

RESNICA O KALORIJAH

Kalorije so za telo gorivo - gonilna sila v telesu bodisi, da prihajajo iz proteinov, ogljikovih hidratov ali maščob. Vsak dan vaše telo rabi in porabi določeno količino energije, ki pa jo pridobiva iz kalorij katere zaužijemo skozi dan, in bolj ko ste aktivni več kalorij porabite.

Več čiste mišične mase imate, več kalorij boste »pokurili«. Intenzivneje ko trenirate, več kalorij boste potrebovali. Na vse to je treba računati pri pravilnem določanju in planiranju kalorijskega vnosa.

Danes se kalorična vrednost hrane ocenjuje iz njene sestave - ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe. Težava je v tem, da vaše telo ni parni stroj. Namesto vročine deluje na kemično energijo, ki jo poganja proces oksidacije ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin, ki se odvija v celičnih mitohondrijih. Slednji so kot male tovarne, ki jih je v vašem telesu na bilijone.

KALORIJE, KI JIH ZAUŽIJEMO, SO KALORIJE, KI JIH PREBAVIMO

Če hrano zaužijemo, to še ne pomeni, da bo avtomatsko tudi prebavljena. Hrana gre skozi vaš želodec v malo črevo, ki posrka vse hranilne snovi. Vendar 5-10% kalorij se prebije čez telo brez, da bi jih le-to absorbiralo.

HRANA Z MALO KALORIJAMI VAM POMAGA PRI IZGUBI TEŽE

Ne vedno! Jejite raje hrano brez sladkorja, saj je to še najlažji način, da zmanjšate vnos kalorij v telo. Umetnim sladilom se raje izogibajte, saj niso tako nedolžna kot morda izgledajo. Po nekaterih študijah naj bi celo povečala možnost za debelost. Manj kaloričnih živil namreč zaužijemo količinsko veliko več kot tistih bolj kaloričnih.

TELOVADBA POKURI VEČINO NAŠIH KALORIJ

Ko bi le bilo tako, a ni! Žal tudi najbolj fanatični telovadci porabijo le 30% kalorij, ki jih dnevno vnesejo v telo s hrano. Večina kalorij, kar 60-70% naj bi namreč porabil vaš bazalni metabolizem, ki skrbi za to, da vaše telo normalno deluje.

Če zaužijete z obrokom 100 kalorij, jih bo telo 5-10 porabilo za prebavo. Z maščobami porabite manj kalorij (pa čeprav se zdi, da bolj suhi ljudje lahko potrošijo več maščob kot težji ljudje).

V porabljanju kalorij pa zmagajo beljakovine: na vsakih 100 kalorij zaužitih v obliki beljakovin, jih telo porabi 20-30 za prebavo.

Ogljikovi hidrati in maščoba so namenjeni hitremu povratku energije, imajo torej več uporabne energije od beljakovin.



Nekaj hitrih in preprostih napotkov za zdravje...

- namesto jutranje kave, si pripravite svež sadni "šejk"
- čokolado zamenjajte s sadno solato
- večkrat si privoščite ribji meni, saj so ribe zelo lahko prebavljive
- namesto supermarketa obiščite tržnico, ker sta tam sadje in zelenjava kakovostnejša
- omislite si svoj zeliščni vrtiček kar na kuhinjski polici, saj so zelišča zdravilna in odlično nadomestijo sol
- telovadite tudi med pospravljanjem ob najljubši glasbi in se tako enostavno spopadite s sesalcem, krpami in z njihovo pomočjo naredite vaje za noge, zadnjico, roke in trebuh
- pijte veliko vode in s tem očistite telo ("ganic" voda - čista studenčnica z dodanimi naravnimi rastlinskimi izvlečki in aromami, brez sladkorjev, sladil in brez kalorij)
- vsak dan pojdite vsaj za pol ure na svež zrak, globoko dihajte in se sprehodite
- naj ne mine dan, da ne bi sami sebi rekli lepo, pozitivno misel, ki vas bo obdržala dobre volje čez cel dan

ZDRAV ZAJTRK S SLIVAMI

Sestavine:

- 1-2 kivija
- 10 sliv
- 1 lonček navadnega lahkega jogurta
- jedilna žlica medu
- žlica mletih orehov ali mandeljnov

Postopek:

Najprej operemo in razkoščičimo slive in jim dodamo narezan kivi. Zmešamo jogurt z medom in polijemo po sadju. Na koncu potresemo mlete orehe ali mandeljne.

Priporočilo društva:

Izračunajte in ocenite primernost vašega indeksa telesne mase (ITM) na spletni strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje RS in preberite več o vaši idealni telesni teži, nasvetih za zdravo življenje ter o zdravju nasploh: <http://www.zzzs.si/zdravje/telesna-teza.html>