Trzeba zgubić zimowe kilogramy? Redukcja masy ciała może być… przyjemna! [FELIETON MARTY OLCZAK]

data aktualizacji: 2017.03.25

W okresie zimowym wielu z nas odłożyło kilka nadprogramowych kilogramów. Jak przekonuje dietetyk Marta Olczak, która zdrowe nawyki żywieniowe pomaga wypracować m.in. mieszkańcom Iławy i Nowego Miasta Lubawskiego, można je zgubić bez frustracji, efektu jo-jo i bez głodzenia się, w sposób, który może nawet okazać się przyjemny. Zapraszamy do lektury felietonu.

Rozpoczęła się wiosna i wiele osób dostrzega, że okres jesienno-zimowy poskutkował odłożeniem kilku dodatkowych kilogramów. To nie koniec świata, bo redukowanie masy ciała nie musi być torturą, a może być przyjemnym procesem. Istotna jest tylko wiedza na temat zasad, o których trzeba pamiętać, żeby uniknąć efektu jo-jo i towarzyszącej frustracji.

Próby odchudzania szybko i gwałtownie zazwyczaj skutkują ponownym wzrostem masy ciała, często z nadwyżką. Zdrowe, prawidłowe redukowanie masy ciała to proces powolny (chudnięcie od 0,5 do 1 kg/ tydzień), który nie polega na głodzeniu się, ale wybieraniu odpowiednich produktów, obecnych w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.

Dieta powinna być zbilansowana i pełnowartościowa. Posiłki należy spożywać regularnie w odstępie około trzech godzin, rozpoczynając od śniadania, a kończąc na kolacji spożytej około trzy godziny

przed snem. Liczba posiłków jest uzależniona od długości dnia, minimum stanowią 3 główne posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) i dodatkowo w celu uzupełnienia puli energetycznej całodziennej diety - drugie śniadanie i podwieczorek, tak aby przerwa między posiłkami nie była zbyt długa. Posiłki należy spożywać bez pośpiechu, dokładnie przeżuwając, ponieważ procesy trawienne rozpoczynają się już w jamie ustnej. Istotny jest fakt niepodjadania w międzyczasie i przyzwyczajenia organizmu do odczuwania głodu, jeżeli posiłek nie pojawi się w odpowiednim czasie. To nie głodzenie a spożywanie zalecanych w Piramidzie Zdrowego Żywienia różnorodnych produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.

Piramida Zdrowego Żywienia to graficzny opis właściwych proporcji niezbędnych w codziennej diecie różnych grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro, tym mniejsza częstotliwość spożywanych produktów z danej grupy żywności. Minimum połowę tego co jemy w ciągu dnia, powinny stanowić warzywa i owoce, w proporcji ¾ warzywa i ¼ owoce. W większości posiłków powinny znaleźć się produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste, które oprócz warzyw i/lub owoców są elementem pełnowartościowego posiłku. Dorosła osoba powinna w ciągu dnia spożywać minimum 2 duże szklanki mleka do 2% tłuszczu lub produktów mlecznych (dzieci 3-4 szklanki). W diecie mają przeważać sery twarogowe, natomiast sery podpuszczkowe (żółte, pleśniowe) należy jeść sporadycznie. Mięso chude – do 0,5 kg/tydzień i zamiennie 2-3 razy w tygodniu ryby, jaja i 1-2 razy w tygodniu nasiona roślin strączkowych, to także element zdrowego sposobu żywienia. Tłuszcze i orzechy, których objętościowo je się najmniej, mają stanowić dodatek do potraw. W diecie powinny jednak przeważać tłuszcze roślinne nad zwierzęcymi, które należy ograniczać. Istotny element zdrowego stylu życia stanowi także regularna, umiarkowana aktywność fizyczna – minimum 150 minut/ tydzień.

Słowo „DIETA” oznacza każdy sposób żywienia – zarówno zdrowy styl życia, jak i stosowanie tzw. „diet alternatywnych” – niestety w większości wyniszczających i niekoniecznie zdrowych dla organizmu (np. dieta kopenhaska, Dukana). Każdy człowiek jest na jakiejś diecie, to tylko od CIEBIE zależy, czy będzie to dieta zbilansowana i pełnowartościowa, czy niepełnowartościowa, obfitująca w cukier i tłuszcz, a uboga w produkty zdrowe i pełnowartościowe.

W celu przyjemnej redukcji masy ciała istotne jest dopasowanie planu żywieniowego indywidualnie dla danej osoby, biorąc pod uwagę jej potrzeby i upodobania. Uważam, że zmiana nawyków żywieniowych oraz odpowiednio zbilansowana dieta, to właściwy kierunek do uzyskania poprawy stanu zdrowia i osiągnięcia prawidłowej masy ciała. Tworząc jadłospisy, staram się dobierać produkty tak, aby były one łatwo dostępne, a potrawy proste i szybkie w przygotowaniu, dlatego bardzo ważna jest dla mnie również edukacja i poczucie, że po zakończeniu współpracy ze mną, osoba będzie świadomym konsumentem, umiejącym wybierać zdrowe produkty.

Marta Olczak

Potrzebujesz indywidualnej porady, planu żywienia, motywacji? Zapraszamy do kontaktu z Poradnią Dietetyczną autorki.
Tel. 695 305 965.
E-mail: poradnia@dietetykmarta.pl.

Piramida Zdrowego Żywienia

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/44739-trzeba-zgubic-zimowe-kilogramy-redukcja-masy-ciala-moze-byc-przyjemna-felieton-marty-olczak