

Více jíst, a přesto méně vážit?



NOVINKA!



60 % mužů a 50 % žen trpí nadváhou. Odborníci vyvíjejí strategii permanentního hubnutí. Nejdůležitějším faktorem je energetická hodnota potravin, proto se ten, kdo správně mlsá, stává štíhlejším.

Která dieta je nejlepší?

Správnou odpověďí je: každá rozumná. Je úplně jedno, jestli budou hlavní součástí naší stravy kousky ananasu, nebo u bifteku vynecháme přílohu, či budeme jíst pouze suché housky. Kdo v porovnání s dřívějším způsobem stravování malounko hladovi, ten se jistě rozlučí s několika svými kilogramy. Jenže nikdo z nás není schopen trvale držet nejrůznější diety. A našim cílem musí být trvalá změna stravovacích návyků, nikoli dieta.

Nezakazuje se téměř nic

Cola light místo coly, šunka namísto salámu, čokoládový pudink místo mléčné čokolády, vařené brambory místo hranolků, celozrnný chléb místo pečiva a pečivo místo croissantů. Množství přijíma-

né potravy se u tohoto způsobu stravování často ještě zvýší, jí se do sytosti a přitom klesá kalorický obsah přijímané potravy. Výživový expert ze Spojených států, Barbara Rolls, ještě vylepšila své **volumetrics učení**. Jednou z hlavních složek potravy je voda, která zvýší objem, ale nikoli energetický obsah. Tedy polévky mají velký objem při poměrně nízkém počtu kalorií. Ale porovnejme nyní obsah dvou talířů o stejném energetickém obsahu. Na jednom leží polovina croissantu a trocha kuřecího salátu. Na druhém dvojitý sendvič z celozrnného pečiva rovněž s kuřecím salátem, který ale byl připraven z light majonézy a obohanacen o hrozny. Na jednom talíři sousto, které nikoho nesazítí, na druhém celý oběd, alespoň takový je vizuální dojem. Důležitým regulátorem chuti k jidlu jsou oči. Kolik toho sníme, neurčuje vnitřní regulátor sytosti, naše tělo nepočítá kalorie či jouly. Určující jsou údajně vnější faktory: velikost porce, další lidé u stolu, dokonce velikost a tvar talířů. Velmi nezvykle zní doporučení nejist mnohem dřív denně. Pro mnohé je to naprostá novinka, neboť nosí v paměti rčení: „Jezte malé porce vícekrát denně.“ Přijaté množství kalorií sice i přes časté přijímaní potravy není nijak vysoké, ale tato strategie má závažný nedostatek. Zvýšená hladina krevního cukru brzdí spalování tuků po dobu minimálně čtyř hodin. Většina populace se nachází až 80 % dne ve stavu „po jídle“. Kdo pracuje převážně v sedě, měl by jíst jen 2-3krát denně.

Kdy se spouští poplach a je třeba změnit vlastní stravování?

To určují centimetry v pase. U mužů více než 102 cm a u žen více než 88 cm jsou jednoznačným indikátorem. A to údajně lepším než BMI.

Pomocí pár triků obeplujeme kalorické pasti v práci, restauraci i na dovolené:

- Vždy dostatek tekutin s sebou. Voda a neslázený čaj nejlépe hasí žízeň a mají nulový kalorický obsah. Tak vás nebudou lákat ovocné šťávy a sladké limonády.
- V restauraci zvolte jako předkrm salát nebo polévku. Jako hlavní chod jsou dobrou volbou ryba, drůbež, telecí či hovězí. Brambory preferujte před hranolkami.
- Zákaz pro fast food? Pro úspěšnou změnu stravovacích návyků by mělo být vysloveno co nejméně zákazů. Jednou za čas hamburger či pizza [se zeleninou místo salámu] není problém. Ale energetické hladiny téchto pokrmů jsou bohužel příliš vysoké.
- Nikdy bez své svačiny. Mnoho lidí nenávidí opustit dům bez svačiny. Ono se nikdy neví, kdy přijde vhod něco k zakousnutí. Zdravou alternativu nabízejí zeleninové svačiny: *chlazené papriky, mrkve, okurky pokapané citronovou šťávou*.
- V potravinovém boxu, které představují chutné jídlo. Samozřejmě jsou vhodné také jahody, třešně, hrušky a jablka.
- Kdo miluje zmrzlínou, volí ovocnou místo smetanové. Uspoří tak až 50 % kalorií.

Jiří Vejmírovský