

Bezpieczne odchudzanie z prawidłowo zbilansowaną dietą

Najtrwalsze rezultaty, które nie narażają organizmu na powikłania, daje odchudzanie powolne. Ubytek masy ciała powinien wynosić 0, 5-1, 0 kg tygodniowo, tj. 2-4 kg miesięcznie. Najlepsze efekty daje dieta zwana dietą ubogoenergetyczną (z dużą ilością błonnika oraz z ograniczeniem tłuszczów i produktów węglowodanowych) stosowana przez dłuższy okres czasu zapobiega powstawaniu efektu "jojo".

Składniki, które budują organizm człowieka to składniki odżywcze, czyli związki występujące w produktach odżywczych zarówno pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego, które po spożyciu ulegają strawieniu i przyswojeniu (z wyjątkiem błonnika). Składniki te ulegają ciągłej wymianie, część z nich zostaje zużyta w celu pozyskania energii, część jest wydalana, a część służy do ponownej resyntezy związków endogennych. Zachodzi, więc konieczność ciągłego dostarczania substancji będących dla organizmu nie tylko źródłem energii, lecz uzupełniające powstałe niedobory.

Do prawidłowego funkcjonowania, organizm potrzebuje około 60 składników w tym, co najmniej 40 zalicza się do niezbędnych, czyli muszą być dostarczane z pożywieniem. Głównymi składnikami są białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy i składniki mineralne. Do niezbędnych związków endogennych zaliczamy m.in.: 8 aminokwasów (wchodzą w skład białek), niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe –NNKT (zawierają: ryby, oliwa, oleje roślinne) większość witamin oraz makro i mikroelementy. Wszystkie potrzebne nam składniki dostarcza prawidłowo ułożona i zbilansowana dieta.

Omówmy rolę jednego z głównych składników prawidłowej diety - węglowodanów i uzyskamy odpowiedź, dlaczego powinny znaleźć się w naszym codziennym jadłospisie.

Węglowodany są głównym źródłem energii dla organizmu ludzkiego i dostarczają ok. 50 %-60% energii. Z żywieniowego punktu widzenia sacharydy możemy podzielić na przyswajalne przez organizm człowieka, np. skrobia, fruktoza (występuje np.: w mące razowej, brązowym ryżu, ziemniakach, grochu, fasoli) oraz nieprzyswajalne, takie jak błonnik, nazywany również włóknem pokarmowym. Wchłaniają się w postaci monosacharydów (jednocukry), heksoz i pentoz w dwunastnicy i w jelicie czczym. Po strawieniu i wchłonięciu do tkanek w formie

glukozy są utleniane do CO², dając energię, która jest wykorzystywana w miarę potrzeb organizmu. Wchłonięte monosacharydy transportowane są głównie do wątroby.

Tylko glukoza jest bezpośrednio wykorzystywana w procesach spalania, pozostałe jednocukry muszą najpierw zostać przekształcone do glukozy.

Organizm jednak nie posiada dużych możliwości magazynowania węglowodanów przyswajalnych. Zapasy glukozy występują w niewielkich ilościach w surowicy krwi, a głównie w postaci glikogenu w wątrobie, mięśniach i zapas ten wystarcza zaledwie na 12 godzin przy zapotrzebowaniu energetycznym 2800 kcal. W prawidłowo funkcjonującym organizmie musi być utrzymany stały poziom glukozy we krwi, dlatego węglowodany muszą być dostarczane z pożywieniem w miarę równomiernie w ciągu dnia. W przypadku niedostatecznej ich ilości w pożywieniu dochodzi do niecałkowitego spalania kwasów tłuszczowych i powstania ciał ketonowych, które zakwaszają nam organizm. Dlatego słuszne jest powiedzenie, że „tłuszcze spalają się w ogniu węglowodanów”.

Glukoza jest wyłącznym źródłem energii mózgu, krwinek czerwonych oraz komórek części rdzennej nerek. Przy nie dostatecznej ilości węglowodanów w pożywieniu organizm syntetyzuje glukozę z białek, w ten sposób pozbywamy się masy mięśniowej, zamiast nagromadzonej tkanki tłuszczowej. Aby chronić białko przed spalaniem, utratą kationów głównie sodu i zapobiec odwodnieniu, musimy dostarczyć odpowiednią ilość węglowodanów i tłuszczów.

Zaburzenia przemiany materii mogą być spowodowane niedoborem lub zaburzeniem funkcji enzymów, co powoduje upośledzenie trawienia, wchłaniania lub jest przyczyną nietolerancji substratów, które są nadmiernie gromadzone w wyniku bloków metabolicznych. Zaburzenia te są dziedziczne lub wynikają z błędów żywieniowych. W związku z powyższym nie należy przesadzać w spożywaniu węglowodanów, nadmierna ich podaż w codziennej diecie powoduje tworzenie materiału zapasowego. Szczególnie sacharoza, czyli cukier i słodycze, są przekształcane w tłuszcze i w tej postaci odkładają się w organizmie człowieka, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała: otyłości czy cukrzycy.

Opracowała:

Agnieszka Pierwoła

Poradnia Dietetyczna Dietuss

www.dietuss.pl

Literatura dostępna u autora.

