

Dieta odchudzająca - dla kobiet, mężczyzn, nastolatków, suplementy. Jak zdrowo schudnąć?

Odchudzanie to proces, dzięki któremu można osiągnąć prawidłową masę ciała, a co za tym idzie zmniejszyć ryzyko wielu schorzeń powstających na tle nieprawidłowego żywienia, poprawić komfort fizyczny i psychiczny. Czy dieta redukcyjna wiąże się z wyrzeczeniami, głodówkami i stosowaniem suplementów? Czy istnieje niezawodny sposób, by zdrowo i efektywnie pozbyć się nadmiaru kilogramów?

Dieta odchudzająca

Dieta redukcyjna jest stosowana w celu zmniejszenia masy ciała u osób z nadwagą i otyłością przy jednoczesnym utrzymaniu dobrego samopoczucia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Powinna być zrównoważona pod względem wartości odżywczej i energetycznej, by nie zaburzyć metabolizmu i nie narazić organizmu na niedobory składników. Decydując się na dietę odchudzającą warto sięgnąć po pomoc specjalisty ds. odżywiania, który odpowiednio dopasuje jadłospis do wieku, płci, stanu fizjologicznego, aktywności fizycznej, preferencji żywieniowych i kondycji zdrowotnej.

Niestety nadal wiele osób sięga do gotowych "diet cud", które oferują zrzucenie sporej ilości kilogramów w krótkim czasie, ale nie są odpowiednio zbilansowane i nie opierają się na zasadach zdrowego odżywiania. Najczęściej polegają one na rezygnacji z niektórych posiłków czy grup produktów, a nie na zmianie jakości i różnorodności pokarmów.

Osobami, które najczęściej sięgają po różnego rodzaju diety odchudzające, niezależnie od wieku i masy ciała są kobiety. Przeważnie decydują się one na zmianę sposobu żywienia poprzez stosowanie popularnych diet i/lub wspomaganie jej środkami hamującymi apetyt lub przyspieszającymi spalanie tłuszczu. Niestety taka droga nie prowadzi do trwałych przemian nawyków żywieniowych, a jedynie do uzyskania efektu jo-jo i spadku motywacji. Warto więc zadbać, aby wprowadzone zmiany opierały się na zdrowej i zbilansowanej diecie dopasowanej indywidualnie do każdej osoby.

Oprócz różnorodności i regularności spożywanych posiłków oraz picia odpowiedniej ilości wody w ciągu dnia, kobiety powinny zwrócić szczególną uwagę na kilka składników, które są dla nich ważne z punktu widzenia fizjologii. Wraz z wiekiem i cyklem biologicznym zmienia się bowiem zapotrzebowanie na witaminy i minerały. W okresie planowania ciąży ważnymi składnikami są: kwas foliowy, który wpływa na odpowiednie kształtowanie się układu nerwowego płodu, jod, który warunkuje prawidłową pracę mózgu i tarczycy dziecka, kwasy omega-3, które odpowiadają za rozwój mózgu i wzroku oraz żelazo, które wpływa na powstawanie czerwonych krwinek. Podczas miesiączki warto zadbać o zwiększoną podaż żelaza w związku ze sporą utratą krwi. Natomiast w czasie przekwitania, kiedy organizm ma predyspozycje do wystąpienia osteoporozy, należy pamiętać szczególnie o źródłach wapnia (przede wszystkim mleku i jego przetworach), by utrzymać zdrowe kości i zmniejszyć ryzyko wystąpienia tego schorzenia. Kobiety, które szczególnie cenią sobie

odpowiedni wygląd cery, włosów i paznokci powinny zwrócić uwagę na źródła cynku, krzemu, żelaza, magnezu oraz witamin A, z gr. B, C i E. Dieta dostarczająca wszystkich składników odżywczych, mineralnych i witamin w odpowiednich proporcjach zapewni prawidłowe funkcjonowanie organizmu, dobre zdrowie i piękną sylwetkę, a żeby pomogła pozbyć się kilku nadprogramowych kilogramów wystarczy zredukować trochę jej wartość energetyczną.

Dieta odchudzająca dla mężczyzn

Mężczyźni rzadziej niż kobiety decydują się na wypróbowanie znanych diet odchudzających lub podjęcie współpracy z dietetykiem w celu obniżenia masy ciała. Kiedy jednak chcą zrzucić kilka nadprogramowych kilogramów, to najczęściej zaczynają "jeść mniej", tzn. rzadziej niż do tej pory. Nie rezygnują przy tym ze spożywania żywności przetworzonej i nie dbają o odpowiednią ilość warzyw i owoców w diecie. **Na co powinni więc zwrócić uwagę? Przede wszystkim na spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia w regularnych odstępach czasowych oraz urozmaicenie potraw.** Każde danie powinno być źródłem węglowodanów złożonych, pełnowartościowego białka, tłuszczów roślinnych oraz warzyw. Ponadto mężczyźni powinni wypijać około 2 litrów wody w ciągu dnia. Zmiana dotychczasowego sposobu żywienia może się dla nich okazać wystarczająca do redukcji masy ciała, a przy okazji odpowiednio nawodni i odżywi organizm.

Różnorodność i ilość składników mineralnych i witamin w diecie zależy od funkcjonowania męskiego organizmu. Mężczyźni powinni zwrócić uwagę na źródła magnezu i potasu w codziennym jadłospisie, by wspomóc pracę serca i układu nerwowego. Poza tym minerały te wraz z witaminami z grupy B pomagają walczyć ze stresem i ogólnym zmęczeniem. Aby zachować zdrowy wygląd skóry, muszą pamiętać o pokarmach bogatych w witaminy A, E i C. Ta ostatnia ma również korzystny wpływ na płodność, zwiększa ruchliwość i liczbę plemników, a także chroni ich DNA przed uszkodzeniem.

Dieta odchudzająca dla nastolatków

Okres dojrzewania to czas, w którym nastolatki zaczynają zwracać uwagę na wygląd swojego ciała. Kształtuje się wtedy ich stosunek do własnego wizerunku zarówno w aspekcie poznawczym, behawioralnym, jak i emocjonalnym. Ten ostatni wiąże się z zadowoleniem lub niezadowoleniem z wyglądu zewnętrznego oraz obawą przed jego zmianą, a zwłaszcza przyrostem masy ciała. Negatywna samoocena prowadzi do sięgania po sposoby pozwalające na pozbycie się kilku kilogramów (niekiedy u osób z nadwagą), co wiąże się z wyborem nieracjonalnych metod odchudzania i restrykcyjnych diet. Niewiedza i odchudzanie na własną rękę może doprowadzić do niedoborów składników pokarmowych i witamin ważnych dla prawidłowego funkcjonowania i rozwoju organizmu. Ponadto nieświadomy nastolatek łatwo może stracić kontrolę, popaść w obsesję na temat swojej masy ciała i jedzenia, a tym samym narazić się na wystąpienie zaburzeń odżywiania.

Aby zapewnić odpowiednią podaż składników pokarmowych, należy zadbać, by dieta nastolatka była urozmaicona i zbilansowana. Jest to warunek prawidłowego rozwoju intelektualnego i emocjonalnego, uzyskania optymalnej, genetycznie zaprogramowanej budowy ciała, dobrego zdrowia i samopoczucia oraz zmniejszenia ryzyka wystąpienia wielu chorób w dorosłym życiu. Wartość odżywcza i energetyczna posiłków powinna być ustalana indywidualnie według tempa wzrostu, aktywności fizycznej i apetytu. Deficyty składników mogą

osłabić przemianę materii, zatrzymać tempo wzrostu, a u dziewcząt wywołać zaburzenia menstruacyjne.

W okresie dojrzewania w każdym posiłku powinien znaleźć się produkt węglowodanowy (pełnoziarniste pieczywo, kasze, makarony, itp.), białkowy (zwłaszcza nabiał, jajka, chude mięso) oraz tłuszczowy (tłuszcze roślinne w przewadze). Nie należy zapominać o warzywach, które są źródłem wielu witamin i przeciwutleniaczy, a także o owocach (ze względu na zawartość cukrów prostych zaleca się spożywanie ich 2-3 razy dziennie w formie surowej lub soków) oraz pić odpowiednią ilość wody w ciągu dnia.

Podczas intensywnego wzrostu szczególnie ważne dla organizmu są wapń i żelazo. Pierwszy z tych pierwiastków odpowiada za prawidłowy rozwój kości, a jego odpowiednia ilość dostarczona w dziecięcej pomaga w osiągnięciu szczytowej masy kostnej oraz zmniejsza ryzyko złamań w przyszłości. Dobrym źródłem wapnia są przede wszystkim mleko i jego przetwory. Żelazo natomiast ułatwia transport tlenu do mięśni, wzmacnia układ immunologiczny (odpornościowy), a także wpływa korzystnie na funkcjonowanie mózgu. Składnik ten jest szczególnie ważny dla dziewcząt przechodzących menstruację, dlatego warto zwiększyć jego podaż w tym okresie. Dobrym źródłem tego pierwiastka jest czerwone mięso, a także żółtka jaj czy zielone warzywa.

Suplementy diety na odchudzanie

Dostępne bez recepty preparaty ułatwiające odchudzanie stają się coraz bardziej popularne. Posiadają one w swoim składzie substancje o różnych mechanizmach działania, np. zmniejszają łaknienie, przyspieszają spalanie tłuszczu, wspomagają przemianę materii, wzmacniają termogenezę, regulują trawienie, hamują wchłanianie składników odżywczych. Z roku na rok pojawiają się dziesiątki nowych suplementów, których deklarowane działanie budzi ciągle wiele kontrowersji, a konsumenci kupują je na własną rękę kierując się przede wszystkim ich ceną i popularnością w mass mediach.

Zgodnie ze stanowiskiem Polskiego Towarzystwa Dietetyki z 2015 roku

stosowanie suplementów diety wspomagających redukcję masy ciała u osób dorosłych z nadmierną masą ciała nie jest rutynowo zalecane.

Dietetycy mogą rozważyć dołączenie preparatów do codziennej diety pacjenta, ale jedynie po zapoznaniu się z wynikami badań naukowych potwierdzających ich bezpieczeństwo i działanie.

Zdrowa dieta odchudzająca

Aby dietę odchudzającą można było nazwać "zdrową", należy dostosować ją do wieku, płci, stanu fizjologicznego i zdrowotnego, aktywności fizycznej, wzrostu i masy ciała oraz aktualnych zaleceń żywieniowych. Wartość energetyczna diety redukcyjnej nie powinna być niższa niż Podstawowa Przemiana Materii (PPM), by nie wpływać negatywnie na metabolizm oraz kondycję fizyczną i psychiczną organizmu. Zgodnie z aktualnym stanowiskiem Polskiego Towarzystwa Dietetyki bezpieczny dzienny deficyt kaloryczny nie powinien przekraczać 800 kcal.

Dieta ubogoenergetyczna powinna pokrywać zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne w oparciu o obowiązujące normy żywieniowe. Dla dorosłego człowieka

przyjmuje się: 10–15 % energii pochodzącej z białka, 25–35 % tłuszczu, 45–65 % węglowodanów. Zaleca się także spożywanie 4–5 posiłków w ciągu dnia, z których każdy dostarcza odpowiednią ilość kalorii. Aktualne zasady zdrowego odżywiania zostały przedstawione w postaci Piramidy Zdrowego Żywienia i znajdują się na stronie Instytutu Żywności i Żywienia.

Decydując się na dietę odchudzającą warto udać się do specjalisty ds. odżywiania, który dopasuje odpowiednią kaloryczność i wartość energetyczną posiłków, zadba, aby jadłospis był urozmaicony, pomoże w zmianie nawyków żywieniowych, podtrzymaniu motywacji oraz osiągnięciu wymarzonych efektów. Sięganie po “diety cud” będzie wiązało się z wykluczeniem niektórych produktów, monotonią, zaburzeniem metabolizmu, niedostarczeniem ważnych składników do ustroju, a co za tym idzie negatywnym wpływem na zdrowie. Przyniosą one szybki i często spektakularny efekt, który będzie się wiązał z utratą wody i beztłuszczowej masy ciała. Co się stanie po powrocie do dawnego odżywiania? Organizm z nawiązką zrekompensuje poniesione straty.

Literatura:

1. Biedrzycka K., 2015. *Porównanie zaleceń żywieniowych z popularnymi dietami oraz skutki ich stosowania*. Znaczenie racjonalnego żywienia w edukacji zdrowotnej, s. 163 – 172
2. Ciborowska H., Rudnicka A., 2007. *Żywnie zdrowego i chorego człowieka*. Wydawnictwo PZWL, Warszawa
3. Frąckowiak M., Wałach A., 2014. *Czym różni się odchudzanie od leczenia otyłości*. Wielkopolska Izba Lekarska – Biuletyn Informacyjny, 11, s. 26
4. Gajewska D. i in., 2015. *Standardy leczenia dietetycznego otyłości prostej u osób dorosłych*. *Stanowisko Polskiego Towarzystwa Dietetyki*. Dietetyka, 8, s. 1 – 24
5. Gawęcki J., 2010. *Żywnie Człowieka. Podstawy Nauki o Żywieniu*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
6. Jarosz M. [red.], 2008. *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*. Wydawnictwo IŻiŻ, Warszawa
7. Kolarzyk E., Janik A., Kwiatkowski J., Potocki A., 2010. *Stosowanie diet odchudzających przez krakowską młodzież ze szkół ponadpodstawowych, z uwzględnieniem wieku i płci*. *Probl Hig Epidemiol*, 91, 3, s. 409 – 413
8. Pieszko M., Penkowska M., Śliwińska A., Małgorzewicz S., 2014. *Stosowanie diet odchudzających wśród nastolatków*. *Zeszyty Naukowe Akademii Morskiej w Gdyni*, 86, s. 167 – 177
9. Pilch W. i in., 2011. *Racjonalne odżywianie i jego wpływ na zdrowie*. *Hygeia Public Health*, 46, 2, s. 244 – 248
10. Sadowska J., Szuber M., 2011. *Ocena stosowanych metod odchudzających oraz używania preparatów wspomagających odchudzanie przez młode kobiety*. *Roczniki PZH*, 62, 3, s. 343 – 350

Author: Małgorzata Mleko

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-odchudzajaca-dla-kobiet-mezczyzn-nastolatkow-suplementy-jak-zdrowo-schudnac>

