Niska waga, zdrowe serce

Utrzymywanie prawidłowej wagi w stosunku do wzrostu jest ważne dla serca. Jeżeli masz nadwagę, cierpi na tym twoje zdrowie, ponieważ serce jest zmuszone do większego wysiłku. Zbędne kilogramy narażają cię również na zachorowanie na nadciśnienie i cukrzycę, które są czynnikami ryzyka chorób serca.

W ciągu ostatnich dziesięciu lat można zaobserwować epidemiczny wzrost otyłości. Liczba ludzi zarówno dorosłych, jak i dzieci określanych jako otyli radykalnie się zwiększyła. Naukowcy twierdzą, że spożywamy nie tylko zbyt wiele tłustej, kalorycznej żywności, ale także zmniejszyła się nasza aktywność fizyczna. Automatyzacja i postęp technologii umożliwiają mało aktywny tryb życia. Komputery i piloty do sprzętu RTV sprawiają, że prawie nie musimy się ruszać, więc nie spalamy tego, co jemy.

Oceń swój tryb życia

Przyjrzyj się swojemu obecnemu trybowi życia i zastanów się, czy poniższe czynniki mogą być przyczyną twojej nadwagi:

• Zbyt długie oglądanie telewizji
• Poruszanie się wszędzie samochodem – mniej spacerów czy jazdy na rowerze
• Przyrządy ułatwiające życie w gospodarstwie domowym (piloty do sprzętu RTV, roboty kuchenne, urządzenia bezprzewodowe)
• Niewiele pracy fizycznej
• Brak czasu na ćwiczenia i aktywność fizyczną
• Brak czasu na przygotowanie zdrowych posiłków
• Łatwo dostępne tanie, niezdrowe napoje i żywność typu fast food
• Większe porcje dań
• Promowanie wysokokalorycznej, pozbawionej wartości odżywczych żywności
• Częste jadanie „na mieście”

Nie myśl stale o dietach

Zamiast przechodzić na dietę na tydzień albo kilka dni, spróbuj zmienić swój sposób myślenia tak, żeby traktować jedzenie jako część zdrowszego trybu życia. Jesz po to, aby dobrze odżywiać swoje ciało i o nie dbać, a nie tylko po to, żeby zrzucić zbędne kilogramy. Przestań koncentrować się na ilości tłuszczu, kalorii i konkretnej diecie. Przestaw się na zdrowe jedzenie do końca życia. Nie musisz rezygnować ze wszystkich smakołyków. Pozwalaj sobie na nie od czasu do czasu, ale staraj się, aby zdrowe produkty stanowiły główną część twojego jadłospisu.

Jakie porcje

Nie odmawiaj sobie. To tylko prowadzi do późniejszego obżarstwa. Jeżeli jest coś, czemu nie możesz się oprzeć, zjedz kilka kęsów. Taka ilość najczęściej wystarczy, żebyś poczuł się lepiej. Powiększone porcje dań i promocje typu „dwa w cenie jednego” zachęcają nas, abyśmy jedli więcej, niż rzeczywiście potrzebujemy. Jak wykazały badania prowadzone od 1985 roku, porcje dań uległy zwiększeniu i nie przez przypadek wzrósł jednocześnie odsetek ludzi otyłych. Oto przykłady. Wielkość tabliczki czekolady, którą kiedyś uważano za dużą, wystarczającą dla całej rodziny, teraz uznaje się za standardową. Napoje gazowane dostępne są w większych 1,5-litrowych butelkach (25% więcej za darmo). Popcorn w kinach sprzedaje się w pojemnikach przypominających małe wiadra, a restauracje typu fast food powiększają porcje frytek czy hamburgerów za niewielką dopłatą. To okazja, ale nasza talia tego nie potrzebuje. Badania dowiodły, że im większa porcja, tym bardziej rośnie nasza potrzeba jedzenia.
Jak sobie radzić z dużymi porcjami:

- Jedz tylko to, na co MASZ OCHOTĘ.
- Jeśli masz wybór, zdecyduj się na mniejszą porcję.
- Podziel się większą porcją ze znajomym.
- Nie daj się zwieść ofertom dań powiększanych za niewielką

dopłatą. To rzeczywiście niewielki wydatek, ale w promocji dostajesz także dodatkowe kalorie, których nie potrzebujesz.

• Jeżeli kupujesz danie typu „dwa w cenie jednego”, nie jedz wszystkiego za jednym razem.

• Z reguły kobiety potrzebują mniejszych porcji niż mężczyźni. Podczas wspólnego posiłku z partnerem, nie jedzcie porcji tej samej wielkości.

• Podawaj posiłki na mniejszych talerzach, aby porcje wydawały się bardziej obfite.

Fot. Shutterstock