REKLAME I POMODARSTVO

Kad je uspeh iluzija

Reklama je neodoljiva. “IZGUBITE 5 KILOGRAMA ZA DESET DANA - s novom naučno potvrđenom formulom!” Osobe koje se trude, koje su obeshrabrene i imaju prekomernu težinu, hvataju se za još jednu slamku. Moraju verovati.

Da li je važno kako se gubi na težini?

Većina onih koji gube na težini veruju da gube masnoće, a uglavnom gube vodu, mišiće i druga vitalna tkiva.

Ljudi teže za sigurnom dijetnom pilulom, ali dosad je ovaj put bio sve drugo nego siguran. Rezultati su nedosledni i u većini slučajeva razočaravajući. Neke dijetne pilule mogu trajno oštetiti zdravlje, a neke su se čak pokazale smrtonosnim.

Mnoge dijete uključuju diuretike (pilule za izlučivanje tečnosti). Budući da se telo sastoji od 70% vode, takve pilule srazmerno lako uklone nekoliko kilograma vode. Na vagi to izgleda dobro — za nekoliko dana. Ali telo postupno uspostavlja ravnotežu nadomeštanjem vode i više nema gubljenja težine.

Prekomerna doza belančevina u suštini će postići istu stvar. Jetra pretvara višak belančevina u ureu u krvi koja prisiljava bubrege da iz organizma izbace vodu. Potrebno je mnogo više vode da se izluče produkti preteranog metabolizma belančevina nego za rastvaranje produkata bilo ugljenog hidrata bilo masnoća.

Neke dijete za brzo mršavljenje zasnivaju se na činjenici da unos velike količine belančevina za vrlo krako vreme dovodi do spektakularnog gubitka kilograma. Međutim, to je opasno. Zbog toga takve

Gubitak na težini...

... može biti spasonosan, posebno za one koji boluju od šećerne bolesti, visokog krvnog pritisaka i koronarne bolesti.

Dvadeset godina nacionalne borbe protiv gojaznosti doživelo je neuspeh u Americi. Uprkos čitavom nizu programa za mršavljenje, više od 90% osoba u roku od godine dana vraća težinu koju je izgubila.

dijete obično nadzire lekar i ograničene su na kratka razdoblja, obično oko dve sedmice. Vaga pokazuje niže brojke, ali većina izgubljene težine vraća se za kratko vreme, kad organizam nadomesti izgubljenu vodu.

Koje druge probleme mogu uzrokovati takve dijete?

Mnoge brze dijete smanjuju unos od 1800 do 2500 kalorija na manje od 500 kalorija dnevno.

Neke od ovih dijeta izgladnjivanja mogu se spustiti čak do 300 kalorija dnevnog unosa. Telo ovaj dramatični pad u kalorijama pogrešno čita kao akutno izgladnjivanje pa u nastojanju da zaštiti važnija tkiva zapravo počinje variti svoje vlastite belančevine (obično u obliku mišića). Pomna ispitivanja su pokazala da kod ovih dijeta do mršavljenja može doći zbog gubitka ne samo masnog tkiva, nego i mišićnog.

Zato pazite! Kad, na primer, mislite da gubite 6 kilograma masnoće, vi zapravo možete izgubiti 2 kilograma masnoće, pola kilograma proteinskog tkiva (mišića) i 3,5 litre vode.

Ako smatrate da morate nastaviti sa dijetom, nastojte uzeti dovoljno kalorija iz belančevina i ugljenih hidrata da sprečite gubitak mišićnog tkiva. Za prosečnu osobu ovo znači najmanje 200 kalorija belančevina i najmanje 600 kalorija ugljenih hidrata dnevno.

Možemo li takvom postupnom dijetom stvarno gubiti na težini?

Osobe osrednje prekomerne težine obično gube pola do jednog kilograma sedmično kod dobro uravnotežene dijete.

Ozbiljno gojazne osobe mogu izgubiti i nešto više. Spori, stalni gubitak na težini ima mnoge prednosti u odnosu na radikalne dijete: on ne dovodi organizam u stanje gladovanja; ređa su i razdoblja popuštanja i neuspeha; lakše se izlazi na kraj sa glađu; imamo dobre izglede da ćemo smršati zbog gubitka masnoća.

Ali možda je najvažnija korist od sporijeg mršavljenja što daje vremena za uspostavljanje novih i zdravijih navika u ishrani. Osoba mora razviti bolji, zdraviji način života kako bi gubitak na težini bio trajne prirode.

MRŠAVI PODACI O CELULITIMA

- Kreme za bedra ne daju trajne rezultate.
- Nema čudotvornih pilula. Mršavi samo vaš novčanik.
- Liposukcija je skupa. Odlazi mast, ali ne i naborana koža.
- Masaže, zavoji i slično — radije sačuvajte novac!
- Ishranom siromašnom masnoćama i smanjenim unosom kalorija izgubićete pola do jednog kilograma sedmično i rešiti se celulita.
- Najbolji savet: ishrana siromašna masnoćama plus redovno aktivno vežbanje.

Silno želim da smršam; nemam strpljenja za spore dijete. Zar ne bi brzi gubitak na težini bio bolji od nikakvog?

Stalno gubljenje i dobijanje na težini jedna je od najštetnijih usluga koju možete učiniti svom telu. Činjenica je da bi ostajanje na prekomernoj težini bilo manje štetno po zdravlje od ovog jo-jo efekta. Ponavljano gubljenje na težini putem brzih dijeta, nakon čega sledi povratak težine, postupno iscrpljuje mišićno tkivo, a nastaje masno. A budući da masnoća sagoreva u mišićnom tkivu, vama će biti sve teže gubiti na težini.

Još su veći problem psihičke posledice. Godinama doživljavati neuspehe i poniženja stvara emocionalne ožiljke koji često ostaju za čitav život. Ljudi koje zavodi čarolija brzog gubitka težine isprva gube kilograme, ali na kraju gotovo uvek završavaju s većom težinom nego pre.

To ne umanjuje činjenicu da su osobe sa prekomernom težinom izložene većem riziku po zdravlje. Češće oboljevaju od srčanih bolesti, visokog krvnog pritiska, šećerne bolesti, bolesti žučnog mehura i raka od ljudi normalne težine. I pre umiru.

Nemojte postati rob vage svakodnevno proveravajući neposredne rezultate za probleme koji su se godinama razvijali. Počnite sa zdravstvenim programom. I budite strpljivi. Upornost se isplati. Iluzija će izbledeti, ali će nagrada biti solidna i trajna.

Primena

Sumnjive su dijete koje obećavaju brzo mršavljenje. Uveravaju vas da ćete izgubiti na težini, ali one često nemaju trajnih rezultata. Ljudi sa prekomernom težinom mogu obično izgubiti pola do jedan kilogram sedmično ako poštuju uravnoteženi program zdrave ishrane i vežbanja. To je mudar način za smanjenje (i održavanje) težine.

Pogrešan način mršavljenja

U ovom poglavlju se navode tri pogrešna načina mršavljenja. Pogledajte ih:

1. Diuretici (pilule za izlučivanje tečnosti)
2. Povećani unos belančevina
3. Dijete izgladnjivanja

Pravilan način mršavljenja

Prelaskom na optimalnu ishranu uz redovno hodanje, možete izgubiti pola do jednog kilograma sedmično. Možda time nećete smršati pre leta, ali je to razuman i zdrav pristup dugoročnom rešavanju suvišnih kilograma. Nastavite da čitate narednih nekoliko poglavlja; bićete iznenađeni!

Kako pomažu biljna vlakna

Jedna od brojnih vrlina vlakana jeste što deluju kao sigurnosni mehanizam protiv prejedanja. Ona vam pomažu da osetite sitost pre nego što ćete uzeti previše kalorija.

Hrani bez vlakana nedostaje ovaj automatski zatvarač. Kad osetite da ste siti, već ste pojeli kalorija za petoročlanu porodicu. Snaga volje je jedina prepreka koja stoji između vas i gojaznosti - a svi znamo koliko je to delotvorno.

Hrana siromašna vlaknima

Svim namirnicama životinjskog porekla nedostaju vlakna. Tu ubrajamo meso, mleko, jaja i sir.

Osim toga, proizvođači hrane mlevenjem odstranjuju vlakna iz mnogih namirnica koje ih inače imaju. U ovu kategoriju spadaju šećer, belo brašno, ulja i većina pakovane hrane.

Dobar primer je kukuruzno ulje. Za jednu čajnu kašičicu ulja potrebno je 14 klipova kukuruza. Zamislite da pokušate odjednom pojesti 14 klipova kukuruza. Nemoguće! Ali, lako je sesti i pojesti nekoliko čajnih kašičica ulja u začinjenoj salati i prženoj hrani.

Šta možete učiniti?

Voće, povrće, integralne žitarice i mahunarke bogate su vlaknima. Jedite ih izobilno. Bićete siti davno pre nego što biste se mogli udebljati.

Umesto da pijete sok, jedite čitavo voće sa svim vlaknima!

DIJETE

Zamka brzih rešenja

Svake godine troše se milijarde dolara na dijete i razne druge preparate za mršavljenje, ali su rezultati razočaravajući. Za mnoge je trajno regulisanje težine mnogo teže od pobede nad drogom, duvanom ili alkoholom.

Ne bi li bilo bolje prestati sa pokušajima? Jednostavno ostati debeo.

Da, bilo bi bolje ostati debeo nego prelaziti sa jedne dijete na drugu, sad izgubiti koji kilogram, a posle ga opet dobiti. Istraživanja pokazuju da ovaj jo-jo efekat postupno iscrpljuje važna telesna tkiva kao što su mišići i kosti. Na kraju organizam tako oslabi da postaje sve osetljiviji na bolesti i manje sposoban da izluči masnoće.

A nije li opasno ostati sa prekomernom težinom?

Biti debeo nije zdravo. Prekomerna težina šteti zdravlju i skraćuje život. Samo 4 do 7 kilograma viška stvara merljive promene koje mogu postaviti temelj degenerativnoj bolesti. Za svaka četiri kilograma viška životni vek se može skratiti za čitavu godinu.

Kako onda glasi odgovor?

Ljudi sa prekomernom težinom moraju izvršiti veliku promenu u razmišljanju i ponašanju. Scenario koji se odigrava kod miliona ljudi ide po prilici ovako: nekoliko sedmica najnovije čudesne dijete; flaster preko usta; uzimanje serije injekcija ili pilula; zašiven želudac; premošćavanje creva. I kilogrami nestaju. Proslava! Nova odeća!

Istraživanja pokazuju da je 40 do 50% Amerikanaca u dobi između 35 i 59 godina starosti u svakom trenutku na nekoj dijeti.

Počnite kod svoje dece rano izgrađivati zdrav odnos prema hrani. Ne služite se omiljenom hranom za podmićivanje ili uskraćivanjem kao kaznom. Kad hranu povezujemo sa ponašanjem, ona u detetovom životu dobija mnogo veće značenje nego što je potrebno.

Ali nakon nekoliko dana ovi ljudi se vraćaju svojim prijašnjim prehrambenim navikama i načinu života. Za nekoliko sedmica izgubljeni kilogrami se vraćaju, često sa kamatama.

Programi za mršavljenje često su neuspešni zbog toga što kratkoročno nastoje da reše dugoročne probleme. Vreme je da shvatimo stvarnost: gojaznost može biti ozbiljno, i po život opasno stanje.

U redu, uverili ste me. Šta moram da učinim?

Kontrola telesne težine ne postiže se samo ishranom. Kao šećerna bolest, visoki krvni pritisak, alkoholizam ili pušenje, i gojaznost zahteva sveobuhvatnu promenu načina života.

Prvo, morate se dugoročno opredeliti za bolje zdravlje, a to opredeljenje nećete menjati kada dođe do nekontrolisanog popuštanja i drugih grešaka. Sa takvim opredeljenjem možete ustati kad padnete, početi iznova i istrajati.

Drugo, morate ustanoviti koje vaše navike uzrokuju gojaznost i promeniti ih. To može jednostavno biti izbacivanje gaziranih pića ili smanjenje unosa masnoća i ulja. A možda će zahtevati potpunu promenu ishrane i načina života.

Promena ustaljenih životnih navika čoveku pada najteže. Za mnoge ovaj proces može izgledati preteće. Redovni sastanci sa grupom za podršku uveliko povećavaju izglede za uspeh. Ova vrsta timskog napora gotovo je bezuslovna za one koji imaju više od 13 kilograma viška telesne težine ili su sa njom imali problema više godina.

Treće, ponašanje često zahteva radikalne rezove. Pritom je vrlo važna spremnost da se promenite, čitajte knjige, idite na seminare, pridružite se grupama za vežbanje i sprijateljite se sa zdravstveno osveštenim ljudima. Kontrola težine nije pitanje taštine. Usmerite svoje napore na poboljšanje zdravlja i težina će se pobrinuti sama za sebe.

Vama nije potrebna nova dijeta, već nove prehrambene navike.

Prave žene ne sprovode dijetu.

Na kraju, napravite plan kontrole težine u sklopu trajnog održavanja dobrog zdravlja. On će obuhvatiti ishranu siromašnu masnoćama, a bogatu vlaknima, redovno vežbanje i fizički, mentalni i psihički stav koji odgovara vašim potrebama. Kontrola težine treba biti samo deo celovitog i ispunjenog života, a ne njegova glavna preokupacija.

Takav delotvoran plan je moguć. Mnogi su uspeli. Oduševite se za njega i nemojte posustati.

Za vaše dobro zdravlje

San mnogih ljudi je čudotvorna pilula koja bi, uzeta pre obroka, uklonila sve kalorije.

U odsutnosti takve pilule mi iskušavamo desetine dijeta, trošimo mnogo novca na sprave za vežbanje i članstvo u zdravstvenim klubovima; čak unajmljujemo trenere koji će doći k nama i raditi sa nama kod kuće.

Toliko čitamo o onome šta je za nas dobro a što loše, da slika postaje zamagljena. Današnje reklame su toliko lukavo smišljene da često više ne znamo što bismo uopšte verovali. Da vam pomognemo, evo nekoliko čvrstih činjenica na koje se možete osloniti da biste na zdrav način smršali:

- Uvek doručkujte. Žuri vam se? Pojedite integralno pecivo, dvopek ili suve žitne pahuljice.
- Ponesite ručak da biste izbegli brzu hranu. Klonite se automata za prodaju namirnica.
- Tokom pauze za ručak izađite na brzu šetnju. Pridružite se nekom zdravstvenom klubu.
- Za večeru pripremite jelo siromašno masnoćama koje se lako sprema.
- Jedite pre nego što ćete otići na neki prijem ili proslavu gde ćete biti izloženi iskušenjima.
- Nađite nekoga ko će vam pomoći i sa kojim ćete sarađivati u ostvarivanju ciljeva za smanjivanje težine i radi vežbanja.

DESET NAČELA ZA MRŠAVLJENJE

1. *Razmišljajte dugoročno.* Prečice i planovi za brzo ostvarenje uspeha nikada ne donose trajno rešenje.
2. *Uradite to za sebe.* Poboljšati svoje zdravlje i povećati energiju bolja je motivacija od odlaska na proslavu godišnjice razreda.

3. *Pripremite put.* Ne žurite sa dijetom dok ne budete spremni za dugoročne promene. Vođenje prehrambenog dnevnika pomoći će vam da postanete svesniji onoga što jedete i zašto jedete.
4. *Opredelite se za voće, žitarice, mahunarke i povrće.* U standardnoj američkoj ishrani više od 50% kalorija potiče od masti, šećera i alkohola.
5. *Kontrolišite količinu obroka.* Uzmite manji tanjir. Stavite manju količinu jela, a preostalo sklonite pre nego što počnete jesti.
6. *Jedite tri obrokate dnevno.* Jedenje u redovnim razmacima neće vaš organizam dovesti u stanje izgladnjivanja, zbog čega biste više pojeli.
7. *Držite se svog programa.* Oni koji su uspešni u mršavljenju, svesni su da nisu na privremenoj dijeti — oni počinju novi način života trajno.
8. *Vežbajte.* Vežbanje je prijatno i održava vašu telesnu spremnost. Aktivnost je ključ za uspešnu kontrolu težine, posebno u srednjoj dobi.
9. *Ne preterujte.* Ne prisiljavajte se da ostvarite vrhunski rezultat. Brzi jednosatni hod dnevno odlično je sredstvo za stalnu, zdravu kontrolu težine.
10. *Neka vaše aktivnosti budu takve da vas zabavljaju.* Raditi u vrtu i dvorištu, obavljati kućne poslove, baviti se nekim sportom, voziti bicikl i igrati se sa decom produktivne su aktivnosti. Kako vežbaju deca? Igraju se! I vi se možete tako igrati.

Primena

Dijete su zamke za brzo mršavljenje koje ne daju trajni rezultat. Mnogi ljudi prelaze sa jedne dijete na drugu gubeći na težini trenutno, ali se ona brzo vrati. Ovaj ciklus je obeshrabrujući, poražavajući i često opasan. Doživotno opredeljenje za zdrave navike jedini je siguran put do trajne kontrole težine.

Planirajte na duge staze

U suštini je nemoguće smršati i održati takvo stanje ako ne promenite svoj način življenja. Dijete su krakoročna rešenja dugoročnog

PRAVA OPASNOST javlja se kad ljudi smanje unos masnoća, a zamene ih slatkišima i drugom rafinisanom hranom i grickalicama umesto da jedu više prave hrane kao što su krompir, pirinač, voće i povrće.