



STABIL ANYAGCSERE

“ Az étkezési tanácsok sokszor homályosak, nehéz követni őket. Megtartani még nehezebb. Az egyszerű és jól követhető jó tanácsok ritkák, nem utolsó sorban azért, mert minden embernek megvan a maga egyéni anyagcseréje, saját testmérete és számításba veendő betegségstörténete. A tanácsok inkább elnagyolt, általános irányvonalakat jelentenek, amelyeket követhetünk. Ezen kívül keveseknek van idejük arra, hogy részletesen átgondolják az étrendjüket. A táplálkozás bonyolult tudomány. ”

Dr. Johannes Hinrich von Borstel



BERTÓK M. BEÁTA
Eagle Manager
Dietetikus, életviteli
szaktanácsadó

ÉLETMÓDVÁLTÓ



Borstel jól összefoglalja, hogyan viszonyulnak az emberek az táplálkozásukhoz, főleg ha már egy betegséggel kapcsolatosan az orvos azt mondja, hogy változtatniuk, diétáznuk kell. Sokszor már az elején megakadhat az egész történet, mert bizonyos szavakat használunk, de ha jobban belegondolunk, nem is igazán tudjuk, pontosan mit jelent az a fogalom. Ezért fontosnak tartom - amikor leülök tanácsot adni az embereknek -, hogy átbeszéljem velük, pontosan mit takarnak egyes kifejezések. Ilyen fogalom például az anyagcsere.

Anyagcsereének nevezük azt a komplex folyamatot, amely a szervezet számára szükséges tápanyagok felvételével, átalakításával és a már nem hasznosítható anyagok (bomlástermékek, salakanyagok) leadásával fenntartja a szervezet működését és biológiai egyensúlyát.



A sejtek anyagcserejük során szénhidrátokat, fehérjéket és zsírokat égetnek el, ezekből termelik az élettani folyamatokhoz szükséges energiát.

Az anyagcsere folyamán az építő folyamatokkor energia felhasználásával egyszerű anyagból összetett lesz, a lebontó folyamatoknál az összetett anyagok egyszerű anyagokra válnak szét, ilyenkor energia szabadul fel. Ez az energia a sejtekben átalakul munkavégzési és tartalékenergiává, egy része pedig felszabadul, mint hőenergia.



Vannak hormonok, amelyek fontos szerepet játszanak az anyagcsereünkben. Az inzulin és a glukagon párban lévő hormonok, az anyagcsere ellentétes erőit képviselik - amikor az egyik szintje felmegy, a másiké leesik. Ennek következtében szervezetünkben vagy a zsírtárolás vagy a zsírégetés dominál. Amíg az inzulin eljuttatja a vércukrot a sejtekhez, feltölti az izmokban és a májban lévő szénhidrát-raktárakat, majd minden fennmaradó felesleges vércukrot zsírrá alakít és testzsírként eltárol, a glukagon szükség esetén kinyitja ezeket a raktárakat, és elhasználja, elégeti a felesleges testzsírt, hogy abból energiát állítson elő.



ÉLETMÓDVÁLTÓ



MENNYI AZ ANNYI?

A napi energiaszükséglet három összetevőből áll: az alapanyagcsere energiaértékéből, a táplálék feldolgozásához szükséges energiaértékből, a fizikai aktivitáshoz szükséges energiaértékből.

Az alapanyagcsere a belső szervek - így a tüdő, a bélrendszer, a keringés, az agy - működéséhez felhasznált energia azon mennyisége, amire a szervezetnek szüksége van nyugalomban ahhoz, hogy az alapvető élettévékenységek működhessenek. Ezt sok tényező befolyásolja, mint a nem, az életkor, a testzsír-százalék, a hormonháztartás, a stressz, az alvás, a betegségek, a gyógyszerek, a táplálkozás vagy az életmód.

Az elfogyasztott élelmiszerek feldolgozásához is energiát használ a szervezet. Az alapanyagcsere csökken éhezéskor, a szervezet így védi önmagát.

A burgonya, a tej, a sajt fogyasztása, valamint a vitamin és az ásványi anyagok hiánya lassítja az anyagcserét.

Egyes élelmiszerek viszont serkentik azt. Ilyen a kávé, a chili, a bors, a gyömbér, a szerecsendió, a ginzeng, a sütőtök, a zeller, az alga, a méz, a rozmaryng, a bazsalikom, az oregánó, a mustár, az uborka, a citrom, az alma, az avokádó.

Az elfogyasztott rostok 30%-kal is képesek felgyorsítani az anyagcserét. Ezért is ajánlott naponta 25-30 gramm rost fogyasztása rostús zöldség, gyümölcs formájában.

A megfelelő folyadék, a tiszta víz bevitele is fontos, mert ha a szükségesnél kevesebb folyadékot fogyasztunk, az

ÍGY SZÁMÍTSD!

A napi energiaszükségletet nem a tényleges, hanem az ideális testsúlyhoz célszerű számítani.

A napi energiaszükséglet fizikai munkavégzés nélkül: ideális testsúly x 28-30 kcal

A többletigény könnyű fizikai munka esetén +30%, a közepes nehézségi munkánál +50%, nehéz fizikai munkát végzők esetében +100%.

Ez egy átlagos számítás, de sokféle táblázat, kalkulátor van, amellyel személyre szabottan ki lehet számítani az egyén ideális energiaszükségletét az adott állapothoz.

lassítja az anyagcserét. A szervezet folyadékszüksége függ kortól, nemtől, aktuális állapottól. Egy felnőtt ember ideális folyadékfogyasztása átlagosan minimum 3 dl/10 kg naponta. Ez fizikai munka, sportolás, kánikula idején akár a duplája is lehet.

Az energiatalok rendszeres fogyasztása nem ajánlott, mert a bennük lévő nagy adag mesterséges anyag és cukor felborítja a vércukorszintet, hosszabb távon káros hatással van a szív- és érrendszerre, a bélre, az anyagcsere-folyamatokra.

Viszont egy csésze jó minőségű kávé, zöldtea, fűszernövényekből készült tea - mint a mályva, a borsmenta, a fahéj, az édeskömény, a szegfűszeg, a citromfű - ugyancsak az anyagcsere-folyamatokat segítik.

A koffein stimulálja a központi idegrendszert, és 5-8%-kal serkenti az anyagcserét, a zöldteaában található antioxidánsok akár 17%-kal növelhetik a zsírégetést.

Az anyagcsere-folyamatokra a fizikai aktivitáshoz szükséges energiaégetéssel tudunk a leginkább hatni. Amikor izommunkát végzünk, rögtön energia szabadul fel. Extra mozgással vagy edzéssel azonnal pluszkalória ég el. Rendszeres edzéskor az izom mennyisége megnő, így több energiára van szükség a megnőtt izomtömeg mozgatására, és persze emelkedik az anyagcsere-szükséglet is. Mérések bizonyítják, hogy az izmok háromszor annyi kalóriát égetnek el, mint a zsírszövetek.



MIT TUDSZ TENNI, HOGY IDEÁLIS, STABIL LEGYEN AZ ANYAGCSERÉD?



1. Mérd fel a jelenlegi helyzetedet! Milyen az anyagcseréd? Számold ki, hogy mennyi energiára van szükséged!



2. Kezdj el naplót írni az étkezésedről, az életmódszokásaidról! Számold ki, hogy mennyi kalóriát fogyasztasz naponta! Tanulmányozd, hogy az élelmiszerek milyen összetevőket tartalmaznak, miben található sok szénhidrát, zsír, fehérje, ásványi anyag, rost, és melyiknek mennyi a kalóriaértéke.

3. A listád egyben megmutatja, min kell változtatnod, hogy egyensúlyba kerüljön az anyagcseréd. Határozd el, hogy milyen ütemben, hogyan vezetsz be egy-egy változást a listád alapján! Ha valamilyen betegséged vagy egészségi problémád van, akkor mindenképpen konzultálj szakemberrel, szakorvossal, mielőtt változtatatsz!

4. Sokszor egyél, de keveset! Az egyik legnagyobb tévhit, hogy úgy próbálunk fogyni, hogy kihagyunk egy-egy étkezést. Gyakoribb,

három óránkénti, kisebb étkezésekkel egyensúlyban marad a vércukorszinted, egész nap pörgésben tartható az anyagcseréd, mert amikor eszel, fokozódik a szervezeted kalória-felhasználása. Ha túl ritkák az étkezések, akkor a szervezet az energia elraktározása céljából lelassítja az anyagcserét, ráadásul az ingadozó vércukorszint éhséget okoz, és a következő étkezésnél hajlamosabb leszel többet enni a kellenél. Ha az elfogyasztott mennyiség megfelelő, akkor nincs, ami raktározódjon. Ezek az étkezések jó minőségű alapanyagokból készültek, alacsony kalóriatartalmú, fehérjedús, vitaminokban, rostokban gazdag élelmiszerek legyenek!

5. Figyelj oda a folyadékfogyasztásodra!

6. Kezdd el bevezetni az életmódodba a mozgást! Már napi 20 perc séta sokat dob az anyagcseréd pörgetésében. Találd meg azt a mozgásformát, ami a legjobb neked! A mozgással tudod a legjobban és leggyorsabban emelni az anyagcserédet.



7. Pihend ki magad! Lehetőleg annyit aludj, amennyire szükséged van! A fáradtság is lassítja az anyagcserédet.

8. Adj időt magadnak! Legyen 'énidőd', amikor feltöltödsz! Keresd meg azt a stresszkezelést, ami számodra a legjobb! Lehet ez a mozgás is. Legyen jó kedved, érezd jól magad! Nevezz sokat, a nevetés is kalóriát éget.

Az a legfontosabb, hogy találd meg azt az életmódot, ami a testednek, a lelkednek a legjobb, és ami mellett egészséges, teljes életet tudsz élni. Olyan, amiben boldog vagy.

