



TIPPEK AZ EGÉSZSÉGES TESTTÖMEG MEGŐRZÉSÉHEZ

Hippokratész klasszikus mondása szerint: „Ha minden személynek biztosítani tudnánk a megfelelő mennyiségű táplálékot és testmozgást – nem túl keveset és nem túl sokat – akkor megtalálnánk a legbiztosabb utat az egészséghez.” A „túl sok és túl kevés” között, azaz az arany középút megtalálása és betartása napjainkban is olyan releváns, mint 2000 évvel ezelőtt.

Az élelem, az ételmiszer összehozza az embereket, azaz a táplálkozás szociális esemény, testi kíváncsóság, amely szociálisan elfogadott. A táplálék értéket hordoz, tehát igaz a mondás, miszerint „az vagy, amit megeszel”.

Igaz ez akkor, ha egészségesen táplálkozunk, de megállja a helyét az idézet akkor is, ha kordában kell tartani magunkat, mivel egészségügyi problémánk van. Elég, ha csak néhány napos múltó panaszzal van szó, vagy ha életünk végéig tartó étrendi változtatást kell betartanunk, netán a testtömegünket akarjuk megtartani, esetleg változtatni rajta.

A következőkben néhány tippet talál a Kedves Olvasó ahhoz, hogy hogyan tudja megőrizni a testtömegét, illetve egészséges módon változtatni rajta.

Az energiaegyensúly az alapja mindennek – azaz minél több energiát veszünk fel ételek és italok formájában, annál több energiát kell leadunk ahhoz, hogy az energiaegyensúly fennmaradjon! Energiát pedig a szervezetünk alapfunkcióihoz felhasznált energián túl – amit alapanyagcserének nevezünk – mozgással adhatunk le. Válasszuk ki azt

a mozgásformát, amely örömet szerez és beépíthető mindennapjainkba, így a rendszeres mozgás nem okoz problémát. Amennyiben normál testtömegegél rendelkezünk, az energiaegyensúly fenntartására kell törekedni, vagyis hogy a táplálékokkal elfogyasztott és a felhasznált energia egyensúlyban maradjon. Ennek érdekében hasznos ismerni az egyéni energiaszükségletet és az ételek energiatartalmát.

Amennyiben túlsúlyosak vagyunk, a reális cél kitűzése mellett energiaszegény étrend javasolt. Az azonban nem mindegy, hogy a testtömeg csökkenésének mely útjait választjuk! A céljukat elért, súlyukat éveken át megőrzők példája igazolja, hogy kellő késztetés, kitartás, kontroll, tudatosság és megfelelő szakmai segítség mellett meg lehet változtatni az életmódot.

Jó, ha tudjuk, hogy az elhízás növeli több betegség kialakulásának rizikóját. Viszont ha megszabadulunk a plusz kilóktól, pozitív válto-

zás várható a testünkben. Túlsúly esetén 10%-os fogyás eredménye: 10–20 Hgmm vérnyomáscsökkenés, mínusz 15% rizikó a szív-érrendszeri megbetegedésre és 10%-kal alacsonyabb vér-koleszterinszint.

A csodadiéták ideje leáldozóban van, helyüket a minden



tápanyagot megfelelő mennyiségben tartalmazó étrend veszi át.

Jó, ha tudjuk, hogy egy testtömegcsökkentő étrend hatékonysága nem attól függ, hogy mennyi ételt eszünk tiltólistára, hanem attól, hogy miként tudjuk beépíteni a hosszútávon tartható életmód-változtatás alapelveit. Az életmód-változtatás akkor nem jár erőfeszítéssel, hanem csak pozitív hatásokkal, ha egyéni szükségletek és kérések alapján, személyre szabottan kerül összeállításra az étrend- és mozgásprogram. A kampányszerű, szélsőséges kúrák, melyek felrúgják a kiegyensúlyozott táplálkozás alapszabályait, hosszú távon nem hatékonyak, s mindemellett az egészségre nézve is veszélyt jelentenek, mert egyes tápanyagok túlzottan kevés, míg mások túl nagy mennyiségben kerülhetnek a szervezetbe. A diéta végeztével nagyobb a visszahízás esélye. A divatdiéták általában a média és színhagyomány útján terjednek. Általában közös jellemzőjük, hogy gyors, biztos fogyást ígérnek.

Nagyon fontos a rendszeresség és mértékletesség a táplálkozásban is! Ha kihagyunk étkezéseket, ronthatjuk fizikai- és szellemi teljesítményünket, megterhelhetjük emésztőrendszerünket, lelassítjuk az anyagcserét, ami később testtömeg-növekedéshez vezet! A



lan, mint ahogy gondoljuk. Felszelelt sárgarépa vagy karalábé, egy joghurt vagy egy alma is megteszi kísértkezések gyanánt.

Jegyezzük meg: nincsenek rossz és jó ételek, csak jól vagy rosszul összeállított étrend. Ne legyen lelkiismeret-furdalásunk a kedvenc falatok miatt. Fogyasszunk belőlük kisebb adagot, ritkábban és mozogjunk többet! Találjunk ki, alkossunk új kedvenceket!

A régi kedvencünket sem kell mellőzni a fogyókúrában. A kedvelt ízek alternatív módon is elkészíthetők, így az eredeti íz megmarad, ám jelentősen kevesebb energiát fogyasztunk el. A hagyományos ételek zsírszegény húsrészből elkészítve, kevesebb olaj felhasználásával, zöldségekkel párosítva, zabpehellyel vagy teljes kiőrlésű liszttel készítve sem veszítik el ízüket.

Fontos a „folyadékot, de eleget!” mondás találó szabálya is. A testtömeg csökkentése csak elegendő folyadékfogyasztás mellett érhető el. Sokan a szomjúságot éhségnek érzékelik, így folyadékfogyasztás helyett valami nassolnivalóval csillapítják szomjukat. Figyeljünk rá, hogy napi 2–2,5 liter folyadékot igyunk és együnk italok és

ételek formájában. Ha nem szeretnénk elfeledkezni az ivásról, akkor legjobb, ha egy itallal teli üveget viszünk magunkkal. Így könnyebben összegezhetjük a nap végén, hogy mennyi folyadékot ittunk.

Az energiaegyensúly és a hidratáltság összefüggésének vizsgálatakor szem előtt kell tartani azt is, hogy a teljes napi folyadék bevitelére beszámítandó a nap folyamán elfogyasztott összes ital és élelmiszer víztartalma, azaz megfelelő választással befolyásolhatjuk testtömegünket, erre a túlsúllyal rendelkezőknek még inkább oda kell figyelniük.

A széles italválasztékot és az édes ízt napjainkban energiabevitel nélkül is élvezhetjük, hiszen számos édesítőszer és azzal ízesített üdítő áll rendelkezésünkre, amelyek biztonságosságát az Európai Unió és hazai jogszabályok szavatolják. Ezek fogyasztása nemcsak a cukorbetegeknek és az elhízottaknak javasolható, hanem azoknak is, akik kordában szeretnék tartani a testtömegüket.

Végezetül ne felejtjük el: a jól megtervezett, egészséges fogyókúra során az egészségügyi következmények kivédése mellett a közérzetünk is jobb lesz, valamint előbb-utóbb beleférhetünk a kívánt ruhába. Ehhez viszont kitartás és akarat erő kell, amelyhez sok sikert kívánok!

ANTAL EMESE

„több-ször, keveset” elve nem is olyan megvalósíthatat-