

Walka z otyłością

Osoby otyłe, a więc takie, których wskaźnik masy ciała (czyli BMI) wynosi 30 lub więcej, często chorują na serce, udary mózgu, nadciśnienie, cukrzycę, a nawet niektóre nowotwory. Na świecie są miliony otyłych osób i liczba ta stale wzrasta. To nieprawda, że aby temu zaradzić, wystarczy mniej jeść. Głodzenie się lub drastyczne diety, po prostu nie działają.

Jeśli uda nam się ignorować reklamowane niezdrowe jedzenie, czeka nas nagroda. Możemy jeść tyle, by czuć się syci i najedzeni, nie spożywając przy tym nadmiernych ilości tłuszczu ani zbyt wielu kalorii. Badania obejmujące 38 powszechnie konsumowanych artykułów żywnościowych wykazały, że produkty bogate w białko i błonnik są bardziej sycące niż produkty wysokotłuszczowe, co częściowo tłumaczy, dlaczego kończy się na tym, że zwykle jemy zbyt wiele. Jeśli chcemy czerpać z jedzenia jak najwięcej przyjemności, wybierajmy produkty smaczne – a przede wszystkim sycące. Wprowadźmy do diety bogate w błonnik i składniki odżywcze pełnoziarniste odmiany ryżu, sałatki i zupy warzywne, zastępując nimi pozbawione składników odżywczych kłuski czy przesiąknięte tłuszczem ziemniaki. Zmniejszenie masy ciała nie oznacza głodowania, oznacza prawidłowe odżywianie się.

Śniadanie

Opuszczanie śniadań nie pomoże nam w odchudzaniu, choć wiele osób uważa, że jest to sposób, by zaoszczędzić trochę kalorii. Jednak badania wykazują, że kiedy jemy śniadania, z reguły przyjmujemy mniej kalorii w ciągu dnia. Podczas badań okazało się, że mężczyźni, którzy jedzą śniadania, ważą średnio o 3 kg mniej niż ci, którzy je opuszczają; kobiety ważą o 4 kg mniej. Natomiast 10-letnie badania obejmujące 2,4 tys. dorastających dziewcząt wykazały, że te z nich, które zwykle jadały śniadania, miały niższe BMI niż te, które ich nie jadły. Co więcej, osoby spożywające na śniadanie płatki zbożowe mają

niższe BMI niż osoby, które rezygnują ze śniadań lub jedzą na poranny posiłek mięso i jaja.

Pełne ziarna, fasola, owoce oraz inne produkty bogate w błonnik

Zjedźmy na obiad miskę brązowego ryżu z cieciorką i duszonymi warzywami, a prawdopodobnie nie będziemy głodni aż do kolacji. Produkty bogate w błonnik mają mało kalorii i mało tłuszczu, a także większą masę – dzięki temu dłużej czujemy się najedzeni. Ponadto nasz organizm wolniej je trawi, a to oznacza, że poziom cukru we krwi pozostaje mniej więcej wyrównany. Dlatego przez dłuższy czas nie jesteśmy głodni. Pełne ziarna dostarczają także magnezu i witaminy B6. Wspaniałym sposobem na dostarczenie organizmowi porcji błonnika jest rozpoczęcie dnia od płatków śniadaniowych. Starajmy 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 lubimy pełnych ziaren, zacznijmy dodawać je do posiłków w małych ilościach. Na przykład mieszajmy zwykłe płatki pół na pół z pełnoziarnistymi, a także dodajmy trochę ciemnego ryżu do białego. W ten sposób stopniowo zwiększymy ilość pełnych ziaren w porcji.

Surowe świeże warzywa oraz inne produkty sałatkowe

Surowe warzywa, takie jak sałata, marchew, cukinia i brokuły, są niskokaloryczne i mają dużo błonnika, więc po ich zjedzeniu czujemy się syci. Hamowanie apetytu to nie jest jedyny powód, dla którego należy zwiększyć częstotliwość jedzenia warzyw. Obejmujące 18 tys. osób badania wykazały, że te, które często jadały sałatki, miały zwykle wyższy poziom witamin C i E, folianów oraz karotenoidów – substancji ważnych dla dobrego zdrowia – niż osoby, które jadły je rzadziej. Naukowcy odkryli ponadto, że wegetarianie ważą średnio 3–20 proc. mniej niż osoby jedzące mięso. Natomiast inne badania wykazały, że

kobiety z nadwagą, które ograniczyły spożycie tłuszczów i zwiększyły ilość warzyw w diecie, a przy tym jadły tyle, ile tylko miały ochotę, straciły w ciągu 2 tygodni średnio prawie 6 kg. Starajmy się zjadać 5–6 porcji warzyw zielonych i innych warzyw ubogich w skrobię.

Dobra rada: Jeśli nie lubimy warzyw, zacznijmy dodawać je do posiłków stopniowo – od odrobiny warzyw do porcji ziemniaków lub makaronu czy szklanki szpinaku do zupy.

Ryby, kurczak, fasola oraz inne produkty bogate w białko

Uczeni wciąż odkrywają intrygujące fakty dotyczące białek oraz ich wpływu na ciężar ciała. Przeprowadzone w Wielkiej Brytanii badania wykazały, że produkty bogate w białko, stymulują uwalnianie się substancji nazwanej w skrócie PYY – jest to hormon, o którym wiadomo, że zmniejsza uczucie głodu. Podczas badań, którymi objęto 9 otyłych i 10 normalnie wążących mężczyzn, rozdano losowo trzy rodzaje posiłków: wysokobiałkowy, wysokowęglowodanowy i wysokotłuszczowy. Wszyscy badani orzekli, że danie bogate w białka najbardziej zaspokoiło ich głód. Jednocześnie stwierdzono, że ten posiłek spowodował również uwolnienie największych ilości hormonu PYY. Nie zalecamy diet wysokobiałkowych ani niskowęglowodanowych (krótkofalowe badania nad skutecznością tych diet wskazują wprawdzie, że prowadzą one do utraty wagi, lecz na dłuższą metę przynoszą takie same efekty, jak inne diety). Należy jedynie pamiętać, aby spożywać białko przy każdym posiłku, najlepiej także w przekąskach między posiłkami. Inne badania wykazały, że osoby na diecie wysokobiałkowej oraz bogatej w „wolno spalające się” węglowodany, a więc takie, które mają niski indeks glikemiczny (np. warzywa, owoce, fasola i pełnoziarnisty makaron), czują się mniej głodne i więcej tracą na wadze niż osoby na dietach niskobiałkowych czy wysokowęglowodanowych. Będąc na diecie, pamiętajmy, aby dostarczać organizmowi odpowiednią ilość białka, gdyż wówczas

tracimy tłuszcz zamiast mięśni. Na przykład, w zakrojonych na małą skalę, trwających 10 tygodni badaniach jednej grupie kobiet podawano w posiłkach ok. 25–30 g białka dziennie i zmniejszono ilość węglowodanów. Grupa kontrolna otrzymywała mniej więcej o połowę mniej białka i około trzy razy więcej węglowodanów. Mimo iż obie grupy spożywały taką samą ilość kalorii i w każdej spadek wagi wynosił średnio ok. 7,5 kg, kobiety na diecie bogatej w białka straciły średnio ok. 1 kg więcej tłuszczu i ok. 0,45 kg mniej masy mięśniowej niż kobiety w grupie kontrolnej. Nie przesadzajmy jednak z białkiem. Osoby cierpiące na cukrzycę typu 2, która często atakuje osoby otyłe, są też bardziej narażone na choroby nerek, a nadmiar białka w diecie może pogorszyć stan tego narządu. Starajmy się, aby każdy posiłek zawierał produkty będące dobrym źródłem białka. Dla kobiet jest to ok. 160 g produktów białkowych dziennie, a dla mężczyzn ok. 240 g (białko powinno stanowić około 20 proc. spożywanej dziennie energii). Dobre źródła białka to: kurczak bez skóry, chuda wołowina i cielęcina lub ryba, gotowana fasola, jaja, orzechy, pestki dyni lub nasiona słonecznika.

Dobra rada: Możemy lepiej wykorzystać białko, nie zwiększając ilości spożywanych tłuszczów nasyconych. Ryż z fasolą, masło orzechowe z pełnoziarnistym pieczywem – to przykłady warte zapamiętania.

Orzechy

Orzechy są chrupiące, słone – i już niezakazane. Choć zawierają dużo tłuszczu, wiele badań wskazuje, że mogą nam pomóc zrzucić zbędne kilogramy. Naukowcy uważają, że zdrowy tłuszcz zawarty w orzechach wzmaga uczucie sytości, natomiast białko zużywa kalorie w procesie spalania. Zakrojone na dużą skalę badania wykazały, że osoby, które regularnie jedzą orzechy, mają niższy BMI niż te, które nie jedzą ich wcale. Na przykład w City of Hope National Medical Centre w Duarte (Kalifornia) przeprowadzono badania, które objęły 65 otyłych osób dorosłych. Jedna grupa do płynnej diety obliczonej na

1000 kalorii otrzymywała ok. 85 g migdałów, natomiast inna – węglowodany złożone, takie jak pop-corn i gotowane ziemniaki. Obie grupy spożywały tyle samo kalorii oraz białek, lecz dieta migdałowa zawierała ponad dwa razy więcej tłuszczów, głównie nienasyconych. W ciągu 24 tygodni u osób będących na diecie migdałowej

ubytek masy ciała oraz wskaźnika masy ciała wyniósł 18 proc., w porównaniu z 11 proc. w grupie na diecie węglowodanowej. U obu grup obniżył się poziom cukru oraz insuliny we krwi, a także spadła insulinooporność, która sprzyja ponownemu przybraniu na wadze. Jednakże niemal wszyscy badani na diecie migdałowej, którzy cierpieli na cukrzycę, zmniejszyli ilość zażywanych leków przeciwcukrzycowych; w grupie na diecie węglowodanowej mogła to zrobić zaledwie połowa badanych. Starajmy się zjadać ok. 30 g, czyli małą garść orzechów dziennie.

Dobra rada: Jeśli mamy ochotę na coś słodkiego, możemy przygotować pyszną przekąskę z orzechów i suszonych owoców.

Nabiał oraz inne produkty bogate w wapń

Oto jeszcze jeden powód, by pić mleko, choć nasze mamy pewnie go nie znały: mleko może pomóc nam schudnąć. Naukowcy z Purdue University odkryli, że u osób otrzymujących dziennie 1300–1400 mg wapnia z nabiału po 18 miesiącach zmniejszyła się masa całkowitego tłuszczu ciała. Naukowcy z Uniwersytetu w Tennessee zaobserwowali podobną zależność. Okazuje się, że wapń odgrywa pewną rolę w metabolizmie komórek tłuszczowych. Im więcej wapnia w komórce tłuszczowej, tym więcej tłuszczu ulega spalaniu. W badaniach obejmujących otyłe osoby dorosłe, jednej grupie podawano trzy 170-gramowe porcje beztłuszczowego jogurtu dziennie, zawierające ogółem 1100 mg wapnia. Druga grupa otrzymywała jedną porcję nabiału dziennie, zawierającą 400–500 mg wapnia. W diecie drugiej grupy zmniejszono również 500 liczbę przyjmowanych kalorii. Okazało się, że badani z grupy „jogurtowej” stracili średnio po 7 kg (ci z grupy „niskowapniowej” po niecałe 5 kg), a także 81 proc. więcej

tłuszczu brzuszego. Mimo że badania wykazują, że niskotłuszczowy nabiał odchudza najlepiej, podobne działanie ma także wapń z innych źródeł, jak np. brokuły lub wzbogacony sok pomarańczowy. Mimo pozytywnych wyników badań, w środowiskach naukowych w dalszym ciągu trwają na ten temat spory. Czekać na ostateczny werdykt, z korzyścią dla zdrowia i wagi możemy spożywać trzy niskotłuszczowe produkty mleczne dziennie. Starajmy się spożywać 1000–1200 mg wapnia dziennie. Mniej więcej tyle zawiera szklanka jogurtu plus dwie szklanki chudego mleka.

Dobra rada: Jeśli nie lubimy samego mleka, wypróbujmy inne rozwiązania, na przykład chudy ser na kanapce, poranną kawę z chudym mlekiem lub owsiankę na chudym mleku.

Jaja

Zacznijmy dzień od dobrej nowiny. Jaja zawierają wysokiej jakości białko oraz 14 ważnych składników odżywczych, takich jak np. cynk, żelazo oraz witaminy A, D, E i B12, a co ważne, jedno ma zaledwie 85 kalorii. Poza tym jest bogate w białko, więc możemy się spodziewać, że się nim najemy. W badaniach przeprowadzonych na Uniwersytecie St. Louis w stanie Missouri, 30 kobietom z nadwagą podawano na śniadanie dwa jajka i tosta z dżemem albo rogała (pełnego szybko trawionych węglowodanów) z serkiem topionym i małą porcją jogurtu. Oba śniadania miały tyle samo kalorii, lecz w śniadaniu „jajecznym” było więcej białka, a mniej węglowodanów. Kobiety, którym je podawano, czuły się bardziej syte przed obiadem i na obiad zjadały o 163 kalorii mniej niż grupa, która na śniadanie dostawała rogałe, a w ciągu dnia różnica spożytych kalorii wynosiła 418. Starajmy się zjadać 3–4 żółtek jaj tygodniowo i dowolną ilość białek. Niektórzy eksperci amerykańscy uważają, że nawet jeśli mamy podwyższony cholesterol, ta ilość jest zupełnie bezpieczna. Dziesiątki badań wykazały, że za podwyższenie poziomu cholesterolu we krwi odpowiadają tłuszcze nasycone. Pomimo to istnieje pogląd, że osoby z wysokim poziomem cholesterolu we krwi powinny ograniczyć spożycie jaj.

