

Cheat meals, cheat day - czy warto oszukiwać na diecie?

W ostatnim czasie coraz większą popularnością cieszą się koncepcje żywieniowe pokroju „cheat day” czy „cheat meal”. Posiłki oszukane polegają zwykle na dostarczeniu nadprogramowych kalorii ze „śmięciowego jedzenia”, to nic innego jak zaplanowane odstępstwa od reżimu diety. Tego typu rozwiązania często polecane są jako sposób na przełamanie impasu w diecie odchudzającej, bowiem bezmyślne wprowadzanie tych metod może nieść za sobą pewne ryzyko. Czy jednak przy konsekwentnym trzymaniu się zasad zdrowej diety, można sobie pozwolić na pewne odstępstwa?

Cheat meals

Cheat meals, czyli w wolnym tłumaczeniu „oszukane posiłki” mają na celu przełamać zastój podczas redukcji tkanki tłuszczowej, a także rozładować napięcie psychiczne związane z restrykcyjną dietą. Największe korzyści wynikające z obecności oszukanых posiłków w diecie mogą wyciągnąć głównie osoby bardzo aktywne, będące w toku długotrwałego stosowania diet redukcyjnych, a także charakteryzujące się niskim poziomem zatłuszczenia. W przypadku osób z nadwagą tego typu praktyki mogą w sposób istotny zaburzać efektywność procesu utraty tkanki tłuszczowej, a także utrudnić prace nad zmianą nawyków żywieniowych.

Odstępstwa w formie oszukanego posiłku od dotychczasowej diety nie doprowadzą do natychmiastowej degrengolady metabolicznej - pod warunkiem, że zachowamy racjonalne podejście do kwestii doboru pokarmów. Oczywiście nie należy przy tym popadać w skrajność i trzymać się kurczliwie typowych posiłków na jakich bazuje nasza dieta. W zdrowej diecie opierającej się na nisko przetworzonych pokarmach znajdzie się też miejsce na produkty takie jak czekolada, żelki czy lody. Należy je jedynie odpowiednio dopasować do tygodniowego bilansu kalorycznego. Warto jednak tutaj nadmienić, iż wprowadzenie tego typu produktów do menu nie dotyczy osób otyłych z zaburzeniami hormonalnymi.

Cheat day

Na początku warto nadmienić, iż idea „cheat day” ma różne sposoby definiowania, innymi słowy tzw. „oszukany dzień” dla każdego może oznaczać co innego. Niestety, chociaż teorii dotyczących omawianego zagadnienia jest dość dużo, większa część z tych najbardziej popularnych nie ma żadnego racjonalnego uzasadnienia. Przyjęło się uważać, iż „dzień wolny od diety” polega na spożywaniu dowolnej ilości produktów, które są całkowicie zakazane w diecie odchudzającej, głównie wysoko przetworzone, niezdrowe jedzenie takie jak słodczyce i dania typu fast food. **Otóż zwolennicy tej teorii uważają, iż za pomocą góry kalorii mogą efektywnie podkręcić tempo metabolizmu, niemniej jednak nadmierne łakomstwo może przynieść niekiedy skutek odwrotny od zamierzonego (do tego typu zagadnienia odniosę się w dalszej części opracowania).** Problem polega przede wszystkim na tym, że nie wszyscy do końca zdają sobie sprawę z tego, jaką dawkę energii dostarczają w trakcie odpoczynku od codziennej diety. Zdarza się i tak, że niektórzy ludzie są w stanie przekroczyć 5-10 tysięcy pustych kalorii w ciągu jednego dnia, tudzież warto nadmienić, iż nie ma takich

jednostek, którym wyszłoby to na dobre.

Wady i zalety oszukiwania na diecie odchudzającej

Przyjęło się iż koncepcje żywieniowe takie jak „cheat day” czy „cheat meals” skutecznie mogą pomóc przełamać stagnację w diecie odchudzającej. W rzeczywistości jednak okazuje się, iż tego typu praktyki realizowane w sposób nieprzemyślany mogą być potencjalnie groźne dla ogólnie pojętego zdrowia metabolicznego. Wyniki dostępnych badań naukowych pokazują, iż zaledwie 1-2 dni nieodpowiedniej diety obfitującej w produkty wysokowęglowodanowe i przetworzone może doprowadzić do zaburzenia gospodarki insulinowo-glukozowej, która przyczynia się do rozwoju hiperglikemii i hiperinsulinemii wywołując ogólnoustrojowy stan zapalny. Istotnie wpływa to na podwzgórze powodując obniżenie wrażliwości leptynowej, czyli stan w którym mózg staje się niewrażliwy na sygnały wysyłane przez leptynę. W takiej sytuacji łaknienie się nie zmniejsza pomimo, że zgromadziliśmy już dostatecznie dużo energii, innymi słowy możemy czuć się nasyceni, ale apetyt jest ciągle pobudzany. Skutkiem leptynooporności jest zaburzenie mechanizmów odpowiedzialnych za kontrolę łaknienia (we wspomnianym badaniu mówiono o chwilowej insulinooporności, która mimo wszystko może nieść za sobą długofalowe skutki uboczne). Jak sami zdążyliście zauważyć ekstremalne „odstępstwa od diety” w przypadku osób z nadwagą rozpoczynających pracę nad sylwetką są bezwzględnie odradzane. Oszukane posiłki należy bowiem planować w taki sposób, aby bilans tygodniowy nie został przekroczony. **Wprowadzenie do diety drobnych oszustw może być korzystne przede wszystkim dla osób:**

- z wyższym poziomem tkanki mięśniowej i niższym tłuszczowej;
- z dobrą kondycją metaboliczną;
- z wysoką aktywnością fizyczną w skali tygodnia;
- redukujących masę ciała już od pewnego czasu;
- stosujących diety z małym udziałem węglowodanów.

Starannie przemyślane odstępstwa od diety mogą korzystnie wpłynąć na zmiany w wydzielaniu hormonów takich jak leptyna, kortyzol czy hormony tarczycy. Przy zdroworozsądkowym podejściu do kwestii doboru pokarmów stosowanie oszukanych posiłków – nie dni, może okazać się skutecznym narzędziem w pracy nad sylwetką.

Literatura:

1. Excessive caloric intake acutely causes oxidative stress, GLUT4 carbonylation, and insulin resistance in healthy men. Boden G1, Homko C2, Barrero CA3, Stein TP4, Chen X5, Cheung P2, Fecchio C3, Koller S6, Merali S7. [dostęp on line]
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26355033>
2. Leptin levels are dependent on sleep duration: relationships with sympathovagal balance, carbohydrate regulation, cortisol, and thyrotropin. Spiegel K1, Leproult R, L'hermite-Balériaux M, Copinschi G, Penev PD, Van Cauter E. [dostęp on-line]
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15531540>
3. Physical activity and exercise in the regulation of human adipose tissue physiology. Thompson D1, Karpe F, Lafontan M, Frayn K. [dostęp on-line]
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22298655>

Author: Marcin Grzelak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/cheat-meals-cheat-day-czy-warto-oszukiwac-na>

[dziecie](#)

BonaVita.pl 