowanie liczby kalorii do indywidualnych potrzeb. Bywają dni w których jesteśmy bardziej głodni, a przyczyną może być większa aktywność niż zwykle. W przypadku kobiet wpływ ma również cykl hormonalny. Samo jedzenie i trawienie też wymaga pewnej energii. Jednak łatwiej jest ograniczyć pożywienie o tysiąc kalorii niż spalić je podczas ruchu. Można jadać kolację, gdyż liczy się ogólny bilans energetyczny w ciągu dnia. Warto mieć też świadomość, iż informacje o kaloriach na etykietach produktu mogą być niekiedy mało precyzyjne.

Więcej się ruszaj i śpij dobrze: Dieta spowalnia metabolizm. W rezultacie pomimo spożywania mniejszej ilości kalorii, zamiast chudnąć, zaczyna się tyć! Aktywność fizyczna przyspiesza metabolizm i pozwala zachować tempo spalania kalorii. Nie można jednak traktować ćwiczeń jako kary za nadmierne jedzenie. To sprawia, że sport przestaje być przyjemnością. Dlatego w pierwszej kolejności należy postawić na zabawę ruchową i sprawność fizyczną.

Również proste czynności domowe, które są codziennymi obowiązkami, mogą pochłonąć nawet ponad tysiąc kalorii dziennie. Można dodać też inne zachowania np. chodzenie podczas rozmowy telefonicznej.

Grubym paradoksem zbadanym przez dr Timothy Church jest to, że kobiety, które wyciskały z siebie siódme poty i ćwiczyły najwięcej, schudły tyle samo co ich koleżanki, które zażywały ruchu sporadycznie. Ten paradoks tłumaczony jest kompensacją. Owszem, kalorie są spalane, ale jednocześnie organizm odczuwa większy głód i domaga się solidnego posiłku. Mózg ulega tej zachciance, tłumacząc sobie, że przecież jakaś nagroda za ciężką pracę się należy¹⁴.

Okazuje się, że sen ma również bardzo istotny wpływ na apetyt (i wagę).

Badania Eve van Cauter wskazały, że osobom, którym ograniczono sen do czterech godzin miały we krwi o 28 proc. więcej greliny (hormon głodu) niż ludzie spijający po siedem - osiem godzin na dobę. Związek ten sprawił, że odczuwały większy apetyt, a na dodatek miały ochotę przede wszystkim na wysokokaloryczne węglowodany¹⁵.

Ustal liczbę posiłków: Liczbę posiłków dostosuj do siebie. Być może naprawdę wystarczy śniadanie, obiad i kolacja. Warto wówczas ustalić określone pory posiłków. Należy notować co się podjada. Jeśli już, to lepiej wprowadzić zdrową przekąskę w postaci jabłka lub marchwi, co w zupełności uzupełni ewentualne braki energii. Tak

¹⁴ Dorota Romanowska, Grube paradoksy, Newsweek, 4.10.2009, s. 76.

¹⁵ Dorota Romanowska, Grube paradoksy, Newsweek, 4.10.2009, s. 76.

naprawdę nie znamy prawdziwego uczucia głodu - jemy, gdy tylko poczujemy apetyt. Tzw. „burczenie” w brzuchu informuje, że dopiero zaczyna kończyć się energia, tak jak w samochodzie zapala się kontrolka paliwa. Po prostu trzeba będzie w najbliższym czasie pomyśleć o przekąsce. Warto mieć świadomość ile naprawdę jemy i czy jesteśmy naprawdę głodni.

Jedz zdrowo: Ogólnie jada się za mało ryb morskich. Jednak trzeba uważać na to co się spożywa, zwłaszcza jeśli chodzi o ryby hodowane w niektórych krajach Azji. Podobnie tuńczyk jest zdrowy, ale tylko z czystych wód (inaczej zawiera zwiększoną ilość rtęci). Zalecane jest też jedzenie chudego mięsa. Niestety produkcja przemysłowa obniża jakość drobiu. Dlatego kurczak nie jest polecany małym dzieciom.

Owoce i warzywa w zasadzie można jeść bez ograniczeń. Świeże i soczyste owoce są lepsze niż suszone. Podobnie warzywa surowe lub gotowane, ale nie smażone. Gotowanie marchwi jest polecane dla zachowania karotenów. Ziemniaki lepiej gotować w całości niż pokrojone, a brokuły na parze. Ziemniaki są zdrowe i odżywcze, ale nie z dodatkiem tłuszczu np. w postaci frytek.

Okazuje się, że margaryna jest mniej zdrowsza niż masło, a „pączki są gorsze niż golonka”. Z tym, że warto podkreślić, iż każda jednostajna dieta jest niezdrowa. Jeśli już ma się ochotę na coś słodkiego, to lepiej wybierać słodczyce wysokiej jakości. Zalecana jest gorzka czekolada bogata w magnez. Magnez przyciąga sukces jak magnes. Wpływa na spokój w dzień i w nocy, bo jego brak powoduje nerwowość i bezsenność.

Całkowite wyeliminowanie mięsa pozbawia organizm ważnego źródła białka i żelaza. Białko zawiera aminokwasy pomagające komórkom regenerować się. Niedobór żelaza powoduje anemię, brak energii i trudności w koncentracji.

Neurologi rekomendują własne menu, aby komponowane posiłki odżywiały także mózg. Dieta odchudzająca nie jest najlepszym pomysłem dla umysłu. Brak węglowodanów to brak paliwa dla procesów myślowych. Dla mózgu szczególnie potrzebne są kwasy omega-3 zawarte w rybach morskich oraz magnez (można go również przyjmować w tabletkach, gdyż jest trudno dostępnym składnikiem w pokarmach). Jajka to również dobry składnik odżywczy. Orzech włoski wyglądem przypomina mózg i dobrze na niego działa, ale często powoduje uczulenie - jak wiele innych produktów pokarmowych.

Grejpfrut przyspiesza spalanie tłuszczu, a cytryna obniża poziom glukozy¹⁶.

Codziennie spożywanie jednej czwartej grejpfruta o 30 proc zwiększa ryzyko raka piersi u kobiet po menopauzie - wykazały badania specjalistów z University of South California. Grejpfruty prawdopodobnie blokują działanie cytochromu Cyp3A4, co zwiększa poziom estrogenów¹⁷.

¹⁶ Jerry Guo, Człowiek - świnka (laboratoryjna), Newsweek, 23.01.2011, s. 8.

¹⁷ Zbigniew Wojtasiński, Zielone placebo, Wprost, 23.09.2007, s. 72.

Czosnek, por, cebula, brukselka, kapusta, kalafior, buraki, brokuły, szpinak nie tylko zapobiegają zachorowaniom na raka, ale także pomagają w zwalczaniu już tych zdiagnozowanych - wynika z badań prof. Richarda Béliveau¹⁸.

Chciałbym jednak podkreślić, że w naszym pożywieniu znajduje się tysiące różnych związków, które mogą reagować ze sobą i oddziaływać - silniej lub słabiej - na geny oraz poszczególne tkanki, także nowotworowe. Na dzień dzisiejszy nie sposób dokładnie zbadać tych wszystkich zależności.

Dieta przeciwcukrzycowa uchodzi za taką, na której można się wzorować. Jest bowiem zgodna ze wszystkimi zasadami zdrowego żywienia: ogranicza cukier, eliminuje tłuszcze, zaleca mniej czerwonego mięsa, a więcej białego i ryb, chude sery i mleko, i jak najwięcej warzyw.

Jeśli miałbym udzielić jednej rady żywieniowej, to powiedziałbym: jedzmy więcej ryb (szczególnie morskich).

Do niedawna specjaliści alarmowali, by jeść mniej tłuszczów zwierzęcych. Zalecano zastępowanie ich tłuszczami roślinnymi. Teraz wiadomo, że najistotniejszy jest właściwy stosunek kwasów omega-6 zawartych w olejach roślinnych do kwasów omega-3. Kwasy omega-6 nie tylko zmniejszają poziom tzw. złego cholesterolu (LDL), ale także podwyższają stężenie „dobrego” HDL. Dowiedziono, że zachwiana równowaga między kwasami omega-6 i omega-3 może spowodować wzrost komórek nowotworowych¹⁹.

Zawsze słyszałem, ale nie słuchołem rady, że jajka są niezdrowe. W ten sposób niektórzy zostali „zrobieni w jajo”.

„Jajka poprawiają gospodarkę lipidową. Mówię to z całą odpowiedzialnością, przeprowadziliśmy na ten temat badania kliniczne wspólnie z Wrocławską Akademią Medyczną” - mówi prof. Tadeusz Trziszka z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu²⁰.

Jajka to źródło choliney podstawowego składnika odżywczego, niezbędnego do prawidłowego rozwoju mózgu u dzieci.

Jajka zawierają wszystkie witaminy z wyjątkiem C. Jest w nich m.in. niacyna, która reguluje poziom cukru i cholesterolu we krwi. Jaja są źródłem lecytyny niezbędnej do prawidłowej pracy serca i mózgu. Mają dużo cynku, wapnia, fosforu i żelaza. Bezcenne jest białko jaja. Ma idealny skład aminokwasów i jest niezastąpionym budulcem organizmu. Dlatego nie powinno go zabraknąć w diecie dzieci, kobiet w ciąży, sportowców i rekonwalescentów. W jajku jest też cholesterol, ale nie należy się go obawiać, bo spełnia on również pożyteczne funkcje. Służy do budowy błon komórkowych i do syntezy hormonów płciowych, kwasów żółciowych oraz niektórych hormonów steroidowych, regulujących przemianę białek, węglowodanów i tłuszczów.

¹⁸ Jolanta Chyłkiewicz, Talerzem w raka, Newsweek, 14.12.2008, s. 64.

¹⁹ Monika Florek - Moskal, Zrobieni w jajko, Wprost, 1.03.2009, s. 68.

²⁰ Ewa Niekuła, Apoteoza jaja, Wprost, 4-11.04.2010, s. 78.

W ciągu dnia nasza wątroba produkuje 1-3 gramów cholesterolu. A w jednym jajku znajduje się 180 mg cholesterolu, czyli zaledwie 10 proc. dziennej produkcji naszego organizmu. Co więcej, kiedy spożywamy jajka, wątroba dostaje sygnał, że dostarczany jest cholesterol z zewnątrz i ogranicza produkcję, by utrzymać jego właściwy poziom w organizmie. Cholesterol w jajkach ma niewielki wpływ na poziom cholesterolu we krwi. Tylko jedna trzecia cholesterolu w naszym organizmie zależy od diety²¹.

Istotne jest urozmaicenie jadłospisu oraz rozważa przy ograniczaniu spożycia poszczególnych produktów.

Pij wodę: Napoje to koń trojański kalorii, nawet jeśli są reklamowane jako niskosłodzone. Zawartość cukru w 250 g produktu wynosi co najmniej 10 g. Nic dziwnego, że aż 21 proc. spożywanej energii pochodzi z napojów jak wykazały badania amerykańskiej akademii pediatrycznej²².

Picie wody z wciśniętym sokiem z cytryny lub zwykłej mineralnej pozwala „zaoszczędzić” dziennie ponad 450 kcal. Tyle bowiem kalorii, według badań The American Journal of Clinical Nutrition, znajduje się w średnim, dziennym spożyciu napojów słodzonych. Badania Ramachandrana Vasana wykazały, że wszystkie napoje gazowane zwiększają u dzieci ryzyko zaburzeń metabolicznych prowadzących do otyłości i cukrzycy²³.

Zamiast pić przesłodzone soki i napoje, lepiej spożywać owoce (i naturalny cukier w nich zawarty). Owoce składają się z 75 - 95 proc. z wody. Jeśli chodzi o same soki, to lepiej wybierać te warzywne.

Warto mieć świadomość, że 750 ml wody wchłaniane jest z pokarmów, a 250 ml wytwarzane w samym organizmie. Zapotrzebowanie dorosłego człowieka to ok. 2,5 litra, więc normalnie trzeba przyjąć ok. 1,5 l w różnych płynach²⁴. Ilość potrzebnej wody zależy od płci, wagi ciała czy temperatury powietrza. Nadmiar wody obciąża tylko funkcjonowanie układu krwionośnego i pracę nerek.

Jedz wolno: Warto wprowadzić rytuał jedzenia w określonej porze i w określonych miejscach, najlepiej w towarzystwie innych. Wówczas posila się wolniej, bardziej delektując się smakiem. Podczas obiadu warto zrobić przerwę pomiędzy pierwszym, a drugim daniem, gdyż sytość z żołądka do mózgu dociera z pewnym opóźnieniem (ok. 20 minut). Również po skromnej przekąsce warto wytrzymać owe minuty.

Naukowcy z Osaka University przeanalizowali nawyki żywieniowe 3 tysięcy osób. Mężczyźni, którzy jedzą zbyt szybko o 84 proc. zwiększają ryzyko nadwagi, w przypadku kobiet zwiększa się ono o ponad 50 proc.

Nie tylko żołądek, ale również zmysły decydują o tym ile zjemy.

²¹ Monika Florek - Moskał, Zrobieni w jajko, Wprost, 1.03.2009, s. 68.

²² Zbigniew Wojtasiński, 25 mitów zdrowia i medycyny, Wprost, 9.12.2007, s. 93.

²³ Zbigniew Wojtasiński, Największe mity dietetyczne, Wprost, 23.09.2007, s. 72.

²⁴ Zbigniew Wojtasiński, Bujda wodna, Wprost, 20.08.2008, s. 66.

Jemy smakiem! Nie jesteśmy głodni, ale na swój ulubiony smakołyk zawsze się skusimy.

Jemy węchem! Przechodząc obok budki z szybkim jedzeniem, automatycznie czujemy pobudzenie w żołądku. Podobnie działa na nas zapach świeżego chleba.

Jemy oczami! Posiłkiem wypełniającym mniejszy talerz nasycimy się bardziej niż takim samym daniem na dużym talerzu. Podobnie jedzenie przed telewizorem sprawia, że pochłania się więcej przekąsek.

Również świadomość ma znaczenie. W przypadku alkoholu dwa mocne piwa mają procentową siłę trzech jasnych. Albo jedna osoba pije dwie słabe kawy, a druga jedną mocną. W praktyce obie osoby przyjmują taką samą ilość kofeiny, chociaż druga będzie twierdziła, że przecież pije tylko jedną kawę.

Dr Barbara Rolls opracowała dietę objętościową. Jej podstawę stanowią produkty o niskiej gęstości energetycznej (takie, które mają niewiele kalorii w jednostce objętości), wskazując, że wiele nieporozumień dotyczących diet wzięła się stąd, iż ludzie często niesłusznie łączą wielkość posiłków z ich kalorycznością²⁵. Według Rolls warzywa, owoce i odłuszczone nabiał, czyli produkty z gęstością energetyczną wynoszącą 1, można jeść do woli. Dobre są też np. fasola, ryby, kurczak bez skóry, ziemniaki, makaron, ryż, niskotłuszczowe sosy do sałatek. Ograniczyć należy natomiast jedzenie lodów, wołowiny, frytek, serów, ciastek, bekonu, oleju, bo mają wysoką gęstość energetyczną - już niewielka ich ilość dostarcza dużo kalorii. Zupy podstawowy element diety objętościowej, powinny zawierać najwyżej 100 kcal. Zamiast śmietany, zalecane do dodania jest chude mięso, pomidory oraz woda.

Włącz dietę spacerową: Problemem jest również to, że przejadamy się z powodu łatwego dostępu do jedzenia. Wystarczy tylko otworzyć drzwi lodówki. Dlatego polecam pomysł „diety spacerowej”. W jednej z książek przeczytałem o mężczyźnie, który chciał schudnąć, przestać pić oraz rzucić palenie i usłyszał radę, aby jedzenie, alkohol i papierosy kupował w sklepie na sąsiednim osiedlu. Częste spacerowały go do przemyślenia postępowania. Myślę, że chodząc na zakupy do sklepu na drugim osiedlu (np. 1,5 km w jedną stronę) kupi się mniej jedzenia, aby nie taszczyć ciężkiej torby. Mając bardziej pustą lodówkę, siłą rzeczy człowiek spożyje mniej. Przed wyjściem do sklepu warto stworzyć listę zakupów (i trzymać się jej) oraz brać ze sobą tylko określoną kwotę pieniędzy.

Zapewnij sobie grupę wsparcia: Rozpoczęcie diety to bycie strażnikiem i więźniem jednocześnie. Dlatego warto prosić o wsparcie. Można podjąć publiczne zobowiązanie, terapię grupową, bądź odchudzać się przy wsparciu trenera lub przyjaciela.

Przeczytałem o badaniu wskazującym, że umieszczenie lustra na drzwiach lodówki powstrzymuje przed częstą pokusą. Spojrzenie sobie w oczy w takiej chwili budzi refleksję.

Problemem są też unoszące się zapachy gotowania po całym mieszkaniu w bloku.

²⁵ Dorota Romanowska, Więcej = mniej, Newsweek, 3.04.2005, s. 59.

Przeczytałem również o kobiecie, która postanowiła sobie i przyrzekła przyjaciołom, że jeżeli będzie kusiło ją jedzenie poza określoną porą, to będzie brała puszkę karmy dla zwierząt, czytać jej zawartość, a jeśli nadal będzie miała apetyt, to wówczas ją otworzy i zje²⁶.

Zadbaj o dobry nastrój: Za postępy w odchudzaniu warto stosować nagrody, ale nie w postaci jedzenia. Dobrym pomysłem jest zakup ubrania w aktualnie mniejszym rozmiarze, aby mieć motywację do potrzymania efektu lub wycieczka wyzwalająca jeszcze większą aktywność ruchową.

Łatwiej jest wytrzymać dietę będąc zrelaksowanym niż zestresowanym.

Długotrwały stres wzmacnia produkcję kortyzolu, którego nadmiar przyspiesza tempo przetwarzania zjadanych pokarmów w tłuszcz. Sprzyja więc otyłości, a na dodatek decyduje o tym, gdzie tłuszcz jest magazynowany. Najczęściej na brzuchu, bo tam znajdują się receptory pobudzane przez kortyzol. Stres sprawia, że czujemy się głodni. A wtedy nie dość, że rzucamy się na jedzenie, to zamiast zjeść jabłko czy marchew, sięgamy po ciastka, batony - wszystko, co zawiera cukier i tłuszcz. Naukowcy z University of California zbadali dlaczego dokonujemy takiego wyboru. Wysokokaloryczny posiłek osłabia działanie hormonów stresu. Koi zatem nerwy, ale jednocześnie wpędza nas w pułapkę. Sięgamy po kolejne cukierki i tyjemy coraz bardziej, bo jest nam coraz trudniej pokonać stres²⁷. Potrzeba codziennej wytrwałości.

²⁶ A. Robbins, Obudź w sobie olbrzyma, s. 163.

²⁷ Dorota Romanowska, Grube paradoksy, Newsweek, 4.10.2009, s. 76.

Prośba

Jeśli zainspirowała Cię książka „Sztuka sukcesu”, to podziel się proszę swoim sukcesem.

Proszę Cię o wsparcie finansowe (lub rzeczowe) wskazanych organizacji z Gminy Łapy (przedstawionych w kolejności alfabetycznej):

Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy Łapy, www.bibliotekalapy.pl

Klub Sportowy „Pogoń” Łapy (KRS 0000284227).

Dom Kultury w Łapach, www.dklapy.pl

Stowarzyszenie „Kul-Turysta” (KRS 0000417133)

Stowarzyszenie „Pomocna Dłoń” (KRS 0000169409) wspierające działalność Środowiskowego Domu Samopomocy w Łapach, www.sds.mopslapy.pl

„Stowarzyszenie Przyjaciół Osse” (KRS 0000401768) wspierające działalność Zespołu Szkół w Łapach, www.zs.lapy.pl

Stowarzyszenie „Szkoła Bez Barrier” (KRS 0000249221) wspierające działalność Szkoły Podstawowej nr 1 w Łapach, www.sp1.lapy.podlasie.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łapach (KRS 0000411775),

lub inne łapskie organizacje.

Dziękuję Jacek Łapiński.