HEALTHY FOOD – Egészséges Étel az Egészséges Élethez

Fogyókúra – Önsanyargatás helyett táplálkozzunk ésszerűen

Készült a vas megyei Markusovszky Kórház Nonprofit Zrt. megbízásából, a „Healthy Food – Egészséges Étel az Egészséges Élethez” című projekt keretében.

Befektetés a jövőbe
A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg

Fogyókúra – Önsanyargatás helyett táplálkozzunk ésszerűen

Készült a Vas Megyei Markusovszky Kórház Nonprofit Zrt. megbízásából, a „Healthy Food – Egészséges Étel az Egészséges Élethez” című projekt keretében.

2011. szeptember

Empirica Gazdasági és Társadalomkutató Intézet Kft.

Bognár Edit

IMPRESSZUM:

Tulajdonosi, szerzői és kiadói jogok:

© 2011: Empirica Gazdasági és Társadalomkutató Intézet Kft.

Szent György utca 16.

9400 Sopron

Minden jog fenntartva. A tanulmány nyomtatása, sokszorosítása kizárólag az Empirica Kft. írásos beleegyezésével lehetséges.

Megjegyzés: a tanulmány összeállítását alapos kutatások előzték meg, ennek ellenére a szerzők nem vállalnak felelősséget az esetleges hibás adatokért illetve nyomdai hibákért.

A projekt a Szlovénia-Magyarország Határon Átnyúló Együttműködési Program 2007-2013 keretében, az Európai Unió és a Magyar Köztársaság társfinanszírozásával valósul meg.

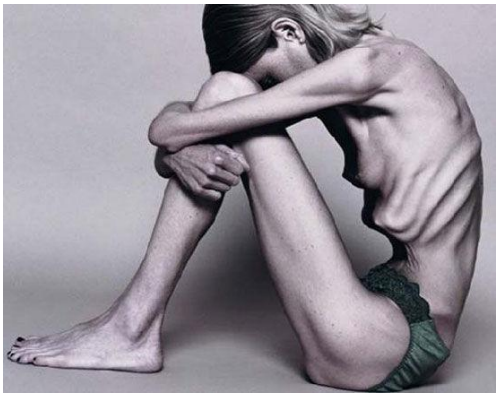
Fogyókúra

Önsanyargatás helyett táplálkozzunk ésszerűen

A történelem során számos sztereotípia került elő az ideális testalkatról. Mindig volt és természetesen lesz is egy meghatározó irányvonal, amely az adott kor szépségideálját határozza meg. Az emberek ehhez az ideálhoz való görcsös ragaszkodása sokszor számos egészségügyi problémát vet fel. Korunk néhány példájából kiemelhetjük a témához legközelebb állót: az evészavarokat. Az emberekben gyakran alakulnak ki hibás énképek, például egy-egy rosszindulatú megjegyzés, vagy a filmekben és médiában szajkózott túl tökéletes ideálok láttán.

Az evészavar társadalmunk egyre szélesebb körében kezd elterjedni. Az evészavaroknak nevezzük a következő jelenségeket:

- bulimia,
- anorexia,
- túlsúly.





A problémákra, stresszre, konfliktusokra, érzelmi hatásokra adott legkézenfekvőbb válaszreakció. Hosszú távon ez a probléma jelentős életminőség romláshoz és súlyos betegségek kialakulásához vezethet.

1. Vitaminhiány

A vitaminok életfontosságú anyagok, melyek a táplálékkal együtt kerülnek a szervezetbe. A vitaminhiány hajhullást, koncentrációszavarokat, véralvadással kapcsolatos problémákat, fokozott fertőzésveszélyt és csontritkulást eredményez.

2. Kálium és nátrium hiány

Hiányos, nem megfelelő táplálkozás, túlzott hashajtó használat és intenzív önhánytatás és vízivás esetén kálium és nátrium hiány lép fel, ami csökkenti a pulzusszámot és szívritmuszavarokhoz vezet, ami életveszélyes állapotig fokozódhat.

3. Hormonzavarok

A fellépett hiányállapotok hormonzavarokhoz vezetnek, amik a pajzsmirigy alul vagy túlműködéséhez, az anyagcsere lelassulásához és a menstruáció kimaradásához vezet. [1]

Napjaink ugyancsak közkedvelt témája a fogyókúra. Az internetes kereső oldalra beírva a fogyókúra szót 2,45 millió találat ugrik elő 23 másodperc alatt (ez persze függ az internetünk sebességétől is), melyek mind azt hivatottak szolgálni, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben. Nem árt azonban odafigyelni arra, hogy ezeken az oldalakon rengeteg radikálisnak mondható diétát lehet találni, melyek természetesen gyors eredményekkel kecsegtetnek. Arról persze már nem számolnak be, hogy milyen következményekkel járhat, ha megvonjuk szervezetünktől a szükséges tápanyagokat. Továbbá azt sem említik, hogy a diéta befejezésével fellép az úgynevezett jojó-effektus. Ez azt jelenti, hogy a gyors zsírveszteség miatt a szervezet úgymond „megijed" és már minimális zsírbevitelnél elkezd raktározni. Vagyis hiába eszik a fogyókúrázó keveset, mégis elkezd visszahízni. Így ezeknek a diétáknak, fogyókúrás „recepteknek" a 98%-a sikertelenül végződik.

Véleményem szerint a legcélravezetőbb a testsúlyunk megtartásában, ha kiegyensúlyozottan és rendszeresen táplálkozunk, és nem felejtjük el a napi mozgást sem.

Egészséges fogyás

Csodadiéták, csodagyógyszerek és –módszerek helyett gondolkodjunk ésszerűen. A fogyásnak sokkal egyszerűbb - bár hosszadalmasabb - a folyamata, mint azt gondolnánk.

Az egészséges és kiegyensúlyozott fogyás alapja nem más, mint a rendszeres mozgás és az egészséges táplálkozás összekötve egy életmódváltással. Ha be tudjuk iktatni a hétköznapjainkba a legalább hetente háromszor hatvan perces könnyű intenzitású edzést, nem kell majd számlálgatnunk a kalóriákat, vagy sanyargatnunk magunkat mindenféle hiányos étrenddel és szegényes táplálkozással. A mozgással leadott kilók a legritkább esetben vándorolnak vissza, és bőrünket sem viseli annyira meg, mint a koplalás.

[1] http://www.eveszavarkozpont.hu/ez01.htm

Milyen mozgást végezzünk?[2]

A zsírégető edzés alapja a hosszú időn keresztül - minimum hatvan percen át - tartó könnyű vagy közepes intenzitású aerob tréning, amely lehet gyalogolás, kocogás, kerékpározás, fitnesztermi edzés kardiogépeken, spinning, esetleg aerobikozás. A hatékony zsírégető edzés pulzustartományát mindenki kiszámolhatja magának:

(220-életkor) X 0,65 = pulzuszóna alsó határa

(220-életkor) X 0,85 = pulzuszóna felső határa

Az ilyen pulzustartományban végzett edzéssel óránként 500-600 kalóriát is ledolgozhatunk, amelynek nagy része garantáltan a zsírraktárainkból származik.

Egy tévhit az emberekben, hogy minél jobban elfáradnak, minél jobban megizzadnak, annál hatékonyabb az edzésük. Ez azonban a fogyás szempontjából nem igaz! Ha túlhajszoljuk magunkat, akkor szinte biztosan nem zsírkalóriákat égettünk el: minél intenzívebb ugyanis az edzés, annál inkább a gyorsan és könnyen mozgósítható szénhidrátot használja fel a szervezetünk az edzés során szükséges többletenergia fedezésére.

A megfelelő pulzusszám mellett nagyon fontos a megfelelő időtartam is. A szervezetben húsz perc elteltével indulnak be a zsírégető biokémiai folyamatok, ilyenformán az ennél rövidebb tréningekkel keveset érünk. A zsírokat jelentős mértékben harminc-harmincöt perces folyamatos edzés után használjuk fel. Az ideális edzés tehát hatvan-kilencven perc időtartamú. A könnyű, közepes intenzitású aerob tréningeknek ezenkívül számos pozitív "mellékhatásuk" is van: javul edzettségünk, szívünk és keringési rendszerünk állapota, tüdőnk oxigénfelvevő képessége, csökken a vérnyomásunk, a nyugalmi pulzus csökken, izmaink vérellátása javul, ízületeink beolajozódnak, vagyis sérülékenységük csökken, immunrendszerünk erősödik.



[2] http://vitaminbank.hu/egeszseges-fogyas-mozgassal.php

Fontos figyelnünk a következőkre:

- Válasszunk ízületkímélő módszereket
- Tanuljunk meg tudatosan, élvezettel mozogni
- A rendszeresség legalább ilyen fontos
- Edzés közben igyunk rendszeresen (10-15 percenként 1 deciliter folyadékot)

Hogyan táplálkozzunk[3]



A fogyókúrázás alapja az, hogy a szervezetünk felhasználja a felesleges zsírokat. Ezt úgy érhetjük el, hogy csökkentjük a napi energia bevitelt és így a szervezetünk a zsírraktárakból fedezi a hiányzó energiát. Az elhízottak energia bevitele általában nagy, 2500-3000 kcal naponta, a kb.: 1500 kcal helyett.

Természetesen a felesleges kilókat nem lehet 1-2 hét alatt, hip-hop eltüntetni. Amikor valaki fogyókúrázni kezd és csökkenti a táplálékok mennyiségét, akkor a szervezet azonnal alkalmazkodni próbál a kisebb bevitelhez, és lassítja a nyugalmi anyagcserét. Ha túl szigorúak vagyunk és túlzottan lecsökkentjük az energia bevitelt pl.:800kcal-ra, akkor az energiaszegény diéta bevezetését követően a szervezet azonnal alkalmazkodik az elégtelen energiaellátáshoz, és a legnagyobb energia felhasználó működését lassítani kezdi. A legnagyobb energia felhasználó a nyugalmi anyagcsere, tehát az energia bevitel erős korlátozása eseten 10-14 nap alatt mintegy 20%-kal csökken a nyugalmi anyagcsere energiaigénye. Ezért lassul a testtömeg csökkenés. Lassú fogyásra törekedve, energiatartalmú diéta hatására is alkalmazkodik a szervezet, és mérséklődik a nyugalmi anyagcsere, de sokkal kisebb mértékben és lassabban, mint a gyors fogyás eseten. A türelmes fogyókúrázó, aki beéri a havi 1,50-2,0 kg-os fogyással, szintén tapasztalni fogja, hogy a havonta leadott testtömeg egyre kevesebb, a fogyás csökkenése csak minimális, de nem áll meg. A nyugalmi anyagcsere lassulását mozgással meg lehet akadályozni. A fogyókúra során bekövetkező testtömeg csökkenés

[3] http://fogyókúra.info/milyen-a-jo-fogyokura

nem kizárólag zsírszövetből, hanem az aktív szövetek, izomzat veszteséből is ered. A gyors eredményeket áhítók által kedvelt, nagyon kis energiatartalmú diéták hatására a leadott testtömeg nagyobb része származik aktív szövetekből, izomzatból, és kisebb része zsírból. A lassú fogyókúrák éppen ellenkezőleg, nagyobb arányú zsírvesztéssel járó fogyást eredményeznek.

Az első héten mindig látványos a siker, az eltávozott víz miatt, de zsírbontás nem következik be. A második héten már valóban zsírbontásból származik a fogyás, de annak mértéke már kisebb, mint az előző héten. És ez így lassul hétről hétre. (a türelmetlen fogyókúrázónál pedig idővel meg is áll).

A nagyon kis energiatartalmú diétát alkalmazó, gyakran egyes étkezések kihagyásával társuló programok következtében igen gyakori a nagyevési rohamok jelensége. Ilyenkor hihetetlen nagy mennyiségű táplálék elfogyasztásával „vigasztalódik”, aminek energiatartalma hatalmas, és eredménye gyorsan megmutatkozik a testtömegben is. Ezt azután súlyos lelkiismeret-furdalás követi, majd minden kezdődik elölről: szigorú diéta, evési roham, lelki kiborulás. A lassú fogyást eredményező, mérsékelt energiacsökkentéssel történő fogyókúra során nem vagy csak ritkán következik be ez a nem kívánt szövődmény.