

napisala: Ass. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog savetovalište za ishranu VMA, tel 063 24 20 30

Ako želite da smršate do jednog kilograma nedeljno, dovoljno je da se hranite pravilno, šetate pola sata svakog dana i birate hranu koja je, zbog određenih sastojaka u njoj, efikasna u sagorevanju masti.



Čaša mleka, vitka linija

Namirnice bogate kalcijumom pozitivno utiču na održavanje vitkosti tako što se iz masnih ćelija oslobađa više masti. To je hrana koja stimuliše „sagorevanje masti“ i u kombinaciji sa kretanjem, dovodi do bržeg i lakšeg gubljenja kilograma. „Unošenjem hiljadu miligrama kalcijuma dnevno, možete izgubiti osam kilograma tokom četiri godine, što se čini malo, ali je zdravo i potpuno prirodno“, kaže Paulun. Dr Majkl Zemel, direktor Instituta za ishranu Univerziteta Tenesi, iznosi naučno otkriće, da smanjeni unos kalcijuma oslobađa hormon kalcitriol koji pospešuje nagomilavanje masti. Kalcitriol naime, šalje dve kritične informacije masnim ćelijama. Jedna je da se u njima taloži još masti iz unete hrane, a druga je da se masti štede i ne sagorevaju.

Ovo masne ćelije čini većim, a nas gojaznijim. Ako je priliv kalcijuma dovoljan po dr Zemelu, organizam efikasnije sagoreva mast što vodi gubitku kilograma. Prirodni izvori kalcijuma su mleko, jogurt, sir i drugi mlečni proizvodi, neke vrste ribe, posebno sardine i losos, zatim zeleno povrće poput kupusa, bamije i brokolija, soja, tofu, bademi, susam, leblebije, suve smokve. Brokoli sadrži vrlo delotvornu kombinaciju hranljivih elemenata koje ubrzavaju metabolizam: kalcijum i vitamin C. Kalcijum se ponaša kao okidač metabolizma, a vitamin C pomaže telu da apsorbuje više kalcijuma.

Začinske biljke pomažu mršavljenju

Potočarka smanjuje apetit zbog sadržaja hroma koji bitno reguliše osećaj sitosti. Đumbir pospešuje proces tokom kojeg telo sagoreva masnoće i pretvara ih u toplotu. Đumbir ujedno poboljšava cirkulaciju što utiče na brzu razmenu materija, čišćenje tela ali i potrošnju kalorija. Kapsaicin iz ljute papričice podiže temperaturu tela, samim tim troši se energija i osećaj sitosti duže traje. Ren i senf mogu da povećaju brzinu kojom naše telo sagoreva kalorije. Navodi studije sa Oksforda pokazuju da se metabolizam ubrzava za 15% nekoliko sati nakon unosa senfa u organizam, slične tvrdnje se iznose i kod konzumiranja ljutih paprika.

Citrusi u borbi sa masnim naslagama

U borbi protiv masnih ćelija citrusi zauzimaju važno mesto. Smanjuju taloženje masti na stomaku i mogućnost nakupljanja masnoće u jetri, takođe podstiču metabolizam. Naravno ovaj efekat će izostati ako se ne pridržavate saveta o ishrani koja mora biti uravnotežena. Grejp obiluje flavonoidima, hesperidinom posebno, a on je odgovoran za smanjivanje nivoa triglicerida i lošeg holesterola u serumu. Grejp, prirodni „sagorevač masti“ je najdelotvorniji posle jela. Gorke materije podstiču varenje, a bogatstvo vlaknima poput pektina smanjuje apsorpciju masti u crevima. Iako ima kiselkast ukus, grejp zapravo ima alkalno dejstvo, te će smanjiti količinu želudačne kiseline i smanjiti potrebu za uzimanjem lekova protiv gorušice. Antioksidans likopen u crvenom grejpu oslobađa ćelije od štetnih radikala, povećava imuni odgovor, te je efikasan u borbi protiv malignih ćelija. Pre ceđenja soka, grejp držite na sobnoj temperaturi kako biste iscedili što više soka.

Delotvorno dejstvo imaju i drugi citrusi. Obilje Vitamina C u njima dodatno povećava njihovu vrednost. Zato ne zaboravite mogućnost da malo limuna dodate u salatu, pospete njegovim sokom pileće meso ili ribu, i da u vodu iscedite par kapi citrusa pre nego što je popijete



Zeleni čaj ili kafa?

Zeleni čaj smanjuje apetit. Bogat je polifenolima, a sadrži i druge brojne antioksidanse koji podižu imunitet tela. Pet do šest šoljica zelenog čaja dnevno može da ubrza metabolizam i poveća sagorevanje i do 100 kalorija više u toku dana. Ovaj efekat se pripisuje kofeinu (kofein doprinosi budnosti, stavlja telo u stanje pripravnosti i mobilize energetske rezerve) u čaju, te bi i drugi kofeinski napici imali isti efekat ali su njihova neželjena dejstva učinila da se zeleni čaj radije savetuje. Sadrži i supstancu EGCG (epigallocatechin gallate) koja stimuliše povećanu aktivnost nervnog sistema, što troši kalorije, a ne ubrzava rad srca za razliku od kofeina. Dobar je diuretik, te oslobađa telo viška vode.

Za razliku od nekih drugih čajeva listovi zelenog čaja se jako kratko drže u vreloj vodi, svega par minuta. Sipajte vrelu vodu u šolju od 2,5 dl, stavite cediljku u vodu, a u nju sipajte jednu kašičicu zelenog čaja. Posle 2-3 minuta samo podignite cediljku i čaj je gotov.

Povrće i meso za sitost

Svakako ne zaboravite da je povrće zbog bogatstva nesvarljivim vlaknima idealna hrana za mršavljenje (nesvarljivi ugljeni hidrati nabubre u želucu i dugo drže sitost). Povrće poseduje poželjnu hranljivu vrednost i veoma malo kalorija. Sa druge strane pileće belo meso (i druga posna mesa) takođe regulišu metabolizam. Zahvaljujući visokom sadržaju belančevina, pileće meso dugo drži sitost, a gde je sitost caruje vitkost.

Ili možda jedete iz dosade?