

Mamy nadzieję, że poradnik będzie pomocny i zainspiruje do rozszerzenia w codziennej pracy działań na rzecz walki z problemem nadwagi i otyłości.

Poradnik zawiera:

- zasady racjonalnego odżywiania i program żywieniowy
- dlaczego warto ćwiczyć – program ćwiczeń
- przepisy Mistrzów Kuchni: Ewy Wachowicz, Tomasza Królikowskiego, Macieja Majewskiego, Witka Iwańskiego
- przepisy jak pokonać nadwagę

Kilka ważnych zasad zdrowego żywienia:

Odżywiaj się regularnie

Należy spożywać przynajmniej 3 podstawowe posiłki dziennie (I śniadanie, obiad, kolacja), a jeszcze zdrowiej będzie dołączyć dwie przekąski (II śniadanie i podwieczorek). Regularne spożywanie posiłków zapewnia stały dopływ glukozy do organizmu i zabezpiecza nas przed nagłym i nieprzyjemnym uczuciem głodu, nad którym trudno zapanować. W ten sposób bronimy się przed spożywaniem dużych posiłków zawierających nadmiar kalorii, których nasz organizm nie potrzebuje.

Dbaj o różnorodność posiłków

Im bardziej różnorodna będzie dieta, tym więcej substancji odżywczych, witamin i składników mineralnych zostanie dostarczonych do organizmu. Żadne suplementy dietetyczne nie mogą zastąpić dobrze zbilansowanej diety. Naukowcy są zgodni co do tego, że znacznie większe korzyści płyną ze spożywania owoców i warzyw obfitujących w witaminy antyoksydacyjne niż z suplementacji tych witamin. W praktyce powinno się dążyć do tego, aby głównym źródłem witamin były produkty żywnościowe. Ewentualną możliwość suplementacji należy rozważyć w razie podejrzenia niedoborów lub stosowania diet ubogokalorycznych.

Unikaj nadmiernych ilości tłuszczu i cholesterolu

Od tej zasady są jednak pewne odstępstwa. O ile ilość tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i cholesterolu rzeczywiście warto mieć pod kontrolą, o tyle już spożywanie tłuszczów roślinnych i ryb jest korzystne dla naszego zdrowia. Warto więc zamienić tłuste mięsa i wędliny na tłuste ryby morskie, smalec i masło na oleje roślinne lub miękkie margaryny, a śmietanę na odtłuszczony jogurt. Nasz organizm nie może wytwarzać (syntetyzować) korzystnych dla naszego zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, dlatego ich obecność w rybach morskich (śledź, makrela, szprotka, łosoś) jest dla nas cennym źródłem pokarmowym. Kwasy te

mają udowodnione działanie poprawiające profil lipidowy krwi (zmniejszają stężenie triglicerydów, cholesterolu całkowitego i frakcji miażdżycorodnej LDL), wykazują dodatkowo działanie przeciwplatekcyjne, antyarytmiczne i przeciwzapalne. Niekorzystne dla naszego organizmu są za to kwasy tłuszczowe trans, występujące obficie w produktach typu fast-food, w margarynach twardych i tłuszczach piekarniczych. Ich niekorzystne działanie polega na zwiększaniu stężenia cholesterolu całkowitego i frakcji LDL we krwi, sprzyjającej rozwojowi miażdżycy, ale dodatkowo zmniejszają stężenie frakcji ochronnej HDL.

Spożywaj dużo warzyw i owoców

Warzywa i owoce to bardzo dobre źródło licznych witamin i składników mineralnych. Znajduje się w nich również szereg związków mniej poznanych, takich jak polifenole, bioflawonoidy. Zwłaszcza warzywa, z uwagi na dużą zawartość błonnika pokarmowego rozpuszczalnego w wodzie i wody, ale małą zawartość tłuszczu – powinny się znaleźć w trzech głównych posiłkach. Błonnik rozpuszczalny w wodzie obecny jest także w owocach. Odgrywa on ważną rolę regulacji gospodarki lipidowej: obniża stężenia cholesterolu całkowitego, przyspiesza jego wydalanie z kałem, wiąże znaczne ilości kwasów żółciowych, opóźnia wchłanianie triglicerydów i zwiększa wydalanie tłuszczów ze stolcem. Owoce ponadto zawierają także cukry proste, dlatego w przypadku osób z nadwagą i otyłością nie powinno się ich spożywać więcej niż 300 g dziennie.

Spożywaj zdrowe węglowodany i nasiona roślin strączkowych

Źródłem węglowodanów powinny być przede wszystkim produkty zawierające węglowodany złożone o niskim indeksie glikemicznym, czyli tzw. zdrowe węglowodany. Zalicza się tu m.in. chleb z mąki z pełnego przemiału, makarony razowe, ryż brązowy, płatki owsiane. Należy pamiętać, że produkty zawierające zdrowe węglowodany są także bardzo dobrym źródłem błonnika rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego w wodzie. Błonnik nierozpuszczalny w wodzie, zwłaszcza zawarty w otrębach i suchych nasionach roślin strączkowych, w znacznym stopniu przyczynia się do właściwej pracy przewodu pokarmowego. Działanie to rozpoczyna się już w jamie ustnej poprzez pobudzenie funkcji żucia i zwiększenie wydalania śliny. W jelicie grubym mechaniczne drażnienie ścian jelita wpływa na jego perystaltykę, przez co chroni przed zaparciami, a także może odgrywać rolę w zapobieganiu rozwojowi polipów i uchyłkowatości jelit, jak również choroby nowotworowej (raka jelita grubego).

Pij wodę

Woda jest niezwykle ważnym składnikiem naszego organizmu; 65–70% masy ciała dorosłego człowieka stanowi właśnie woda. Jej funkcja jest nieoceniona. Pomaga usunąć z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii, przyczynia się do utrzymania stałej temperatury ciała. Ponadto transportuje składniki odżywcze do komórek naszego ciała oraz wspomaga proces wchłaniania substancji odżywczych. Pamiętaj więc, aby pić wodę niewielkimi porcjami. Sporadyczne jej picie w bardzo dużych ilościach może wypłukiwać sole mineralne z naszego organizmu. Nie dopuszczaj także do uczucia pragnienia, bo jest to sygnał świadczący o częściowym odwodnieniu.

Unikaj nadmiaru soli

Sód zawarty w soli rzeczywiście jest składnikiem niezbędnym dla organizmu człowieka, lecz spożywany w nadmiarze może się przyczyniać do wystąpienia wielu zaburzeń, przede wszystkim nadciśnienia tętniczego. Ograniczyć należy nie tylko dosalanie produktów, ale także produkty szczególnie w sól obfitujące, mocno przetworzone: konserwy mięsne, koncentraty zup i sosów, dania gotowe, frytki i przekąski takie jak chipsy, paluszki i solone orzeszki. Zgodnie z zaleceniami WHO spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g dziennie, czyli jednej płaskiej łyżeczki. Oczywiście nie mamy żadnego wpływu na to ile soli znajduje się w produktach przemysłowych dostępnych na rynku, ale można wybierać te o mniejszej zawartości, a już na pewno można decydować, ile soli użyjesz w ciągu dnia w samodzielnie przygotowywanych potrawach.

Kilka praktycznych wskazówek, jak ograniczyć ilość soli w diecie:

- usunąć solniczkę ze stołu i starać się nie dosalać produktów żywnościowych – przyzwyczajenie się do mniej słonego smaku to tylko kwestia czasu
- zamiast soli używać innych przypraw, np. ziół świeżych i suszonych
- unikać także mieszanek przyprawowych i Vegety ponieważ zawierają bardzo dużo soli
- wybierać produkty świeże, nieprzetworzone
- jeśli nie jesteś w stanie zrezygnować z soli, używaj soli sodowo-potasowej, zawierającej mniej sodu
- kupując produkty żywnościowe, należy czytać etykiety i wybierać produkty z małą ilością soli.

Zachowaj umiar w spożywaniu alkoholu

Chociaż rola czerwonego wina w profilaktyce chorób układu krążenia jest dobrze poznana, to pewne jest, że nie należy nadużywać alkoholu. Okazjonalnie wypita lampka czerwonego wina na pewno nie zaszkodzi. U osób spożywających większe ilości alkoholu obserwuje się liczne powikłania ze strony układu sercowo-naczyniowego, między innymi dlatego, że przewlekłe nadużywanie alkoholu zaburza gospodarkę lipidową i węglowodanową w organizmie, oraz wpływa niekorzystnie na naczynia krwionośne. Poza tym u osób uzależnionych może rozwinąć się alkoholowe stłuszczenie wątroby, a także poważne choroby, takie jak marskość wątroby i zapalenie trzustki. Nie należy zapominać także o szkodach społecznych i psychologicznych, jakie powoduje uzależnienie od alkoholu.

Dlaczego warto ćwiczyć

Zastanawiasz się, czy uda ci się znaleźć taki sport, który byłby najbardziej odchudzający? Taki, po którym będziesz czuć, że naprawdę daje dobre efekty w odchudzaniu? Podpowiadamy, jaki trening warto wykonywać, żeby spalić jak najwięcej kalorii. Pamiętaj, ćwiczenia zawsze powinny być dobrane indywidualnie dla ćwiczącego.

Wśród ćwiczeń na odchudzanie najlepsze rezultaty dają treningi kardio: bieganie, pływanie, tenis, narty.

Ćwiczenia odchudzające na siłowni

Generalna zasada jest następująca: musisz zmusić się do regularnego wysiłku fizycznego. I uzbroić się w cierpliwość - na rezultaty trzeba będzie poczekać, ale ani jedna godzina włożona w wysiłek fizyczny nie pójdzie na marne. Niektórzy po miesiącu stracą kilogram, inni 4 kilogramy, a u części osób waga ani drgnie, ale o centymetr zmniejszy się obwód każdego uda. Nad sylwetką najlepiej pracować w siłowni, gdzie jest nie tylko specjalistyczny, nowoczesny sprzęt, ale też pracują doświadczeni instruktorzy. To oni powinni ułożyć twój plan treningu i określić tempo ćwiczeń.

Trening na siłowni zawsze zaczynaj od 15-minutowej rozgrzewki, a potem przechodź do ćwiczeń wytrzymałościowych. Jeśli wybierasz się na siłownię po raz pierwszy, obejrzyj wideo od jakich ćwiczeń zacząć.

Najlepsze efekty osiągniesz wykonując ćwiczenia z małym obciążeniem i robiąc po 12-15 powtórzeń bez przerw w seriach łączonych lub na zasadzie Full body Workout lub treningu obwodowego. Podczas odchudzania przydadzą się też ćwiczenia aerobowe, przyspieszające oddychanie i tętno, a więc dotleniające, w czasie których najlepiej spala się tkankę tłuszczową, np. biegi na bieżni i rowerek stacjonarny, tzw. spinning.

Ćwiczenia odchudzające na świeżym powietrzu

Bieganie to najpowszechniejszy "sport odchudzający", bo trenować można praktycznie wszędzie. Można zacząć od regularnego biegania stałym tempem, ale taka forma odchudzania będzie przynosiła efekty tylko na początku. Odchudzanie będzie łatwiejsze, kiedy zdecydujesz się na biegowy trening interwałowy.

W przypadku osób otyłych lepiej zrezygnować z biegania na konto jazdy na rolkach. Zaletą jazdy na rolkach jest płynność wykonywanych ruchów, dzięki czemu w czasie jazdy nie powoduje się nagłych nacisków na stawy.

Ćwiczenia odchudzające na basenie

Pływanie bardzo dobrze wspomaga odchudzanie. Polecane jest zwłaszcza osobom z dużą nadwagą, bo w wodzie nie działa grawitacja, dzięki czemu podczas ćwiczeń nie obciąża się dodatkowo i tak przeciążonych już stawów.

Do ćwiczeń odchudzających dodaj zbilansowaną dietę

Regularne treningi idące w parze ze zbyt małymi posiłkami i niezbilansowaną dietą nie przyniosą oczekiwanego efektu.

Nie wolno trenować na czczo, bo powoduje to spalanie tkanki mięśniowej, a nie tłuszczowej. Około godziny przed treningiem trzeba zjeść lekkostrawny posiłek z węglowodanów złożonych, czyli np. kaszę, makaron, naleśniki. W czasie treningu często popijać niegazowaną wodę mineralną, a po zakończeniu ćwiczeń dostarczyć organizmowi węglowodanów, by uzupełnić glikogen, najlepiej w trakcie tzw. okna anabolicznego do 30-50 min po treningu. Mięso można

zjeść dopiero godzinę po treningu lub razem z węglowodanami, ale nie powinno się ograniczać posiłku po ćwiczeniach tylko do dostarczenia organizmowi białka.

Wybierz sport najlepszy do odchudzania: ćwiczenia, podczas których spalisz najwięcej kalorii

- Narty: wzmacniają i wyszczuplają uda, pośladki oraz brzuch. Mężczyzna, który waży 90 kg, w ciągu 60 min jazdy na nartach spali 657 kcal.
- Pływanie: bardzo dobre dla osób z chorobami kręgosłupa i stawów, rzeźbi głównie górne partie ciała. Mężczyzna, który waży 90 kg, w ciągu 60 min pływania rekreacyjnego spali 549 kcal.
- Rower: znakomicie ułatwia spalanie tkanki tłuszczowej. Przy jeździe wolnej i na długim dystansie tętno osiąga wartość 120–130 uderzeń na minutę, a wtedy procesy przemiany tłuszczu w energię przebiegają najszybciej. Modeluje przede wszystkim uda i łydki i wzmacnia mięśnie brzucha. Mężczyzna ważący 90 kg, który w ciągu 60 min przejedzie na rowerze 20 km, spali 729 kcal.
- Tenis: wzmacnia kondycję, rozwija mięśnie ramion, pleców i brzucha. Mężczyzna, który waży 90 kg, w ciągu 60 min gry w tenisa spali 648 kcal.
- Bieganie: głównie wzmacnia mięśnie ud i łydek oraz poprawia wytrzymałość na zmęczenie. Mężczyzna ważący 90 kg, który w ciągu 60 min przebiegnie 9 km, spali 891 kcal.
- Piłka nożna: spala się głównie tkanka tłuszczowa z ud, bioder i pośladków. Mężczyzna, który waży 90 kg, w ciągu 60 min gry w piłkę nożną spali 729 kcal.

Dlaczego warto spotkać się z dietetykiem?

- W trakcie wizyty przeprowadzi rzetelny wywiad żywieniowy oraz przeanalizuje masę i skład ciała (% zawartość wody i tkanki tłuszczowej w organizmie, masę mięśniową, masę kości, wiek metaboliczny). W razie potrzeby skieruje na specjalistyczne badania. Przygotuje indywidualny program żywieniowy uwzględniający stan zdrowia, wiek, płeć, aktywność fizyczną, nawyki żywieniowe. Pomoże także pacjentowi w obraniu realistycznych celów w terapii jego problemów.

Żadna dieta z internetu temu nie sprostą.

- W czasach kiedy co chwilę docierają do nas z mediów różne wiadomości dotyczące żywności oraz żywienia (co chwilę kto inny proponuje nową dietę), dietetyk pomoże usystematyzować tę wiedzę.
- Wskaże błędy żywieniowe oraz wskaże jak je wyeliminować.
- Nauczy zasad prawidłowego odżywiania się.
- Dietetyk układając dla pacjenta indywidualny plan żywieniowy ma na pierwszym miejscu jego zdrowie. Jeśli pacjent za cel obierze sobie zrzucenie zbędnych kilogramów, dietetyk tak poprowadzi terapię, aby nie doszło do wycieńczenia organizmu. Zrzucanie kilogramów ma przebiegać w sposób zrównoważony oraz bez efektu jojo.

- Ułożony przez dietetyka jadłospis będzie zaspokajał potrzeby organizmu tak, aby nie doszło do niedożywienia. Odpowiedni dobór produktów i potraw dopasowany do preferencji smakowych pacjenta pozwoli, iż dieta będzie przyjemną bez niepotrzebnej głodówki i wyrzeczeń.

Dieta uwzględniająca indywidualne potrzeby pacjenta, zaspokajająca zapotrzebowanie na składniki odżywcze, witaminy oraz związki mineralne spowoduje poprawę wyglądu skóry, włosów, paznokci oraz wpłynie na lepsze samopoczucie. Nie będzie potrzeby suplementacji w postaci sztucznych witamin, które wchłaniają się tylko w 10-15%. Poza tym stosowane przez dłuższy czas przyzwyczajają organizm do sztucznego źródła pozyskiwania składników odżywczych, co w późniejszym okresie skutkuje trudniejszym przyswajaniem tychże witamin oraz związków mineralnych z źródła naturalnego.

- Pod opieką dietetyka pacjent może czuć się bezpiecznie. Nie musi martwić się o swoje zdrowie. Nawet jeśli coś pójdzie niezgodnie z planem, dietetyk pomoże w odnalezieniu przyczyn problemu, nie zostawi pacjenta samemu sobie.

Przepisy Mistrzów Kuchni: Ewy Wachowicz, Tomasza Królikowskiego, Macieja Majewskiego, Witka Iwańskiego

Salata z sosem jogurtowym

Składniki

- sałata rzymska
- kilka rzodkiewek
- 2 - ogórki
- 3 - pomidory

Sos

- jogurt naturalny
- sól
- pieprz
- suszona natka pietruszki
- suszone oregano

Opis przygotowania

Do dużej miski wrzucić poszarpaną sałatę oraz pokrojone w plastry rzodkiewki, pomidory i ogórki.

Jogurt przyprawić solą, pieprzem, suszoną natką pietruszki i oregano. Wymieszać. Przed podaniem przelać na sałatę i wymieszać.





Salada z ziemniaczaną
fajką, marchewką, smietany, ketchupem, czosnkiem, oliwą z oliwek, solą i pieprzem. Wskazówki: Aby uzyskać więcej smaku, można dodać trochę octu.



Marchewka z imbirem i żurawina
Wskazówki: Aby uzyskać więcej smaku, można dodać trochę octu. Aby uzyskać więcej smaku, można dodać trochę octu.

