

Jak zgubić zbędne kilogramy w nowym roku? - rozmowa z dietetyczką

Miasto

12.01.2022 g. 09:57



To temat nurtujący wielu z nas, dla których świąteczna łaba przyniosła kilka dodatkowych centymetrów. Z dietetyczką Anną Siennicką - Sajkiewicz

z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Opolu rozmawiamy, jak w mądry sposób sobie z nimi poradzić.

- Czas świąteczny i noworoczny to okres, w którym przyjmujemy ciężkostrawne pokarmy - często w nadmiernych ilościach. Jakie są ogólne zasady, żeby doprowadzić żołądek po świątach do równowagi?

- Najlepiej byłoby nie wyprowadzać swojego żołądka z równowagi i po prostu zaplanować to co zamierzamy zjeść. I nie mam wcale na myśli odmówienia sobie jakiegoś świątecznego dania, ale raczej umówienia się ze sobą, ile tego zjemy. Jeśli jednak przesadzimy ze świątecznymi frykasami i poczujemy się źle, to trzeba dać odpocząć swojemu układowi pokarmowemu. Nie wprowadzajmy głódówki, ale proponuję przez kilka dni jeść posiłki o małej objętości zawierające chude białko (np. kurczaka, indyka) oraz warzywa i porcję złożonych węglowodanów. Można też wspomagać się naparami ziołowymi np. z kopru włoskiego czy mięty, o ile nie mamy jakichś zdrowotnych przeciwwskazań.

- Co możemy jeść, aby przyspieszyć metabolizm i szybciej pozbyć się niechcianych kilogramów?

- Białko zawarte w pożywieniu to składnik pokarmowy, który przyspiesza naszą przemianę materii. Jest zbudowane z aminokwasów, które są trudniej trawione. Zatem komponując posiłek nie zapominajmy o produktach takich jak: drób, wędliny, ryby, twaróg, jaja, mleko, rośliny strączkowe. Przy czym warto pamiętać, że produkty chude mają wyższą zawartość białka niż pozostałe. Innym dobrym sposobem na „przyspieszenie” metabolizmu jest dodawanie do potraw ostrych przypraw. Wśród nich nie może zabraknąć m.in.: chilli, imbiru, czosnku, pieprzu, kurkumy czy goździków, a także jałowca i cynamonu.

- Czy picie też może nam pomóc w szybszym tempie spalać nasze dodatkowe centymetry?

- Dobrą metodą na przyspieszenie metabolizmu jest wypicie szklanki zimnej wody z cytryną na czczo. Zimna woda musi być w organizmie ogrzana, a do tego potrzebuje energii, która jest zmagazynowana w naszym ciele. Liczne badania potwierdzają też, że zielona herbata sprzyja odchudzaniu. Zarówno zielona herbata jak i kawa,

zawierają kofeinę, która stymuluje układ nerwowy do wydzielania noradrenaliny, która stymuluje metabolizm do zwiększonej pracy. Oczywiście kawę pijemy w granicach zdrowego rozsądku.

- Czy sama dieta wystarczy do zrzucenia kilogramów?

- Bardzo upraszczając sprawę odpowiem, że tak. Jednak aktywność fizyczna znajduje się u podstawy piramidy żywienia i jest nieodzownym elementem zdrowego stylu życia. Nie rezygnujemy ze sportu, jeśli nie mamy poważnego powodu. Ruch, podobnie jak odpowiednia strategia żywieniowa, wspomaga tempo metabolizmu, a dodatkowo poprawia nastrój, dzięki endorfinom wydzielającym się podczas wysiłku fizycznego.

- A co zrobić, jeśli jednak nie przepadamy za aktywnością fizyczną, która tak bardzo wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej?

- W takiej sytuacji proponuję spontaniczną aktywność fizyczną. Wybieramy schody zamiast windy. Zamiast samochodem idziemy do sklepu pieszo lub wysiadamy z autobusu o jeden przystanek wcześniej. Z sumy drobnych kroków może wynikać wielka pozytywna zmiana.

- Czy możemy zafundować sobie detoks po świętach, który oczyści nam jelita?

- Szczerze mówiąc, jestem sceptyczna co do takich rozwiązań. Lepsze niż detoksy, głodówki i chwilowe zrywy jest codzienne budowanie zdrowych nawyków.

- Proszę na zakończenie o podanie kilku prostych wskazówek, czym się kierować, aby w mądry i zrównoważony sposób wrócić do formy.

- Po pierwsze dać sobie czas. Nie szukajmy drogi na skróty poprzez restrykcyjne diety i modne detoksy. Często po takich wyrzeczeniach w krótkim czasie wracamy do punktu wyjścia, albo co gorsza mamy efekt jojo. Jeśli chcemy sobie pomóc, to zjadamy rano śniadanie, w którym będą węglowodany złożone (np. razowy chleb, płatki owsiane), porcja warzyw i białko. Kolejne posiłki planujemy co 3 – 4 godziny. Nie powinny być one duże, ale jedzone regularnie zmniejszają szanse na podjadanie i doświadczenie uczucia głodu. Dbajmy o to, aby w każdym posiłku znalazła się porcja warzyw (porcja to tyle, ile mieści się w garści) i chude białko, które najlepiej syci. Zamiast słodkich napoi, które są dodatkowym źródłem kalorii i mogą jeszcze

fermentować w jelitach, wybierajmy wodę mineralną i ruszajmy się. Nawet krótki spacer w energicznym tempie będzie dobry dla zdrowia.

Rozmawiała Katarzyna Herwy

Wywiad ukazał się w styczniowym magazynie "Opole i Kropka": www.opole.pl/dla-mieszkanca/aktualnosc/zapraszamy-do-lektury-urodzinowej-kropki

Dane kontaktowe

Wydział Promocji

ul. Koraszewskiego 7-9

45-011 Opole

bp [at] um.opole.pl

www.opole.pl

Lokalizacja

Tagi
wywiad
Opole i kropka
dieta