

O chudnutí

Nezomierame na určitú chorobu, ale na spôsob svojho života.

Nadmerná hmotnosť, tučnota a obezita sú vďačným objektom reklamnej ponuky mnohých „zaručených“ prostriedkov na schudnutie. Väčšinou ide o ponuku pre ľudí, ktorí si radšej za to zaplatia, len aby sami nemuseli nič robiť. Tieto prostriedky ako aj drastické diéty do jogy nepatria.

Joga je ako trojnohá stolička. Nohy tvoria: myseľ - pohyb - výživa. Ak je jedna noha oslabená, stolička je veľmi labilná. V joge sa staráme o vyváženú funkciu všetkých troch „nôh“, pričom treba rešpektovať, že každý človek je trochu iný. V literatúre a na internete je množstvo informácií a rád, ako bojovať s nadváhou. Niečo z toho som pre vás povyberal.

Napríklad treba rešpektovať, že s pribúdajúcimi rokmi života nastávajú zmeny hmotnosti telesných orgánov. Meraním sa zistilo, že medzi 35. a 65. rokom veku je ich priemerný úbytok a prírastok takýto:

svaly	mínus až	19 %
kostra	mínus až	29 %
obličky	mínus až	14 %
pľúca	plus až	13 %
srdce	plus až	26 %
črevá	plus až	13 %
pečeň	plus až	14 %
mozog	plus až	8 %

S pribúdajúcimi rokmi pôsobí aj gravitácia: rozširujú sa dolné časti tela (brucho, panva, nohy). Pokožka stráca tonus a pod ňou sa pohodlne ukladajú vrstvy tuku. Tiež s vekom telo tuhne. Tak je to aj v prírode. Mladý stromček je ohybný, starý nie. Mladé kurča uvaríme rýchlo, starú sliepku musíme variť veľmi dlho, hoci žili v rovnakých podmienkach. Skrátka, starnutie nemôžeme zastaviť, môžeme ho však spomaliť. Týka sa to aj priberania.

NAJPRV TROCHU TEÓRIE

Pochádza z USA, krajiny, kde žije najviac obéznych ľudí na svete.

Americkí odborníci tvrdia, že o chudnutí rozhodujú tri biochemické procesy v tele.

Ak jeden z týchto procesov prebieha slabo, neschudneme pri žiadnej diéte. Ide o tieto procesy:

1. Najprv sa musí presunúť tuk z vrstiev na bruchu a na bokoch do krvi.
2. Potom sa musí tuk z krvi dostať do buniek.
3. Tuk sa musí spáliť v bunkách.

Pri obezite sú v tukových bunkách pevne viazané molekuly tuku. Ďalšie a ďalšie prúdia dovnútra, pretože tukové bunky sú schopné prijímať neobmedzené množstvo tuku. Tukové bunky obézneho človeka sú až 100 krát väčšie než u štíhlych osôb. Narušiť ich môžu len stresové hormóny. Pri strese stúpa v organizme spotreba energie, teda tuku. Preto sú nadobličky zásobené látkou na tvorbu stresového hormónu. Molekuly stresu sú aktívne pri hladovaní, fyzickej námahe, nízkej hladine cukru a pri každom strese. Vyplavia sa k tukovým bunkám a uvoľnia tam tuky, ktoré sa naviažu na krvné bielkoviny, albumíny.

Aj počas spánku telo má istú spotrebu energie. Keďže stresové a pohybové podnety sú v spánku nepatrné, približne za 70 minút po usnutí začne mozgový podvesok uvoľňovať do krvi mikroskopické množstvá nočného rastového hormónu. Ten otvorí tukové bunky a uvoľní molekuly tuku, ktoré sú potrebné na tvorbu energie.

Mnohí ľudia s nadváhou majú veľmi nízke hodnoty rastového hormónu v krvi, pretože ich mozgový podvesok je nesprávne živý. Nočná fáza odtučnenia u nich neprebieha. Americkí biochemici preto radia: večer pred spánkom zjesť asi 30 gramov mäsa, ryby alebo hydiny spolu s citrónom alebo čerstvou citrónovou šťavou. Z tejto výživy bude môcť celú noc tvoriť mozgový podvesok rastový hormón a súčasne nad ránom prebudí k činnosti hormón ACTH (adrenokortikotropný hormón). Aj ACTH je hormón požierajúci tuky.

Druhým procesom je presun molekúl tuku z krvi do buniek. K tomu slúži látka karnitín,

ktorý sídli na bunečnej membráne. Keď sa k nemu priblíži molekula tuku, uchopí ju a vtiahne dovnútra bunky k mitochondrii. Tam je tuk spálený. Bez karnitínu a iných látok sa tuk v bunke nikdy nespáli a naďalej cirkuluje v krvi. Proces spaľovania spúšťa hormón zo štítnej žľazy až tyroxín. Preto ľudia so zníženou činnosťou štítnej žľazy majú sklon k tučnote.

Molekula tyroxínu obsahuje jód a tyrozín, ktorý sa nachádza hlavne v mäse, rybách, hydine a v netučnom syre. Pri dostatočnej výžive produkuje štítna žľaza denne jednu stotinu gramu tyroxínu, čo stačí na spaľovanie tuku v 70 miliónoch buniek. Molekula tyroxínu je ľahko zraniteľná voľnými radikálmi, takže často sa len 20 % molekúl tyroxínu dostane do buniek. Lekári to niekedy mylne považujú za nedostatočnú činnosť štítnej žľazy. V skutočnosti funguje štítna žľaza dobre, ale jej hormóny sú ničené v krvi voľnými radikálmi.

Molekuly tyroxínu ochraňuje vitamín C. Keď až päťkrát denne jeme čerstvé ovocie, zvýši sa podstatne hladina vitamínu C v krvi, citlivé molekuly tyroxínu sú chránené a môžu podnietiť proces spaľovania tukov v bunkách.

Americkí odborníci radia:

Cukry berte len v prirodzenej forme: ovocie, šaláty, zelenina, zemiaky, celozrnné výrobky a nelúpaná ryža. Nejedzte bežný chlieb, cestoviny, lúpanú ryžu, cukor, sladkosti a sladké nápoje. Tri až päťkrát denne jedzte čerstvé ovocie a večer jedno sústo mäsa, ryby alebo hydiny s citrónom. Vegetariáni môžu nahradiť mäso netučným syrom a jedlami zo sóje.

SPEVNENIE POKOŽKY

S pribúdajúcim vekom nám pokožka ochabuje a voľní sa pod ňou priestor na ukladanie tuku. Pokožku nemôžeme priamo posilňovať cvičením, avšak obsahuje jemné svaly, ktoré reagujú nepriamo. Napríklad zježia sa nám chlpy, naskočí husia koža, rozťahne sa v teple.

Striedavá sprcha spevní pokožku

V každodennej starostlivosti treba uprednostňovať sprchu, ktorá osviežuje nielen

pokožku, ale aj celé telo. Teplá voda pokožku prehrieva a prekrvuje, rozširuje. Príliš studená voda v pokožke spomaľuje pochody. Vynikajúci prostriedok na podporu zdravia je striedavá sprcha. Začíname vodou, ktorá je jemne teplá a končíme ju studenšou vodou, pričom postupujeme najskôr jednou nohou a rukou a potom v rovnakom poradí druhou stranou tela. Keď si na to zvykneme, osprchujeme si aj trup. Časom môžeme teplú sprchu aj vynechať. Takáto kúra organizmus prekrví, výborne uvoľní a spevní pokožku.

Pre zvyšovanie kvality a odolnosti pokožky sa odporúča aj ľadový zábal. Aplikovanie kociek ľadu v mikroténovom vrecku napríklad na oblasť očí odstraňuje očné vaky alebo účinne spevňuje pokožku aj v oblasti krku pod bradou. Keď zacítíme pichanie namiesto kociek priložíme teplý uterák. Procedúru zopakujeme až päťkrát.

Rajčiny obsahujú okrem vitamínov C, B (hlavne biotín), vitamín A aj účinné látky, ktoré pomáhajú omladiť bunky v pokožke. Preto niektoré kozmetické firmy pridávajú ich výťažky do mnohých svojich výrobkov.

RADY Z ROZLIČNÝCH PRAMEŇOV

Káva a zelený čaj

Kofeín prispieva k odvodňovaniu organizmu a odbúrava prilepené tukové nánosy. Podobný účinok má aj čokoláda, obsahuje prírodné oleje, aminokyseliny, antioxidanty a minerály. Kakaové maslo podporuje látkovú výmenu. Vitamín E navyše vystiera pokožku.

Lístky zeleného čaju obsahujú látku, ktorá pomáha odbúravať tuky v tele. Odborníci radia pestovať čajovník doma v kvetináči. Za týždeň údajne môžete zhodiť až jeden kilogram. Zelený čaj má aj veľa ďalších užitočných vlastností. Na rozdiel od čierneho nie je fermentovaný, je len usušený. Známe sú jeho protirakovinové účinky, znižuje krvný tlak a pôsobí proti zubnému kazu. Podľa Japoncov zelený čaj lieči až 21 nemocí a proti ďalším pôsobí preventívne.

Na rýchle schudnutie treba vypiť počas jedného týždňa 5-6 šálok zeleného čaju. Zelené lístky zalejte vodou o teplote 80 stupňov (nesmie vriieť) a nechajte najviac 5

minút vylúhovať. Samozrejme, nesladiť. Ináč čaj sám o sebe nepomôže. K tomu napríklad kombinovať vytrvalostný pohyb a cielene posilňovať svaly na príslušných častiach tela.

Pri príprave čaju treba dodržiavať predpísané časy lúhovania. Zelený čaj vás môže značne dehydrovať, pokiaľ ho budete lúhovať dlhšie, ako 4 minúty. Tak sa z neho stane diuretický nápoj, ktorý vaše bunky zbaví drahocennej tekutiny. Podobne diuretický sa správajú aj minerálne vody so zvýšeným obsahom minerálov. Predčasná potreba na močenie je znakom nesprávnej voľby nápoja.

Káva (resp. kofeín) nemá negatívne účinky na organizmus, práve naopak. Otázny je spôsob pestovania kávového zrna, pri ktorom sa používajú chemické pesticídy. Tiež záleží na zložení vody aj na kanvici, ktorá môže byť plná vodného kameňa. Táto voda a vodný kameň sa dostávajú do kávy.

Nevhodné je piť kávu ako prvú hneď po zobudení. Odvodníte sa, pretože káva je diuretická. Ak ráno potrebujete vypíť niečo teplé, čo vás zároveň preberie, vypite radšej zelený čaj s citrónom.

Zázvorový čaj na schudnutie

Čajovú lyžicu rozdrveného koreňa zázvora zalejeme pohárom vriacej vody, pridáme čajovú lyžičku medu a dielik citrónu. Tento nápoj zahŕňa v sebe tri chute - ostrú, kyslú a sladkú a odporúča sa tým, komu v organizme všetko plynie pomaly, len tuk sa hromadí rýchlo. Koreň zázvora obsahuje látky, ktoré pridávajú zázvoru jeho korenistú pálčivú chuť. Obe látky zvyšujú prekrvenie a zahrievanie znútra. Následkom tohto sa podnecuje trávenie.

Odporúčané množstvo: Na 2 litrovú termosku potrebujeme koreň zázvora veľkosti slivky (okolo 4 cm) a 2 strúčiky cesnaku. Zázvor očistíme a narežeme na tenké dieliky. Zalejeme vriacou vodou a necháme vylúhovať. Potom zázvor a cesnak vyberieme. Ten, kto nemá rád cesnak, môže piť čaj aj bez cesnaku. Čaj je najlepšie pripraviť ráno, zaliať v termoske a popíjať po šálke celý deň. Čaj pred jedlom otupuje pocit hladu. Pridaním cesnaku zosilníte chudnu-

tie a môžete sa účinnejšie uchrániť od zbytočných kilogramov.

Každý deň ráno, 1/2 hodiny pred raňajkami na lačný žalúdok a večer pred spaním vypite šálku čaju s 2 lyžičkami medu a so škoricou. Pravidelné užívanie zníži váhu a zabráňuje to ukladaniu tuku.

Hliva ustricová

posilňuje cievy a uvoľňuje napätie svalov, znižuje hladinu tukov a cholesterolu v krvi a priaznivo pôsobí na krvný tlak. Obsahuje látky, ktoré majú schopnosť aktivizovať imunitný systém. Vhodná je pre diabetikov a do redukčnej diéty.

Rajčiny

V rajčinách sa tepelnou úpravou síce zníži obsah vitamínu C asi o 20%, ale zvýši sa obsah likopénu (až o 70%). Likopén ničí voľné radikály, až 10 až krát silnejšie, než vitamín E. Pôsobí tak proti chorobám krvného obehu a proti vzniku rakoviny. Užitočné je dať si aspoň raz do týždňa rajčinovú polievku alebo omáčku, najmä v lete, z voľne pestovaných plodov. Pretlak, kečup, dusené paradajky, paradajková šťava – to všetko sú výborné zdroje lykopénu.

VEĽKÉ BRUCHO

V ideálnom prípade by mal náš pás merať po obvode približne polovicu našej výšky. Mať obvod svojho pásu v norme je dôležité preto, lebo práve brušná obezita je vstupnou bránou množstva ochorení. Tukové bunky v bruchu totiž nie sú len skladovými bunkami, ale mimoriadne aktívnym tkanivom. A práve látky vylučované z tukových buniek v bruchu nám poškodzujú cievy, zvyšujú tlak či hladinu cukru v krvi. Ak človek nechce nosiť tieto tiché jedy v sebe, stačí si upraviť obvod pásu.

Brušná obezita je dnes v centre pozornosti lekárov ako základné kritérium metabolizmu. Pri obvode pásu u žien nad 88 cm, u mužov nad 94 cm a krvnom tlaku nad 130/85 torrov sa už odporúčajú vyšetrenia k diagnostike metabolického syndrómu. Pokiaľ máte brucho presahujúce tieto parametre, ale zatiaľ nepociťujete žiadne zdravotné problémy, môžete si pomôcť aj sami. Veľmi jednoducho: zdravou výživou.

Najviac u nás zanedbávame pitie obvyčajnej stolovej vody a ovocných štiav. Stačí mať pred sebou fľašu lebo džbán vody a sledovať, či dodávame svojmu telu dostatok tekutín. Bez dostatku vody sa nechudne.

Ak by náš jedálny lístok spĺňal len odporúčanú energetickú hodnotu, ale bol by zložený prevažne zo sacharidov (cukrov), prípadne len z kombinácie sacharidov a tukov, boli by sme väčšinu dňa hladní. Sacharidy samotné, prípadne skombinované výhradne s tukmi, majú totiž malú sýtiacu schopnosť. Dokonca čím viac cukru by obsahovala naša strava, tým väčší hlad by sme pociťovali krátko po dojedení. Vyváženosť stravy preto dosahujeme vyšším podielom bielkovín. Pri chudnutí škodí: biely cukor, biela soľ, biela múka a biela masť.

Hladovanie a nízko energetická strava nie sú dobrým receptom na chudnutie. Predstava, že po diéte sa vrátite k normálnemu stravovaniu, je len vidinou, pretože aj keby ste naozaj trochu schudli, po ukončení diéty zakrátko budete na pôvodnej váhe. Alebo často dokonca na vyššej. Lekári varujú, že kolísanie telesnej hmotnosti škodí zdraviu oveľa viac než nadváha. Organizmu neprospievajú časté zmeny váhy.

ROZDELENIE ŽALÚDKA

Ide o odskúšaný chirurgický zákrok, ktorý znemožní prejedanie. Určený je predovšetkým ľuďom, ktorí si zvykli na dlhodobý príjem obrovského množstva potravy. Ak telo z roka na rok naberať na objeme, možným riešením je priškrtiť žalúdok. Jednoducho povedané, zmenšenie žalúdka. Je to východisko pre ľudí, ktorých pažravosť je silnejšia ako ich vôľa udržať telo v štíhlosti.

VÝZNAM RAŇAJOK

Chudnúť rozhodne neznamená hladovať! Ješť treba, a to pravidelne, najlepšie päť až šesťkrát denne. Spôsob stravovania musí byť taký, aby sme ho ochotne a radi praktizovali po celý zvyšok života. Ak chce človek schudnúť, mal by posledné jedlo zjesť o piatej poobede. To je dobrá rada pre tých, ktorí sa zvykli večer prejedať. Avšak iný režim potrebuje človek, ktorý vstáva ráno o šiestej, iný ten, ktorý odchádza do práce na deviatu hodinu. Dobré je nejesť

žiadne väčšie jedlo tri až štyri hodiny pred tým, ako si ľahneme spať.

OBÁVANÝ JOJO EFEKT

Schudnúť, to je na liečbe obezity tá ľahšia časť práce. No z každého zhodeného kilogramu sa môžeme trvalo tešiť len vtedy, keď sa nám nevráti naspäť. Existuje plno diét, ktoré sú dobré na to, aby niekto rýchle zhodil zopár kíľ a vyzeral dobre v plavkách, prípadne sa ľahšie vmestil do plesových šiat.

Tieto diéty nie vždy fungujú, ale ak aj majú nejaké tie výsledky, chudnete len dovtedy, kým ich dodržiavate. Ak sa zase začnete stravovať tak ako predtým, nielenže opäť priberiete, ale nabalí sa na vás ešte o kilo až dve viac. Ak neprestanete piť koktaily, ktoré vám nahrádzali normálne jedlo, ihneď máte späť čo ste schudli, ba ešte aj prídavok navyše. Je to obávaný jojo efekt. Lebo náš organizmus je tak nastavený.

Pri nevyvážených diétach, niekedy až na hranici hladovania, telo stráca nielen tuk, ale aj svalovú hmotu. Organizmus si rýchle zvykne na malý príjem potravy, zníži sa takzvaný bazálny metabolizmus a naše telo bude zabezpečovať základné funkcie aj s nižším príjmom energie. Naše bunky budú toto obdobie považovať za obdobu hladomoru a hneď, ako sa „hladomor“ skončí a my sa vrátíme k predchádzajúcemu typu stravovania (a to sa ani nemusíme prejedať), začnú si ukladať tukové zásoby, pre každý prípad.

Niet teda nič horšie pre vznik budúceho obézneho človeka, ako mladučká dievčina, ktorá si namýšľa, že je „tučná“, a preto nasadne do bludného kruhu diét. Jojo efekt je lineárna krivka – pôvodná hmotnosť, chudnutie, dve až tri kilá navyše, nové chudnutie a po ňom zase dve až tri kilá navyše.

Najväčším nebezpečenstvom, ktoré jojo efekt so sebou prináša a ktoré sa podceňuje, je fakt, že pri častom kolísaní hmotnosti sa tuk v našom tele rozkladá čoraz nerovnomernejšie. Ak sa nám aj podarí schudnúť na hmotnosť, akú sme si želali, avšak z istých miest na tele už tukové vankúšiky nedostaneme preč.

RIZIKOVÉ OBDOBIA

Sú také rizikové životné etapy, keď sa priberá ľahšie, a je jedno, či je to v živote muža, alebo ženy. Puberta s hormonálnymi zmenami a nedostatkom pohybu, nástup do zamestnania, svadba, po ktorej zrazu vedieme usadlejší život, u žien tehotenstvo a materská dovolenka, neskôr klimaktérium so zníženým metabolizmom, u mužov náhle ukončenie športovej činnosti. V živote naozaj existujú určité rizikové obdobia, ktoré sú štatisticky rizikovejšie aj vzhľadom na možný nárast hmotnosti.

Podobne existuje i jedno obdobie v roku, ktoré patrí k najrizikovejším a po ktorom veľmi často nasleduje iný dátum, ku ktorému si, opäť stereotypne, dávame predsavzatie schudnúť. Sú to rozličné sviatky. Nie sú to vhodné termíny začať s chudnutím. Ináč sa pristihnete pri tom, že si takéto predsavzatie dávate už počas štvrtého Silvestra. Liečba obezity je dlhodobý proces a každý deň môže byť vhodný na prvý krok vedúci k takým závažným zmenám v živote. Nemusí to byť žiaden významný dátum.

Jedzte pravidelne, napríklad každé dve hodiny, v malých dávkach. Najdôležitejšou súčasťou vašej stravy sa musia stať kvalitné bielkoviny, ako sú chudé mäso z hydiny a rýb, veľa čerstvej zeleniny. Tmavé celozrnné pečivo, si doprajeme iba ráno, potom si už stravu vytvoríme zo zeleninových šalátov a grilovaného alebo vareného mäsa, nízkotučných jogurtov a ovčieho syra.

TUK JE NEVYHNUTNÝ PRE ZDRAVIE

Adela Davies v jednej svojej knižke napísala, že istá jej pacientka prestala brať akékoľvek tuky a jej pokožka sa potom podobala na štrúdlu. Vyhýbať sa treba tuku živočíšnemu, nasýtenému. Vyhýbať však neznamená vylúčiť. Živočíšny tuk by mal tvoriť asi 10% tuku, ktorý denne prijmete. Živočíšny tuk obsahuje hlavne mäso, syry, vajcia mliečne výrobky, ako maslo, smotana. Veľmi prospešný je tuk rastlinný, lisovaný za studena. Nebojte sa popíjať surový panenský olivový olej, ľanový, repkový olej. Vhodný je aj rybací olej. Pre uchovanie zdravia je nevyhnutné denne prijať asi 25 gramov tuku. Vyhýbajte sa tuku tepelne spracovanému, hlavne v koláčoch, kek-

soch, vyprázaných jedlách... Optimálne množstvo tuku pri chudnutí je asi 50 gramov tuku denne.

Je zdravé konzumovať odtučnené mliečne výrobky, nie však celkom zbavené tuku. Kupujte nízkotučné jogurty, nie jogurty s 0% tuku! Tuk je nevyhnutný pre zachovanie zdravia, obsahuje látky, ktoré telo potrebuje.

Nielen z dôvodu chudnutia, ale aj rakoviny a prevencie iných chorôb (typu infarkt, vysoký krvný tlak, zubný kaz, poruchy nálad, koncentrácie a výkonnosti) sa čo najstriktnejšie vyhýbajte cukru v akejkoľvek forme. Nesladzte, nepite sladené malinovsky, nejedzte sladké jedlá. Soľte čo najmenej. Úplne sa vyhýbajte údeninám, nad ohňom grilovaným jedlám (vysoký obsah karcinogénov). Striktne odmietajte čokoľvek vyprázané (rezne, syry, zemiačky).

Ak chcete jesť čokoládu, tak len veľmi kvalitnú čiernu. Čím viac percent kakaa, tým lepšie. Tak na svojej postave spáchate najmenšie škody. V žiadnom prípade nejedzte lacné čokolády, obsahujú veľké percento mizerného a nezdravého tuku. Radšej kúpte drahú, a dajte si čo najmenej. Najlepšie, ak pred jedením čokolády zjete jeden kus zeleniny.

Žiadne pilulky na chudnutie neexistujú. Základom je čo najviac látok prijať prirodzenou stravou, nie tabletkami. Metabolizmus sa dá zrýchliť pitným režimom, športom, jedením každé 3 hodiny počas dňa.

Niektoré lieky môžu spôsobiť, že začnete priberať. Sú to mnohé lieky ktoré sa predpisujú na prekonanie psychických ťažkostí a lieky na zníženie krvného tlaku. Pribrať pri užívaní takých liekov nemusíte, ak primerane znížite energetický príjem, alebo zvýšite jeho výdaj. Jedzte menej, ako pred užívaním liekov a začnite cvičiť.

Nie je pravda, že z chleba sa tučnie. Tučnie sa z každej potraviny, ktorej zjete veľa. Chlieb pokojne jedzte ďalej, najlepšie celozrnný. Dôležité je, aby ste ho jedli primerané množstvo. To znamená napríklad na raňajky si dajte asi 50 gramový plátok chleba, pokvapkajte ho olivovým olejom. K tomu napríklad kus syra, šunky, alebo vajíčko. Plus kaleráb a máte zostavené sý-

te raňajky. Nebojte sa chleba. Stučniete z neho, ak si dáte denne pol pecňa.

Obezita môže byť podmienená geneticky. To však neznamená, že musíte byť „geneticky“ tuční. Ak sa budete racionálne stravovať, vaša hmotnosť môže byť normálna. Je možné, že si budete musieť dávať väčší pozor ako človek bez dedičného sklonu. Žiaľ, v mnohých rodinách je obezita daná ani nie tak genetikou, ale kuchárkou. Genetika je väčšinou len pohodlná výhovorka.

Každý deň ráno, 1/2 hodiny pred raňajkami na lačný žalúdok a večer pred spaním vypite šálku čaju s 2 lyžičkami medu a so škoricou. Pravidelné užívanie zníži váhu a zabráňuje to ukladaniu tuku.

Hliva ustricová posilňuje cievy a uvoľňuje napätie svalov, znižuje hladinu tukov a cholesterolu v krvi a priaznivo pôsobí na krvný tlak. Obsahuje látky, ktoré majú schopnosť aktivizovať imunitný systém. Vhodná je pre diabetikov a do redukčnej diéty.

V rajčinách sa tepelnou úpravou síce zníži obsah vitamínu C asi o 20%, ale zvýši sa obsah likopénu (až o 70%). Likopén ničí voľné radikály, až 10 až krát silnejšie, než vitamín E. Pôsobí tak proti chorobám krvného obehu a proti vzniku rakoviny. Užitočné je dať si aspoň raz do týždňa rajčinovú polievku alebo omáčku, najmä v lete, z voľne pestovaných plodov. Pretlak, kečup, dusené paradajky, paradajková šťava – to všetko sú výborné zdroje lykopénu.

Zeleninová polievka je lepšia ako čaj. Obsahuje viac minerálnych látok aj vitamínov.

POHYB A CHUDNUTIE

Použitá literatúra: Dr. Kenneth H. Cooper: Aerobický program pre aktívne zdravie.

Aktívne zdravie je stav, ktorý je výsledkom celkovej telesnej a duševnej rovnováhy v živote človeka. Aktívne zdravie si vyžaduje oveľa viac než len pravidelnú pohybovú činnosť. Napriek pravidelnému cvičeniu sa u ľudí s nadváhou a u fajčiarov vyskytuje artérioskleróza a srdcové choroby.

Človek je uspokojený tak, že potrebuje isté množstvo pohybu. Ďalej potrebuje isté

množstvo správnej potravy a potrebuje aj primerané množstvo odpočinku a relaxácie. Všetko to musí byť v rovnováhe. Ak je primárne alebo priveľa pohybu, potravy či odpočinku, potom organizmus prestáva správne fungovať. Zachovanie rovnováhy je základom aktívneho zdravia. Na ceste za zdravím samotný pohyb nestačí. Bez správnej výživy nemáme ani dosť energie, aby sme začali s pravidelným pohybovým programom. Rovnováha potrebná k zdraviu, musí začať od výživy.

K zníženiu telesnej váhy pomocou pohybu a stravy dochádza odstránením časti tuku. Diéta bez telesného pohybu má za následok značnú stratu svalovej hmoty. Avšak nepreháňať to ani s telesnou záťažou. Ak päťkrát týždenne beháme viac než päť kilometrov, nejde už o beh pre zdravie.

Predovšetkým treba dbať, aby 50 percent dennej potravy predstavovala skupina takzvaných polysacharidov, pretože dodávajú najúčinnnejšiu a najrýchlejšie využiteľnú energiu. Poskytujú tiež mnoho minerálnych látok a vitamínov dôležitých pre zdravie a zároveň nás zásobujú vlákninou, ktorá je nevyhnutná pre dobré trávenie a znižuje výskyt rakoviny hrubého čreva. Väčšina polysacharidov má okrem toho vysoký obsah vody. Kombinácia vody a vlákniny v jedlách tejto skupiny spôsobuje, že zväčša sa dostaví pocit nasýtenosti, takže sa neprejedáme. Polysacharidy sú výhodné z hľadiska boja proti obezite.

Medzi polysacharidy patrí napríklad surové ovocie, nesladené ovocné šťavy, surová zelenina, fazuľa, hrach, šošovica, zemiaky, kukurica cestoviny, chlieb z celozrnnej múky, ovsené vločky, tmavá ryža a otruby. Treba uprednostňovať celozrnné potravinové výrobky.

Intenzívna pohybová aktivita potláča chuť do jedla, a to asi počas dvoch hodín po ukončení námahy. Preto tí, čo cvičia neskoro popoludní, zjedia na večeru pravdepodobne menej než za



normálnych okolností. Cvičenie pred večerou spolu s redukčnou diétou je účinným a prospešným spôsobom na zníženie množstva telesného tuku. Bez ohľadu na čas cvičenia, spojenie telesnej aktivity a správnej diéty urýchľuje znižovanie zásob telesného tuku pri minimálnej strate svalovej hmoty, zatiaľ čo obmedzenie energetického príjmu bez pohybovej aktivity spôsobuje úbytok svalovej hmoty.

Obsah tuku nad 19 percent celkovej hmotnosti tela predstavuje narastajúce riziko srdcovej choroby. Na druhej strane ešte nebezpečnejšia môže byť podvýživa. Uskutočnil sa výskum medzi dvanástimi maratónskymi bežcami, ktorí prekonalí svoje osobné rekordy ktorí však všetci zomreli, a to väčšinou počas spánku. V čase smrti takmer najnižšiu telesnú váhu vo svojom dospelom veku (zrejme aby sa im ľahšie bežalo). Predtým všetci dodržiavali prísnu diétu, takže dodávali organizmu len minimálne množstvo energie. Títo športovci jedli veľmi málo vzhľadom na svoje fyzické zaťaženie, ich srdce nebolo dostatočne vyživované a nakoniec zlyhalo.

Iný výskum potvrdil, že po veľmi prísnej trojtýždňovej redukčnej diéte organizmus prispôbil svoju látkovú premenu tak, že telesná váha sa udržiavala aj pri nižšom energetickom príjme. Spomalená látková premena, spôsobujúca rýchlejšie priberanie na váhe, môže pretrvávať až jeden rok po skončení diéty s veľmi nízkou energetickou dodávkou. Tento jav je vysvetlením, prečo sa po častých redukčných diétach priberá oveľa ľahšie než kedykoľvek predtým. Preto lepšie je vyhýbať sa prísnyim redukčným diétam a začať s rozumnou diétou spojenou s pohybovým programom. Tak sa dá zhodiť týždenne kilogram až poldruha kilogramu, nie viac a nie menej, pričom takto stratené kilá sa s väčšou pravdepodobnosťou už nevrátia.

Stará tradícia, podľa ktorej by človek mal za deň zjesť tri poriadne jedlá, má v sebe kus pravdy. Takéto pravidelné stravovanie podporuje zdravú výživu tým, že zabezpečuje väčšiu pestrosť prijímaných živín. Zabraňuje veľkému kolísaniu hladiny krvného cukru (ktorá reguluje chuť do jedla aj ovplyvňuje úroveň vašej životnej energie i

schopnosť zvládnuť stresové situácie). Vylučuje tiež systém „dlho nič a potom sa napchám“, ktorý často vedie k celkovému prejedaniu. Nevynechávajte teda jednotlivé denné jedlá najmä nie raňajky.

So znižovaním váhy to neslobodno prehnať. Strata pol až 1 kg týždenne je ideálne tempo. Pri skúmaní skupiny žien s nadváhou, ktoré stále priberali sa zistilo, že denne skonzumovali presne toľko joulov ako skupina chudých žien so stabilnou váhou. Ženy s nadváhou však prešli denne pri svojej bežnej činnosti v priemere iba vyššie tri kilometre, zatiaľ čo chudé ženy osem kilometrov. Dosiahli to tým, že namiesto výťahov používali schodište, auto odstavovali na vzdialenom konci parkoviska, do blízkych obchodov chodievali peši a po večeri si pravidelne vyšli na prechádzku. Rozdiel takmer piatich kilometrov chôdze predstavoval navyše asi 840 kJ denného výdaja energie.

Pri varení používajte čo najmenej masti a tukov. Zeleninu pripravujeme dusením, alebo ju jedzme surovú - bez omáčok. Málo soľme. Pime menej alkoholických nápojov. Voda je najlepší nápoj. Piť môžeme aj nesladené ovocné šťavy, netučné mlieko, vývar zo zeleniny ap.

Jedzte pomaly a v pokojnom prostredí. Každé sústo dôkladne prežujte a jedlu venujte dostatok času. Pociť sýtosti prichádza asi 20 minút po jedle, takže čím pomalšie jeme, tým menej sa budeme prejedať. Nejedzte pri sledovaní televízneho programu, čítaní alebo pri iných činnostiach, ktoré odvádzajú našu pozornosť. Sústreďte sa na jedlo, ktoré práve jeme. Nadbytočné jedlo je najlepšie odložiť niekam, kde naň nevidíme.

PRAVIDELNE TREBA CVIČIŤ

Každý deň si 30 minút zabehať, zaplávať, prejsť sa ráznym krokom a k tomu je nutné aspoň trikrát do týždňa precvičiť si brušné svaly, pretože bez toho nedosiahneme vytúžený pevný a pritom štíhly pás. Cvičenie musí byť pravidelné, malo by sa stať súčasťou vášho denného režimu.

Zdvihy do sedu sú veľmi účinné na posilnenie najmä horných brušných svalov. Pri

zdvíhaní a klesaní držíme brucho v napätí, uvoľníme ho až po odcvičení 20 až 25 zdvihov. To je jedna séria. Treba s krátkymi prestávkami zacvičiť aspoň tri série. Ideálne je zacvičiť päť až šesť sérií po 25 opakovaní, teda 125 až 150 zdvihov.

Dolnú polovicu brucha môžete posilniť v ľahu na bruchu. Zdvihnite panvu 12 krát, aby ste cítili, ako vás brucho páli. Zo začiatku stačí, keď zacvičíte aspoň tri série po 12 opakovaní.

Na pás sú vhodné spinálne cviky v ľahu na chrbte. Prenášajte zdvihnuté nohy zo strany na stranu.

Samotné cvičenie spravidla nestačí. Cvičte pre radosť a pre lepšiu kondíciu. Nešportujte preto, že športom sa dá spáliť tuk. Áno, dá sa športom spáliť tuk, ale bez diétnych opatrení sa môžete cvičením aj uťahat', ale chudnutie sa nedostaví.

NA ZAČIATOK STAČÍ CHODIŤ

*Mám dvoch vynikajúcich lekárov,
ľavú a pravú nohu.
(Hippokrates)*

Chôdza je najprirodzenejší spôsob pohybu, ktorý nemá vekové obmedzenia. Zlepšuje sa ňou celkový zdravotný stav organizmu a tiež psychická pohoda. Kto má slabú kondíciu, mal by ju zvyšovať postupne. V priebehu prvého týždňa prejsť normálnym krokom 500 m denne. Potom si každý deň pridať 100 m až prejdeme 3 km, resp. 5 km denne. Zo začiatku sa odporúča rýchlosť 1 km za 15 minút, neskôr postupne už za 10 minút. To znamená, že pri dobrej kondícii prejdeme 3 km za 30 minút a 5 km za 50 minút. Treba si na to nájsť čas, keď nie ináč, tak cestou do práce, ak máme možnosť obísť príliš frekventované ulice. Holandská štatistika tvrdí, že ľudia, ktorí cestujú do zamestnania autom žijú priemerne o päť a pol roka menej než tí, ktorí jazdia na bicykli. Ešte lepšie sú na tom aj peši. Pätnásť minút rezkej chôdze denne posilňuje srdce, zlepšuje krvný obeh a predchádza ateroskleróze. Podporuje chudnutie a reguluje krvný tlak. Pri výstupe na horu do výšky 1200 metrov sa spotrebuje toľko energie ako pri chôdzi po rovine na vzdialenosť 50 km.

Naši predkovia chodili všade peši. Mnohé súčasné choroby sa im vyhýbali. V čase Rímskeho impéria vojaci prekonávali pešo tisíce kilometrov, podobne aj Napoleonovi vojaci. Podľa magazínu Nature Medicine hlavnou príčinou pribúdania zlomenín krčka stehennej kosti je nedostatok chôdze. Aj srdce netrénované chôdzou skôr vypovie službu a mozog degeneruje tiež. Prieskum potvrdil, že pravidelní chodci menej chorľavejú a dožívajú sa vyššieho veku.



Pravidelná svižná chôdza, pri ktorej sa človek aj trochu spotí, vytvára hormóny dobrej nálady. Vedci v USA požiadali 84 obéznych ľudí, aby prešli necelé dva

kilometre svižnou, ale pohodlnou chôdzou. Ich srdcová aktivita stúpila na bezpečnú úroveň, ale zároveň posilnila kardiovaskulárny systém. Chôdza je výbornou prevenciou osteoporózy. Ukázalo sa, že aj bez svižnej chôdze je veľmi užitočné mať psíka a denne s ním chodiť aspoň dve hodiny na čerstvom vzduchu.

Správna chôdza je taká, keď chodec môže pri nej pohodlne rozprávať, avšak lepšie je prejsť aspoň časť trate mlčky a zhlboka dýchať. Mala by byť plynulá, kroky by mali byť rovnako dlhé, najskôr treba došliapnuť na pätu a postupne prenášať váhu tela k špičke a odľahčovať pritom pätu. Pri chôdzi je dôležité správne zapájať svaly na nohách, pretože vďaka tomu netrpia kolená a lýtko. Dôležité je aj správne dýchanie a pohyb rúk. Zjednodušene povedané, správna chôdza vychádza už z palca na nohe, vďaka čomu sa zapájajú všetky svaly

chodidla. Dôležité je aj vzpriamené, ale uvoľnené držanie tela.

V ostatných rokoch sa populárnou stáva chôdza s paličkami, tzv. severská chôdza. Vznikla v Škandinávii, kde ju vyu-





žívali v príprave najmä bežci na lyžiach. Aj obyvatelia hôr chodili kedysi s palicami. Chôdza s palicami odľahčuje najmä

nohy a namiesto nich sa namáhajú široké brušné svaly, ale aj chrbtové svaly a svalstvo v okolí krčnej chrbtice. Šetrí kĺby, pretože náraz nohy na zem je odľahčený palicou a rukami. Preto sa tento druh pohybu odporúča najmä starším ľuďom. Účinky sú dosť podobné, avšak omnoho slabšie, ako pri lyžovaní na bežkách.

Ľudia prestávajú chodiť a zbavujú sa tak svojho najprirodzenejšieho pohybu. Čo sa nepoužíva, to sa stráca. Dochádza k postupnej degenerácii kostí, svalov a šliach. Stráca sa prirodzená pohyblivosť. Trpí srdce aj pľúca, ktoré sú najlepšie trénované práve prostredníctvom svižnej chôdze.

Chôdza je výborná pre srdce. Tridsať minút rýchlej chôdze denne znižuje pravdepodobnosť výskytu ochorenia srdca, diabetes a mozgových príhod, dokonca znižuje riziko rakoviny prsníka. Chôdza skvalitňuje spánok a zvyšuje hladinu hormónu dobrej nálady serotonínu. Už polhodina chôdze dokáže zlepšiť náladu. Vedci dokázali, že ženy, ktoré niekoľko mesiacov päť dní v týždni chodili hodinu denne a skonzumovali 1500 kcal denne, schudli o 12,5 kg.

Základná „udržiavacia“ denná dávka chôdze je dvadsať minút, ale odporúča sa aspoň hodina, ešte lepšie 10 tisíc krokov, čo je asi osem kilometrov. Bežiaci pás v posilňovni nahradí chôdzu v prírode len čiastočne. Príroda je pri pohybe nielen ozdravením tela, ale aj duše. Je to najlepší prostriedok na odbúravanie stresu.

Namiesto behu na začiatok stačí, ak sa budete prechádzať, len si udržujte pulzovú frekvenciu na úrovni, ktorá je pre vás bezpečná. Keby sa obézny človek, ktorý roky necvičil, začal energicky zaťažovať nejakým náročným pohybom, jeho srdce by to nemuselo vydržať. Nemuseli by to zvládnuť ani jeho kolenné a bedrové kĺby. Niekomu stačí iba vystúpiť o zastávku skôr z autobusu a ísť peši. Alebo postupne vynechávať výťah a pridávať cestu po schodoch.

V poslednom čase sme objavili chôdzu. Ak hovoríme o pandémie obezity a o tom, že je to choroba, ktorá nás bude v treťom miléniu najviac zabíjať, tak je naozaj úžasné, že stačí obyčajná chôdza – tento druh pre nás najprirodzenejšieho pohybu, a budeme zdravší. Nemusíme vyhľadávať špeciálne druhy cvičení ani posilňovne a fitnesscentrá, nič také nie je nutné, ak každý deň prejdeme peši svižným tempom minimálne desaťtisíc krokov.

Pri telesných cvičeniach je potrebné sústrediť sa na vykonávané pohyby, pocity z tela, na zaťažované svaly a na dýchanie.

Výborná vec je uznať, že všetko je to v hlave. Pri chudnutí nikdy nemyslite na svoju nadváhu, že s ňou bojujete. Myslíte „štíhlo“! Vcítte sa do vernej predstavy a pocitu, že ste štíhli, že máte pevné a zdravé telo. Nie tak, že to ešte len bude, ale že už to je! Keď sa tak sústredíte, už tým vaše telo trochu spevnie, vystrie sa, trochu vyrastie, príslušné svaly zareagujú. Myslíte „štíhlo“ pri cvičení, na prechádzkach, za volantom, všade tam, kde je to možné. Vytvorte si na to návyk.

Na schopnosť sústrediť sa značne vplýva potrava. Aj dlhým a sústredeným žuvaním čohokoľvek, teda aj kvapalín, sa výdatne podporuje proces chudnutia.

Aj výkonní kulturisti a fitness programy majú praxou overenú skúsenosť, že chyby vo výžive nemožno nahradiť cvičením.

SPÁNOK

Španieli zistili, že ľudia spiaci menej než 6 hodín denne majú väčší sklon k obezite než tí, čo spia 9 a viac hodín. Tiež pozerať televízie viac než 4 hodiny denne vedie k priberaniu. Každou ďalšou hodinou pred obrazovkou sa to zhoršuje.

Keby sme vyšetrili príčinu predčasnnej smrti všetkých zosnulých, sotva by sa našiel jeden z tisíce, ktorý zomrel od hladu. Takmer všetky predčasné smrti sú od prejedania.

(J. A. Komenský)