Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih

Uspeh je v spremembi življenjskega sloga, ne pa v shujševalni dieti

Danes je bolj kot kdajkoli pomemben lep videz in težnja po lepi postavi. Prav zaradi tega je glavni motiv za hujšanje estetske narave. Moralo pa bi biti obratno. Hujšali naj bi zaradi tega, ker debelost ogroža naše zdravje. Velikokrat se ljudje lotijo različnih modnih diet, ki obljubljajo čudeže v zelo kratkem času. Čudežnih diet za hujšanje ni. Hitro izgubljeni kilogrami so tudi hitro nazaj pridobljeni kilogrami.

Kako doseči in obdržati primerno telesno težo? Porabiti moramo več energije kot je vnesemo. Torej, potrebna je sprememba načina prehrane in vsakodnevna telesna aktivnost. Omenjene diete največkrat zanemarjajo pomen vsakdanje telesne aktivnosti. Telesna aktivnost (hitra hoja, tek, kolesarjenje…) je tista, ki nam v največji meri pomaga uravnavati telesno težo. Če spremenimo samo gibalne navade (pol ure zmerne telesne dejavnosti dnevno), bomo v enem letu shujšali 5-8 kg. A kaj, ko si vsi želijo hitre rešitve. Shujšati v nekaj tednih? Hitro izgubljeni kilogrami se bodo še hitreje povrnili, ko se vrnemo k staremu načinu življenja. Takšen način hujšanja lahko škodi zdravju.

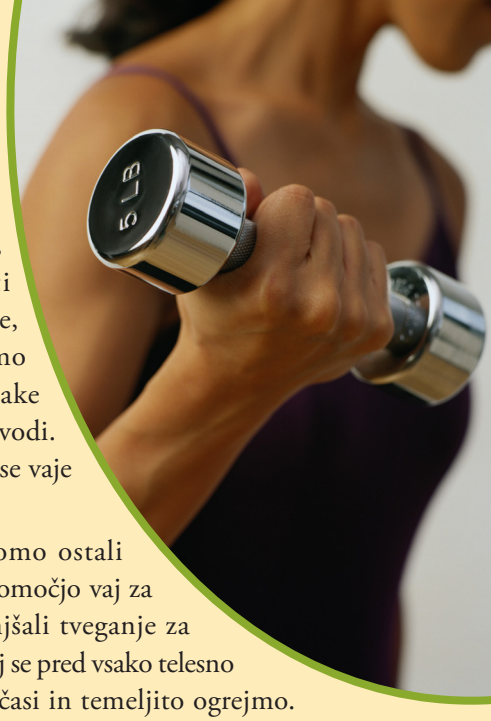
Zavedajmo se, da ni univerzalne rešitve. Prehrano je potrebno prilagoditi posamezniku, upoštevajoč stopnjo debelosti, starost, spol, način prehrane in način življenja. Realno zastavljen cilj je prvi korak do uspeha.

„Številne raziskave kažejo, da zmanjšanje telesne teže za 5-10 % zmanjšuje tveganje za številne bolezni povezane s čezmerno težo in debelostjo."

Z odvečnimi kilogrami se sooča veliko ljudi. Veliko je tistih, ki so več kot enkrat po »uspešnem« hujšanju doživeli tako imenovani »yo-yo efekt«. Hitro so se znebili kilogramov z zelo strogo dieto z malo kalorij in enako hitro pridobili kilograme nazaj. S takšnim načinom hujšanja so namreč zmanjšali mišično maso, maščobno tkivo pa je ostalo. Mišice so potrošnik energije! Več mišične mase pomeni lažje uravnavanje telesne teže. Zato ne iščimo čudežnih diet, kajti te ne obstajajo. Za uspeh so potrebni ***odločitev***, ***vztrajnost***, vsakdanja ***telesna aktivnost*** in ***primerna prehrana***. Osnova vsakega uspešnega hujšanja in potem vzdrževanja dosežene telesne teže je redna telesna aktivnost (hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, telesna vadba…) in zdrave prehranske navade. Uvajajmo jih postopno. Začnimo s hitro hojo ali kolesarjenjem. Prvih nekaj dni naj traja vsaj pol ure. Potem jo podaljšajmo na eno uro dnevno. Izkoristimo vsako priložnost za gibanje (stopnice, peš v trgovino..). Več kot se bomo gibali, boljši in trajnejši bodo rezultati. Ste vedeli, da se pri izvajanju telesne aktivnosti izločajo hormoni sreče, tako imenovani endorfini? Imajo neverjeten učinek na zdravje in dobro počutje. Opravičilo »nimam časa« ne velja. Dan ima 1 440 minut. Mar si ne zaslužimo 30 ali 60 minut zase in za svoje zdravje? Postopno tudi spreminjajmo vsebino hladilnika in shrambe. Hrano razporedimo v tri glavne obroke. Dan začnimo z zajtrkom. Odločimo se za navadne ovsene kosmiče, mleko ali jogurt z največ 1,4 % maščob in sadje. Za malico pojejmo sadež ali dva. Če bomo vmes zelo lačni, imejmo v rezervi surov korenček, redkev, kumaro… Velika skodelica čaja (meta, kamilica, zeleni čaj) brez sladkorja in 2-3 velika kozarca vode dopoldan pripomorejo k dobremu počutju. Obvezen del kosila naj bo velika skleda solate. Količino ostale hrane zmanjšajmo. Izogibajmo se sladkarij. Zamenjajmo jih s sadjem. Veliko zelenjave in sadja v vsakdanji prehrani je že pol uspeha. Če bomo kdajpakdaj zaužili kakšno dobroto z več kalorij, jo zaužijmo v čim manjši količini. In ne imejmo slabe vesti. Poskrbimo za izgorevanje odvečne energije (hoja, tek, kolesarjenje). Popijmo najmanj 8 velikih kozarcev vode vsak dan. Počutili se bomo sveže in polni energije. Veselimo se uspeha. Vsak izgubljeni kilogram in boljša kondicija prinašata vitalnost in zdravje.

prim. mag. Branislava Belović, dr.med.

Vadba v fitnesu



Kako izgubiti odvečne kilograme? Kako okrepiti in oblikovati mišice? Kako krepiti svoje zdravje, pri tem pa izgledati dobro in se prav tako dobro počutiti? Zakaj ne bi poskusili vadbe v fitnesu? Ko govorimo o fitnesu, imamo večinoma v mislih telovadni prostor, v katerem so postavljena različna orodja in naprave. Sodobni fitnes centri so opremljeni s kakovostnimi napravami, na katerih lahko izvajamo različne vaje, s katerimi si krepimo mišice in oblikujemo telo. Da se bomo lažje odločili spoznajmo nekaj osnovnih dejstev: Vaje za mišično moč povečajo mišično maso. Mišice pa so porabniki energije.

S povečanjem mišične mase poraste tudi bazalni metabolizem. Bazalni metabolizem predstavlja porabo kalorij v mirovanju. Večji je bazalni metabolizem, lažje se bomo znebili odvečnih kilogramov ter vzdrževali primerno telesno težo. Krepitev mišic ugodno vpliva na kostno gostoto. To je še posebej pomembno za ženske. Vaje za mišično moč so zelo koristne pri preprečevanju osteoporoze. Krepitev mišic prav tako prispeva k preprečevanju, lajšanju in zmanjševanju bolečin v vratu in hrbtu. Bolečine v hrbtu in vratu najbolj poznamo tisti, ki smo v »najboljših letih«. Nenazadnje, vadba v fitnes centru vpliva na zmanjšanje podkožnega maščevja, obenem pa povečuje mišično maso. Rezultat je lepša postava in videz, kar nam prinaša zadovoljstvo in večje samozaupanje.

Nekaj praktičnih nasvetov:

- Vadba v fitnes centru naj bo redna. Ne pa prepogosta. Nikakor se ne udeležujte takšne vadbe vsak dan. Mišice namreč potrebujejo počitek. Le tako se bodo krepile in obnavljale. Za začetek je dovolj, če obiskujemo fitnes 2 do 3 krat tedensko. Pozneje lahko vključimo še en obisk.
- Ne glede na to, da so vaje večinoma enostavne, jih moramo izvajati pravilno. Pomembno je, da se prej posvetujemo s strokovnjakom, ki take vaje pozna ali trening vodi. Pokazal nam bo, kako se vaje pravilno izvajajo.
- Vedno pazimo, da bomo ostali prožni in da bomo s pomočjo vaj za raztezanje mišic zmanjšali tveganje za nastanek poškodb. Torej se pred vsako telesno aktivnostjo najprej počasi in temeljito ogrejmo. Ogrevanje se lahko izvaja na tako imenovanih kardio napravah (steza za tek, kolo, orbitrek in podobno). Temu sledijo vaje iztezanja.
- Vedno upoštevajte navodila vaditelja oziroma strokovne osebe.
- Pomembno je upoštevati tudi nekatera splošna priporočila. Če se nas je lotil prehlad ali se kako drugače slabo počutimo, se k telesni dejavnosti ne silimo. Nadaljujmo šele potem, ko se bomo spet počutili bolje. Nikoli ne telovadimo, če smo pred tem obilno jedli ali pili alkohol. Ne pozabimo zaužiti dovolj tekočine.

Telesna vadba v fitnesu je lahko tudi užitek. Še posebej, če to počnemo v družbi.

Dr. Danijel Jurakić, prof. kineziologije

ZDRAV RECEPT

Piščanec v skorjici (za 4 osebe)

Kalorična in hranilna vrednost (na osebo):

254 kcal
24 g beljakovin
0 g ogljikovih hidratov
0 g vlaknin
17 g maščob
72 mg holesterola

SESTAVINE:

- 45 dag piščančjih prsi brez kože
- sol, poper
- 4 žlice sezamovega semena
- 1 žlica olja

POSTOPEK:

Piščančje prsi razrežemo na dva dela, posolimo, popopramo in povaljamo v sezamovih semenih. V manjši namazan pekač damo meso in pečem okrog osem minut, obrnemo in pečemo še osem minut.

Vir Knjiga kuharskih receptov »Lahko jem« avtorice prim. mag. Branislave Belović, dr.med.

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO MURSKA SOBOTA
Arhitekta Novaka 2b
9000 Murska Sobota
Slovenija

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
Ivana Gorana Kovačića 1e
40000 Čakovec
Hrvatska

KINEZIOLOŠKI FAKULTET SVEUČILIŠTA U ZAGREBU
Horvaćanski zavoj 15
10 000 Zagreb
Hrvatska