

Autor: Asis. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog

Ovo pitanje bi trebalo da postavi sebi svako ko se rešio viška, ili je već na dobrom putu da, nakon redukcione dijete postigne željenu ili optimalnu težinu. To naravno nije lako. Želja postoji, ali istrajnost manjka. Posebno je teško da će vam težina ostati dobra dugi niz godina ako ste dijetu doživeli kao kratak period „mučenja“ i nakon toga se vratili na „normalan“ način ishrane. Taj pojam „normalne“ ishrane vas je i doveo do gojaznosti. Zato zaboravite vraćanje na staro!



Ne redukujte masti!

Vrsta dijete koju ste držali ima uticaja na vraćanje kilograma. Dijete u kojima se insistira na niskom udelu masti nose veliki rizik da se kilogrami brzo ponovo vrate. Ovakva dijeta više nego neki drugi tip dijete, smanjuje ukupnu potrošnju energije odnosno kalorija, usporava vaš metabolizam.



Šta obično preporučuje ova dijeta, i koja je njena loša strana? Ona obično ima 1700kcal/dan, redukuje zasićene masti, a preporučuje veći unos ugljenih hidrata. Masti su sastavni deo zdrave ishrane, moraju biti zastupljene sa 30% kalorijskog udela.

Veći deo njih su nezasićene masti, ali i zasićene imaju svoje mesto na zdravoj trpezi.

Proteinska dijeta narušava zdravlje

Dijeta s vrlo niskim unosom ugljenih hidrata insistira na prednosti hrane koja ima visok sadržaj proteina. Ta restrikcija ugljenih hidrata nekada podrazumeva da je njihov unos manji od 20% ukupnog kalorijskog unosa na dan.

Uravnotežena ishrana insistira da je taj procenat 50-60. Proteini nisu predviđeni da budu energetski izvor, oni su gradivne materije. Šta to znači? Ne koristite ih za održavanje svojih osnovnih životnih funkcija, dug je metabolički put do toga da oni postanu izvor kalorija i energije, a šteta po zdravlje je izvesna.

Integralno i povrće!

Ako se u umerenim količinama konzumiraju integralni hlebovi i testenine, integralni pirinač, sveže i lako termički obrađeno povrće i voće, tada govorimo o racionalnoj dijeti sa dobrim rezultatima. Restriktivna ishrana u kojoj se savetuje ova hrana je takozvana dijeta niskog glikemijskog indeksa, dakle preporučena je hrana koja se postepeno i dugo vari, koja sporo otpušta šećere u krv, dugo obezbeđuje sitost, a to je ujedno i hrana koja sprečava prejedanje. Ključ uspeha je u neprejedanju! Nije moguća i ostvarljiva zamisao "Jedite koliko hoćete i mršajte". Shvatite i prihvatite tu istinu i ne dozvolite da vas obmanjuju lažnim idejama o mršavljenju.

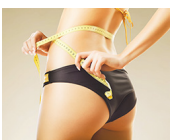
Šta su zaključci naučnika ?

Kako ova tri tipa dijete utiču na potrošnju energije, hormonski status i komponente metaboličkog sindroma kod ispitanika?

Sve tri smanjenju potrošnju energije u mirovanju, dakle smanjuju bazalni metabolizam u odnosu na vrednosti pre započetog mršavljenja, što nije poželjno. Najveće smanjenje bilo je kod dijete s niskim udelom masti. Metabolizam je najmanje bio smanjen u dijeti s vrlo niskim udelom ugljenih hidrata. Hormonske aktivnosti nisu bile značajno drugačije.

Šta je preporuka ?

Ova otkrića pokazuju da je strategija smanjenja unosa ugljenih hidrata bolja od restrikcije masti, ali ne i dovoljno dobra. Njihova restrikcija nosi sa sobom zdravstvene posledice preteranog unosa proteina zbog čega je najbolje posegnuti za dijetom s niskim glikemijskim indeksom (Izvor: JAMA)



Zašto se kilogrami vraćaju ?

Mnogi ljudi koji sprovode dijetu s ciljem mršavljenja imaju problem kako da održe postignute rezultate, tačnije kako da ne vrate izgubljene kilograme. Svako mršavljenje smanjuje potrošnju energije u organizmu, a pojačana glad vremenom uzrokuje vraćanje kilograma.

Restriktivne dijetu se obično drže kratko, par nedelja ili par meseci. Nedovoljno da se uspostave nove životne navike, zaborave stara ponašanja i usvoje nova merila i standardi življenja. Brze dijetu gube telesnu vodu i smanjuju masu sopstvenih mišićnih rezervi. Kako se vratite na stare navike jaka glad vas brzo vraća na staru meru, neretko i na još veći broj kilograma.

Zato je moj savet, ne merite gubitak kilograma, važniji je gubitak procenta masti (sala), i obima struka. Kilogrami će njihovim smanjivanjem svakako otići u zaborav.