

Идеална телесна тежина - мит или стварност?

Мерењем телесне тежине на ваги не добијамо прави податак о томе да ли смо нормално ухрањени или можда недовољно или прекомерно ухрањени. За процену степена ухрањености користи се индекс телесне масе (ИТМ; BMI енгл. Body Mass Index) који се израчунава на следећи начин:

$$\text{ИТМ (BMI)} = \text{ТМ (kg)} / \text{ТВ}^2 (\text{m}^2)$$

Израчунајте свој индекс телесне масе и упоредите га са подацима о ризику из следеће табеле:

Степен ухрањености	ИТМ (BMI) kg/m ²	Ниво ризика
Потхрањеност	< 18,5	повећан ризик за бројне различите здравствене проблеме
Нормална ухрањеност	18,5 – 24,9	просечан, ризик зависи и од других фактора
Прекомерна ухрањеност	25 – 29,9	повећан
Гојазност	> 30	висок
I степен	30 – 34,9	умерено висок
II степен	35 – 39,9	значајно висок
III степен	> 40	изузетно висок

За одрасле особе ИТМ (ВМИ) је користан индикатор задовољавајуће тежине. Сматра се да је пожељан индекс телесне масе 20 - 25 kg/m². Међутим, није довољно само одржавати индекс телесне масе у овим границама, већ је потребно ограничити повећање телесне тежине у одраслом животном добу на укупно 5 kg!

Како постићи задовољавајућу телесну тежину?

За постизање задовољавајуће тежине потребно је применити једноставну формулу: смањити унос хране и повећати потрошњу. Добитна комбинација гласи: умерено, разноврсно и довољно - у исхрани и физичкој активности.

Правилна исхрана

Основно правило је: не прескачите оброке! Прави резултати се постижу са три главна obroka и две ужине.

Направите велико спремање у својој остави: избаците слане и слатке грицкалице, бели шећер, газирани и негазирани сокови, конзерве, готова јела, сосове и преливе за салате, вегету, тегле са зимницом преосталом од прошле године, намирнице којима је истекао рок трајања. Из фрижидера уклоните сухомеснате

производе, пуномасне сиреве, кајмак, павлаку, бутер, мајонез, кечап, а из замрзивача залихе свињског меса и лиснатог теста.

Направите списак намирница које треба да нађу место на полицама: пахуљице, интегрално брашно и тестенина, црни хлеб, житарице у зрну (интегрални пиринач, просо, јечам...), махунарке (пасуљ, сочиво, грашак, боранија), биљни чајеви, природни биљни зачини (босиљак, мирођија, першун), разно свеже воће и поврће, посна меса (пилетина и ћуретина без кожице, риба), млеко и млечни производи са мањим садржајем масноће, нерафинисана уља (на пример маслиново).

Прошетајте до пијаце. Купите онолико колико Вам је довољно за недељу дана. Не заборавите да су најквалитетније свеже намирнице. Планирајте оброке унапред!

Уместо пржења и поховања, месо и поврће припремајте кувањем у води или на пари, гриловањем или печењем у рерни без додавања масти и уља.

Јело солите док се спрема, не досољавајте за столом!

Вода је најбоље пиће! Свакодневно унесите 6 - 8 чаша воде, али избегавајте узимање воде током јела, јер то отежава варење.

Редовно вежбање

Потрудите се да свакодневно будете физички активни: пола сата шетње жустрим ходом је довољно за почетак!

Уместо да се возите колима или аутобусом прошетајте до посла или бар препешачите две аутобуске станице. До посла можете стићи и бициклом!

Избегавајте да користите лифт до трећег спрата. Ако имате башту, уредите је заједно са члановима породице.

Ограничите своје слободно време које проводите испред рачунара или телевизора на сат дневно.

Савети

Једите разноврсно у складу са годишњим добима: храна која успева у поднебљу у коме живите делује благотворно на Ваше здравље!

Једите редовно: не прескачите доручак као најважнији оброк у току дана! Организујте куповину и припрему хране тако да буде у складу са Вашим дневним потребама, али и обавезама.

Хлеб, тестенина, цереалије не гоје!

Гоји масноћа коју сервирамо уз житарице: бутер, кајмак, павлака, намази, кремове, сосови, преливи...

Крећите се када год за то имате прилике! Мало времена може добро да се искористи макар при одласку или повратку са посла. Викенде посветите себи и својој породици и проведите их активно у природи.



Најчешћа питања о дијетама

Који је најпогоднији тренутак да се почне са дијетом?

Онда када је особа највише мотивисана. Дијету не треба почети уколико је иза вас напоран период на послу или стрес код куће (селидба, венчање, развод, смрт блиских чланова породице...) јер је у тим ситуацијама организам исцрпљен и промена начина исхране може додатно да ослаби одбрамбене снаге организма и да следствено доведе до болести.

Која је прва грешка када се започиње са дијетом?

Изабацивање угљених хидрата из исхране; често се препоручује унос само меса и салате или воћа и јогурта уз избацивање хлеба и теста. Основно правило добре дијете која ће дати резултат на дуге стазе је да у исхрани буду заступљене све намирнице, дакле разноврсност.

Како постићи ту равнотежу?

У укупној дневној количини хране, око 50-60% треба да чине угљени хидрати и то пре свега из поврћа и воћа, али и житарице, као на пример цереалије за доручак, црни хлеб, интегрални пиринач. Око 20% чине масноће и то пре свега нерафинисана уља, као маслиново или сунцокретово, а приликом уноса протеина бирати немасна меса (риба, пилеће бело месо) и млечне производе са мањим садржајем масноће (јогурт, кисело млеко).

Да ли је корисно или штетно прескочити један оброк?

Редовност оброка током дана је од изузетног значаја за правилну исхрану, а посебно када је у питању дијетални режим исхране. То подразумева три главна оброка уз две мање ужине.

Испод које калоријске вредности не сме да се иде приликом држања дијете?

Универзалног правила заправо нема. Калоријски унос који се препоручује приликом састављања дијете је

индивидуалан и зависи од узраста, пола, физичке активности, придружених поремећаја здравља.

Да ли дијета са повећаном количином протеина може да има негативне последице по здравље?

У последње време су популарне такозване протеинске дијете које карактерише свакодневни унос протеина уз евентуално једну или често ниједну порцију поврћа. Из исхране се избацују житарице и воће, а не користе се ни млечни производи. Ове дијете имају негативан ефекат на метаболизам јер фаворизовање једне врсте хранљивих материја у исхрани повећава и излучивање њихових разградних продуката што доводи до оптерећења бубрега.

Зашто се брзим дијетама не постиже циљ?

Психолошки, понашање особе која је решила да ослаби 4 kg за 7 дана може се упоредити са тркачем на 100 m. Концентрација и снага воље програмирани су за кратак временски период; када је постигнут циљ опада мотивација и повратак килограма је неизбежан.

Како спречити да мишићи омлитаве приликом слабљења?

Уз промену начина исхране важна је и физичка активност. Редовна физичка активност помаже успостављању метаболичке равнотеже и наравно одржава мишићни тонус.

Да ли се може ослабити вегетаријанском исхраном?

Бити вегетаријанац не значи јести мање. Бити вегетаријанац значи искључити из исхране намирнице животињског порекла, што последично може довести до повећаног уноса угљених хидрата пре свега хлеба и других производа од брашна што може довести до повећаног калоријског уноса и последичне гојазности.

Које су најчешће замке у исхрани које треба избегавати?

Сокови, сосови, преливи и умаци за јела имају велику калоријску вредност тако да их треба избегавати.

Да ли је корисно уносити течност током оброка?

Не препоручује се унос течности за време и непосредно пре и после оброка. Унос течности доводи до смањивања концентрације ензима за варење, па се процес варења продужава, а дужим стајањем храна и њени разградни производи труле што доводи и до стварања токсичних супстанци које могу штетно утицати на здравље.

Не покушавајте да сами планирате своју исхрану, нарочито уколико имате здравствених проблема, а потребно је да ослабите.

За савет о промени начина исхране и смањењу телесне тежине обратите се лекару.

Инстант чудотворне дијете не постоје и могу да наруше здравље.

Једино дугорочна промена начина исхране даје прави резултат.

Упорност се исплати: одржавање задовољавајуће тежине смањује ризик настанка многих болести укључујући болести срца и крвних судова, шећерну болест и рак.

