Dieta redukcyjna dla osób z otyłością. 6 zasad, których nie możesz pominąć

Zastanawiasz się, jakie produkty pomogą ci skutecznie walczyć z otyłością i nadwagą? Dobra dieta redukcyjna powinna zawierać te składniki. Poznasz nie tylko konkretne produkty, ale także dowiesz się, dlaczego właśnie one są tak skuteczne w walce z nadmierną masą ciała.

Od pełnoziarnistych produktów zbożowych, przez wartościowe źródła białka, aż po „ukrytych sprzymierzeńców" w postaci orzechów czy nabiału – każdy z polecanych składników został potwierdzony badaniami naukowymi. Przygotuj się na odkrycie nowych, smacznych sposobów komponowania swojego jadłospisu, który pomoże ci osiągnąć wymarzoną sylwetkę bez uczucia głodu i wyrzeczeń.

Czym jest otyłość i dlaczego jest niebezpieczna?

Jeśli twój wskaźnik masy ciała (BMI) wynosi 30 lub więcej, zmagasz się z otyłością, która może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Jako osoba z otyłością, możesz być bardziej narażony/a na choroby serca, udary mózgu, nadciśnienie, cukrzycę, a nawet niektóre nowotwory. Pamiętaj jednak, że nie jesteś sam/a – na świecie są miliony osób zmagających się z tym samym problemem. Co ważne, wbrew powszechnemu przekonaniu, samo ograniczenie jedzenia nie jest rozwiązaniem. Głodzenie się czy stosowanie drastycznych diet redukcyjnych po prostu nie przynosi oczekiwanych rezultatów.

Jak komponować dietę redukcyjną, która naprawdę działa?

Twoja droga do zdrowszej sylwetki nie musi oznaczać ciągłego uczucia głodu. Możesz jeść do syta, jednocześnie redukując nadmiar tkanki tłuszczowej. Badania nad 38 popularnymi produktami spożywczymi pokazały, że pokarmy bogate w białko i błonnik są znacznie bardziej sycące niż te wysokotłuszczowe. Dlatego w swojej diecie redukcyjnej postaw na:

- Pełnoziarniste odmiany ryżu
- Różnorodne sałatki warzywne
- Zupy z dużą ilością warzyw
- Produkty bogate w błonnik

Metoda małych kroków

Zjedz na obiad miskę brązowego ryżu z cieciorką i duszonymi warzywami, a prawdopodobnie nie będziesz głodny/a aż do kolacji. Produkty bogate w błonnik mają mało kalorii i mało tłuszczu, a także większą masę – dzięki temu dłużej czujesz się najedzony/a. Ponadto twój organizm wolniej je trawi, a to oznacza, że poziom cukru we krwi pozostaje mniej więcej wyrównany. Dlatego przez dłuższy czas nie jesteś głodny/a. Pełne ziarna dostarczają także magnezu i witaminy B6. Wspaniałym sposobem na dostarczenie twojemu organizmowi porcji błonnika jest rozpoczęcie dnia od płatków śniadaniowych. Staraj się zjadać 25–35 g błonnika dziennie. Kubek cieciorki zawiera ok. 12 g błonnika, a 1/2 szklanki płatków z otrębami ponad 8 g.

Dobra rada: Jeśli nie lubisz pełnych ziaren, zacznij dodawać je do posiłków w małych ilościach. Na przykład zmieszaj zwykłe płatki pół na pół z pełnoziarnistymi, a także dodaj trochę ciemnego ryżu do białego. W ten sposób stopniowo zwiększysz

ilość pełnych ziaren w porcji.

Dieta redukcyjna a śniadanie

Nie pomijaj śniadania w swojej diecie! Badania jednoznacznie wskazują, że osoby jedzące śniadania przyjmują mniej kalorii w ciągu całego dnia. Zauważ, że mężczyźni spożywający regularne śniadania ważą średnio o 3 kg mniej, a kobiety nawet o 4 kg mniej niż osoby pomijające ten posiłek. Szczególnie korzystne jest rozpoczynanie dnia od pełnoziarnistych płatków zbożowych.

Dobra rada: Przygotuj składniki na śniadanie wieczorem poprzedniego dnia. Możesz namoczyć płatki owsiane z jogurtem i owocami lub przygotować składniki na omlet. Dzięki temu nawet w pośpiechu nie zrezygnujesz z tego ważnego posiłku.

Rola błonnika w walce z otyłością

Twój codzienny cel to spożycie 25-35 g błonnika. Na przykład,

kubek cieciorki dostarcza około 12 g błonnika, a pół szklanki płatków z otrębami ponad 8 g. Jeśli nie przepadasz za pełnoziarnistymi produktami, zacznij od małych zmian – możesz mieszać zwykłe płatki z pełnoziarnistymi lub dodawać brązowy ryż do białego.

Znaczenie białka w diecie redukcyjnej

Podczas stosowania diety redukcyjnej, zadbaj o odpowiednią ilość białka w każdym posiłku. Jako kobieta powinnaś spożywać około 160 g produktów białkowych dziennie, a jako mężczyzna około 240 g. Wybieraj:

- Kurczaka bez skóry
- Chudą wołowinę
- Ryby
- Fasolę
- Jaja
- Orzechy i nasiona

Dobra rada: Przygotuj sobie listę zamienników białkowych – gdy nie masz pod ręką mięsa, możesz je zastąpić. Na przykład: 100g piersi z kurczaka = 2 jajka = 200g tofu = garść orzechów z pestkami dyni. Taka lista ułatwi ci komponowanie posiłków.

Dieta redukcyjna nie obejdzie się bez warzyw

Surowe warzywa, takie jak sałata, marchew, cukinia i brokuły, są niskokaloryczne i mają dużo błonnika, więc po ich zjedzeniu czujesz się syty/a. Ale to nie jedyny powód, dla którego powinieneś zwiększyć ich ilość w swojej diecie. Badania obejmujące 18 tysięcy osób wykazały, że ci, którzy często jadali sałatki, mieli wyższy poziom witamin C i E, folianów

oraz karotenoidów – substancji niezbędnych dla twojego zdrowia. Co ciekawe, wegetarianie ważą średnio 3–20 procent mniej niż osoby jedzące mięso. Staraj się zjadać 5–6 porcji warzyw zielonych i innych warzyw ubogich w skrobię dziennie.

Dobra rada: Jeśli nie przepadasz za warzywami, zacznij od dodawania ich w formie, która jest dla ciebie najbardziej akceptowalna. Możesz zmiksować szpinak z owocowym koktajlem – nie poczujesz jego smaku, a zyskasz cenne składniki odżywcze. Dodawaj pokrojone drobno warzywa do sosów, zup i gulaszów. Trzymaj w lodówce umyte i pokrojone warzywa jako przekąskę – gdy poczujesz głód, będziesz mieć je pod ręką.

Ukryci sprzymierzeńcy w walce z otyłością

Mimo wysokiej zawartości tłuszczu, regularne spożywanie małej garści orzechów (około 30 g dziennie) może pomóc ci w redukcji masy ciała. Zdrowe tłuszcze zawarte w orzechach zwiększają uczucie sytości.

Nabiał

Spożywanie 1000-1200 mg wapnia dziennie może wspomóc Twoją walkę z otyłością. Trzy porcje niskotłuszczowych produktów mlecznych dziennie to świetny sposób na dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości tego pierwiastka.

Jaja

Jedno jajko to tylko 85 kalorii, a zawiera wysokiej jakości białko i 14 ważnych składników odżywczych. Możesz bezpiecznie spożywać 3-4 żółtka tygodniowo i dowolną ilość białek, nawet jeśli stosujesz dietę redukcyjną.

Dobra rada: Przygotuj jajka na różne sposoby, by uniknąć monotonii. Możesz zrobić omlet z warzywami na śniadanie, dodać

gotowane jajko do sałatki na lunch lub zjeść jajko na twardo jako przekąskę. Zawsze trzymaj w lodówce kilka ugotowanych jajek na wypadek nagłego głodu.

Pamiętaj, że skuteczna walka z otyłością to nie sprint, a maraton. Wprowadzaj zmiany stopniowo i konsekwentnie, a zobaczysz, że dieta redukcyjna może być przyjemna i skuteczna.

Fot. Pexels/**MART PRODUCTION**