

Cum să slăbim sănătos și să evităm scurtăturile - Cât trebuie să mâncăm la fiecare masă

Pentru că e vară, perioada concediilor la mare, mulți dintre noi se gândesc să dea rapid jos câteva kilograme, pentru a arăta bine în costumul de baie. Mulți preferă să mănânce în această perioadă fructe, convinși fiind că așa vor slabi. Ajută ele sau nu? Și dacă da, în ce condiții?

Procesul de slăbire sănătos nu se petrece de pe o zi pe alta. Dacă chiar ne dorim să dăm jos câteva kilograme, putem încerca să mâncăm disociat pe mese, să nu amestecăm la aceeași masă glucidele cu lipidele și proteinele. Această strategie poate fi păstrată, cu efecte bune, pe termen lung.

Altfel, rezultate miraculoase, fără efect de yo-yo, nu prea există. Un număr mare de persoane apelează la ajutorul nutriționistului când se apropie un eveniment important în viața lor, precum nunta, botezul copilului, plecarea în concediu. Din păcate, ele nu vor să înțeleagă că procesul de slăbire sănătos nu se petrece de pe o zi pe alta și ce este mai important, greutatea atinsă trebuie menținută o perioadă lungă de timp, eventual, toată viața.

De fiecare dată când slăbim, pierdem masă grasă, dar și ceva masă musculară și de fiecare dată când ne îngrășăm, creștem doar țesutul adipos (masa grasă), ajungând să cântărim în final mai mult, chiar cu câteva kilograme, comparativ cu greutatea inițială".

E drept însă că există câteva alimente care țin cu silueta. Poate n-ar fi rău să ne amintim de ele mai des. În cazul în care dorim să slăbim, trebuie să optăm pentru o alimentație sănătoasă, alcătuită din carne slabă (pasăre, pește, porc slab, vită slabă), lactate sărace în grăsime, legume, fructe (cu moderație), cereale și cât mai multă apă.

Să evităm 'bombele calorice' (dulciuri, covrigi, produse de patiserie, băuturi carbogazoase dulci, băuturi alcoolice, bere etc. Nu doar în această perioadă ar trebui să mergem la sală. Un abonament anual la sala, tenis, înot, este o investiție pe termen

lung. Pentru a accelera procesul de pierdere în greutate este necesar și exercițiul fizic. Practicarea unui sport (tenis, înot, alergări etc.) sau cumpărarea de abonamente anuale la o sală de fitness sunt vitale și pentru menținerea greutății dorite, nu numai pentru a avea o sănătate optimă.

Stilul de viață sănătos trebuie respectat toată viața, nu este ceva de care ne amintim de câteva ori pe an, pe perioade scurte. De multe ori dorința de a slăbi pentru că mergem în concediu este determinată de gândul că vom chefui și ne vom înfrupta cu tot ce are mai bun bucătăria specifică locului vizitat. Sunt persoane care se îngrașă și 10 kg într-o săptămâna petrecută la ultra all-inclusive.

Și fructele îngrașă!

Încercând să o luăm pe scurtătură, mulți dintre noi încercăm să slăbim și alegem să ronțăim în această perioadă fructe, indiferent de oră, spunându-ne că sunt de preferat altor alimente și că nu au cum să ne îngrașe. În realitate, însă, și acestea, consumate în exces și la ore nepotrivite, pot să facă rău. Acestea ar trebui consumate mai cu seamă la primele ore ale zilei, pe stomacul gol.

Recomand ca prima masă a zilei, dimineața bineînțeles, să fie alcătuită din fructe proaspete și de sezon. Fructele mâncate pe stomacul gol se digeră foarte bine, plus că ne hidratează, ne vitaminizează, ne mineralizează și ne energizează. Datorită conținutului bogat în fibre, ajută la combaterea constipației.

Mâncate seara, acestea nu doar că nu ne ajută, dar chiar îngrașă și ne pot tulbura somnul. Nu sunt recomandate seara, înainte de culcare deoarece pot produce insomnie celor predispuși. Datorită glucidelor conținute, vor duce la creșterea greutății.

Seara organismul nostru nu are nevoie de energie suplimentară deoarece nevoia energetică scade.

Alte momente ale zilei când se recomandă consumul de fructe sunt la mijlocul dimineții și al după-amiezei, când, fiziologic, avem o ușoară hipoglicemie, manifestată cel mai adesea prin nervozitate sau somnolență, iritabilitate, dureri de cap, poftă de "ceva bun".

Cât despre alimentele bogate în glucide și grăsimi, cum sunt dulciurile, dacă nu ne putem abține, ar fi bine să fie consumate în prima jumătate a zilei, pentru a putea fi metabolizate până seara.

Cât trebuie să mănânci la fiecare fiecare masă

Ideal ar fi să mâncăm zilnic maximum 3 mese principale și 2 gustări. Micul dejun să conțină aproximativ 30% din cantitatea de kilocalorii stabilită pentru întreaga zi, prânzul 40%, cina 20% iar gustările, fiecare câte 5%.l.

În ceea ce privește aportul caloric, diferențiat pe sexe, în cazul persoanelor cu greutate normală, care muncesc la birou, dar care fac sport de două sau trei ori pe săptămână, acesta ar trebui să fie de 1.850 kcal/ zi în cazul femeilor și de 2.500 kcal în cazul bărbaților.

Este bine să cunoaștem, în mare, valoarea energetică (nr. de kcal/100 g produs) a alimentelor pe care le consumăm în mod frecvent, dar să ne ferim să devenim dependenți de calcularea kilocaloriilor, mai ales că importante sunt natura caloriilor și asocierea alimentelor.

Exemplu: o ciocolată de 100 g are în jur de 500 kcal, dar este greșit să considerăm că putem să ne încadram în 1.850 kcal/ zi mâncând 2 tablete de ciocolata și restul de 850 kcal să fie din legume, fructe, carne.

Cu alte cuvinte, mai greu cu "scurtăturile"! Ar trebui să ne gândim încă din toamnă, dacă nu la sănătatea noastră, măcar la cum vom arăta la vară în costumul de baie!