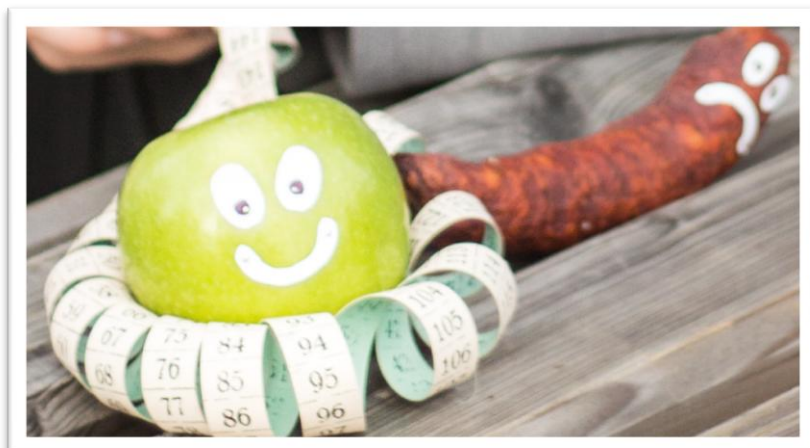


Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 4. díl „Ke štíhlé postavě se člověk musí projít a prochodit“



V oboru, který jsem si vybrala pro svou práci, se nemusím pohybovat desítky let na to, abych stihla vyzpozorovat, co je nejčastějšími příčinami toho, že lidé trpí nadváhou či obezitou a vedou neustálý a někdy i celoživotní boj se svou váhou a nadbytečnými kilogramy tuku. Podle statistik Státního zdravotního ústavu České republiky mělo k roku 2011 více než 50% dospělých hmotnost vyšší než normální – tedy trpěli nadváhou či obezitou. Přitom onemocnění spojené s obezitou zastupují druhé místo v úmrtí z faktorů, kterým lze předcházet, hned po onemocnění související s kouřením. Proto jsem sestavila žebříček nejčastějších příčin, které vedou k přibírání na váze nebo neschopnosti zhubnout. Některé závěry Vás možná překvapí.

- 1.) Celkově nezdravý životní styl – nezdravé stravovací návyky, nedostatek pohybu, stres, kouření cigaret, málo volného času...

Tak tento závěr jste určitě předpokládali. Už i malé dítě ví, že pokud se člověk nebude hýbat, bude provozovat sedavý styl života, nepravidelně a nezdravě jíst, bude se stresovat a své stresy řešit přejídáním, tak je pravděpodobné, že si optimální hmotnost během celého života neudrží, protože tělo se bude dříve nebo později bránit.

- 2.) Nadbytek energie z jídla obecně a nedostatek vydané energie (pohybu, sportu, aktivních činností...)

Tak ano, klasická česká kuchyně je velmi nevybíravá a bezohledná k našemu zdraví. Ovšem nechci shazovat vinu jen na návyky české kuchyně. Vždyť naši předkové se také tímto způsobem stravovali a takové problémy se zdravím a tělesnou hmotností neměli. Tak čím to bylo? Tak za prvé - pokud snědli smetanovou omáčku, tak se po polední pauze vrátili zpět na pole, k dobytku, do svých sadů a tak dále. A za druhé – nežili v takovém přebytku jídla, jako žijeme v dnešní době. Navíc oplatka z obchodu obsahovala skutečné máslo a ne nezdravý, ale levný ztužený tuk jako dnes. A nebylo jich sto druhů, ale jen například pět. Takže si smetanovou omáčku nebo kousek domácího štrůdlu také dejte, ale místo sednutí k televizi jedte s rodinou na výlet na kole nebo jděte například posekat zahradu, uklidit půdu, umýt okna...

3.) Nedostatek energie z potravy

Dostávám se k bodu, který považuji za obrovský problém dnešní doby. Co je horší než jíst? Nejíst! Nebo jíst nedostatečně. Příčinou přibírání z nedostatku jídla je i evolučně vyšlechtěná dispozice: v minulosti přežili lidé, jejichž organismus měl lepší schopnost nastartovat úsporný režim a ukládal do zásob i kalorie, které by při nedostatku potravy spálil. A to nám přetrvalo dodnes. Lidé, kteří jsou živi jen na zelenině, vyhýbají se přílohám a sem tam něco zobnou, popřípadě drží různé nesmyslné diety, huntují nevědomky své tělo nedostatkem potřebné energie a to i přesto, že se například stravují sebezdravěji. Důležité je nastavit optimum energie z jídla, kdy tělu bude potřebná energie stačit, (energii potřebujeme nejen na pohyb, ale i na tělesné pochody, dýchání, trávení, činnosti běžného dne, přemýšlení atd.), organismus tedy nebude v přebytku, ale ani nedostatku a nebude si ukládat do zásoby z každého přijatého sousta. Organismus, který dostává pravidelně přísun energie, spaluje totiž velmi efektivně. Takže je to skutečně tak, že dnešní trend už nevelí nejíst, když chce člověk zhubnout, ale naopak se ke štíhlé linii projít.

4.) Nepravidelnost v jídle

Výzkumy posledních let poukazují na to, že pravidelnost ve stravování přináší obrovské výsledky. Tříhodinový odstup mezi chody je tak akorát na to, aby organismus mohl efektivně fungovat. Lidé, kteří se stravují 5-6x denně mají větší šanci nejen na udržení optimální hmotnosti či hubnutí, ale bývají mnohem méně unavení a naopak více výkonní. Takže milí zaměstnavatelé – nechte své podřízené pravidelně jíst, budou pak v práci soustředěnější a výkonnější. ☺

5.) Alkohol

Alkoholické nápoje obsahují velmi mnoho skrytých kalorií a cukru, takže rozhodně mohou zkazit snahu o redukci váhy, ale o tom podrobněji zase příště.

6.) Hormonální poruchy a chronická metabolická onemocnění

Existuje mnoho onemocnění a hormonálních poruch, které mohou ovlivnit celkový tělesný metabolismus a v konečném důsledku tak i tělesnou váhu, ale pozor – pouze do jisté míry, většinu části snažení máme ve svých rukou, takže nesvádějme vše na hormony nebo na genetiku!

A co ze všech bodů vlastně vyplývá? Přeci to, co už opět všichni dlouho víme – dbát na zdravější způsob života, nekouřit, hýbat se, hýbat se a zase se hýbat a přidat k tomu optimální množství energie přijaté z jídla v podobě správného výběru potravin a pokrmů.

Se správným nastavením optimální energie, jídelníčku a pohybové aktivity je možné se na mě obrátit, s radostí Vám pomohu.

Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113