

PREHRANA JE IZZIV



Tekst in foto: TINA PUSTOVRH, prof. šp. vzg. (novinarka Lepe & zdrave)



Vsakdo izmed nas se je že vprašal, kako jesti, da bo postal in ostal zdrav, da bo imel dovolj energije in da bo zadovoljen s svojim telesom, brez odvečnih in neprivlačnih maščobnih blazinic. Roko na srce - različni načini prehranjevanja, ki se nam ponujajo na vsakem koraku, nas begajo in marsikdo obupa, še preden se sploh dobro odloči za spremembo.

Med zgoraj omenjene so spadale tudi naše tri udeleženke akcije studia Aktivita, revije Anja in portala Njena.si - Nina, Karmen in Barbara. Zdaj, ko jim je zdravo prehranjevanje že zlezlo pod kožo, rade priznavajo, da jim brez strokovnega nadzora in vodenja verjetno ne bi uspelo. Da, tako je, v studiu Aktivita so jim pokazali pravo pot. Takšno, ki v kombinaciji z gibanjem in drugimi sestavinami zdravega življenja prinaša lepe rezultate. In odlično počutje, seveda.

Zdravo prehranjevanje

Malo za šalo bom napisala takole: Največja umetnost zdravega prehranjevanja je, da ti zleze pod kožo. To je takrat, ko ti zdrav obrok postane okusen in slasten, ne da bi zraven sanjal o mastni pici. Zdaj pa nekoliko resneje. Največja zmaga je redno prehranjevanje skozi ves dan (vsaj 5 obrokov), začetek dneva z zajtrkom in pitje veliko nesladkane tekočine. Pika na i pa so zagotovo pomembne podrobnosti, ki odločajo o tem, kaj jesti, kdaj jesti in koliko jesti. Torej - za sestavo pravilnega obroka je treba imeti vsaj nekaj osnovnega znanja. Poglejmo si osnovna pravila! Obstaja šest prehranskih skupin:

- ogljikovi hidrati,
- maščobe,
- beljakovine,
- vitamini,
- minerali,
- voda.

Zakaj se v telesu nalaga maščoba?

Nalaganje maščob v telesu je povezano s prehrano, aktivnostjo in življenjskim slogom. Vsi dobro vemo, da se veliko maščobe nalaga tudi zaradi uživanja mastne hrane (poleg sladkorja, seveda). Zaužite maščobe se presnovijo do maščobnih kislin in se uskladiščijo kot energijska rezerva v maščobnem (adipoznem) tkivu. Temu se lahko izognemo z odstranjevanjem vidnih maščob, kot so koža pri piščancu, mastni deli pri zrezkih in pršutu, pa tudi z omejevanjem uporabe masla, margarine, smetane ...

Maščoba se lahko v telesu kopiči tudi zaradi pretiranega uživanja ogljikovih hidratov. Zaužiti ogljikovi hidrati se najprej presnovijo do enostavnih sladkorjev, ki preidejo v kri in jetra. Manjši delež se porabi za trenutno energijsko pretvorbo, večji pa za zapolnitev glikogenskih rezerv v jetrih in mišicah. Ustvarjene zaloge glikogena pa se praznijo le pri telesnem naporu oziroma gibanju.

Pa beljakovine?

Da, tudi te so nadvse pomembne v prehrani. So glavni gradbeni element celic, pomagajo pri rasti, obnovi in nastajanju tkiva v telesu. Hemoglobin, encimi in veliko hormonov se proizvajajo ravno iz beljakovin, prav tako protitelesa in ne nazadnje energija za delo.

Tisti, ki se ukvarjajo s športom, potrebujejo več beljakovin oziroma posameznih aminokislin, iz katerih so sestavljene beljakovine, kot športno neaktivni posamezniki. Koliko teh vnesti v telo



Nina na začetku akcije svojih najljubših hlač ni mogla več zapeti. Že po dveh mesecih, pa je najbolj razveselila svojega moža, saj Nina zopet obleče kavbojke, v katerih jo je zadnjič videl pred devetimi leti. Pa recite, če to ni lepo darilo."



Prehrana, gibanje in laser ...

... prinašajo rezultate. Tako je, Nina, Barbara in Karmen namreč v maju vadijo trikrat na teden po vsaj 60 minut, dva dni v tednu pa se prepustijo laserju in rokam terapevtk, ki delujejo na njihovo

in kdaj, je odvisno od vrste vadbe - bodisi gre za vzdržljivostno vadbo ali vadbo za povečanje moči.

Dobri viri beljakovin so: mleko, ribe, perutnina in meso. Razprave o tem, koliko beljakovin naj bi človek zaužil, še potekajo. Za zdaj svetujejo 0,8 grama na kilogram telesne teže.

Nov način prehranjevanja pri akciji

O vseh omenjenih načelih so se naše nagrajenke zelo dobro poučile in natančno vedo, da so maščobe v prehrani prav tako pomembne kot beljakovine in ogljikovi hidrati, zato jih nadomeščajo s kakovostnejšimi, predvsem rastlinskimi maščobami, kot so olivno, repično in laneno olje, maščoba v avokadu, ribah in oreščkih. Ne pozabljajo seveda tudi na minerale in vitamine, ki so prav tako pomembni za zdravje. Vitaminov telo sicer potrebuje v majhnih količinah, pa vendar brez njih ne more porabiti drugih hranil, ki jih zaužijemo, saj imajo vlogo katali-

zatorjev pri kemijskih reakcijah, obenem pa so nujni za sproščanje energije, rast tkiva in urejanje presnove. Minerali pa omogočajo normalno delovanje celic oziroma številnih fizioloških procesov v telesu (mišične kontrakcije, prenos kisika, ravnovesje tekočin in bioenergija).

telo kot sprostitvev in motivacija, saj se njihov celulit resnično vidno manjša.

Za namig naj povemo, da pri Nini skoraj ni več videti celulita. Seveda se bo morala še malo boriti z njim, ker se ta še vedno zadržuje v globini podkožnega tkiva. Verjetno se spominjate iz prejšnje številke, da je Karmen začela malo kasneje s prečiščevanjem telesa in ga je tudi uspešno prečistila. In kakšne posledice je čiščenje pustilo na njej? Obraz ji sije in je tako poln energije, da so se terapevtke in druge obiskovalke začele zanimati, kakšno kremo uporablja, da ima tako svežo in gladko polt. Lep dokaz, da je z dovolj volje, motivacije in dobro organizacijo kljub natrpanemu delavniku mogoče živeti zdravo, je Barbara.

Lepo vreme in nordijska hoja

Nina, Barbara in Karmen so končno dočakale tudi šolo nordijske hoje, na katero so tako dolgo in polne pričakovanja čakale. Več o skrivnostnih učinkih nordijske hoje, o pravilni tehniki izvajanja in o tem, kako so se je učile naše kandidatke, pa vam izdamo prihodnjič!



Spremljajte, spodbujajte, navijajte za naše izbranke in naučite se česa tudi vi!