

**Marjana Kopač,**  
univ. dipl. inž. živ. tehnol.,  
svetovalka in terapevtka



## Nalaganje maščob v telesu

Nalaganje maščob v telesu je povezano s prehrano, aktivnostjo in življenjskim slogom. Vsi dobro vemo, da se veliko maščobe nalaga zaradi uživanja mastne hrane. 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 je koža pri piščancu, mastni deli pri zrezkih in pršutu, pa tudi z omejevanjem uporabe masla, margarine, smetane ... Uživanje maščob je prav tako pomembno kot uživanje beljakovin in ogljikovih hidratov, zato jih raje nadomestimo z bolj kakovostnimi, predvsem rastlinskimi maščobami, kot so oljčno, repično in laneno olje, maščoba v avokadu, ribah in oreščkih.

**Redkokdaj pa pomislimo, da se maščoba nalaga 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. Zaloge glikogena se praznijo pri telesnem naporu oziroma gibanju. Če smo zaužili več ogljikovih hidratov, kot jih potrebujemo za trenutno energijo in zapolnitev zalog, pa sladkorji vstopijo v proces izgradnje (sinteze) maščob. Ta se dogaja v jetrih, od koder se maščobe izplavijo v kri. Pri pretoku krvi skozi adipozno tkivo se maščobe tam odlagajo in tvorijo energijsko zalogo organizma. To so tiste maščobe, ki povzročajo za nas tako neprijetno nabiranje ravno na naših kritičnih delih telesa. Da bi preprečili nalaganje maščob iz ogljikovih hidratov, je pomembno, da uživamo čim bolj sestavljene ogljikove hidrate, ki se nahajajo v polnozrnatih žitih, testeninah, neoluščenemu rižu, v zelenjavi in da se izogibamo prečiščenemu sladkorju, belemu kruhu, krompirju, sladicam ... Če pa se kdaj pa kdaj temu le ne moremo upreti, je seveda najbolj pametno, da presežek spremenimo v energijo. To najlažje storimo z gibanjem.**



Hypoxi studio Ljubljana – Vič, 051 308 822

[www.aktivita.si](http://www.aktivita.si)

Hypoxi studio Novo mesto, 041 609 103

[www.vitalita.si](http://www.vitalita.si)

**Milena Mihelj,**  
svetovalka in terapevtka



## Kaj narediti, če se pregrešimo?

*Verjetno se vsi kdaj pa kdaj pregrešimo. Vemo, da je optimalno prehranjevanje tisto, ki je raznovrstno, redno, hranilno in energijsko uravnoteženo. Vemo pa tudi, da je v današnjem času, ko tekamo s sestanka na sestanek pa nazaj v pisarno, zelo težko skrbeti za optimalno prehranjevanje, ki vsebuje pet do šest obrokov na dan, in da je poleg zdravega načina prehranjevanja zelo priporočljivo tudi gibanje. Verjetno se sprašujete, kako naj v naš vsakdanjik vključimo še gibanje, ko pa nas doma čakajo otroci, partner in vse, kar je za nas v življenju pomembno.*

*Se kdaj vprašate, kakšna je vaša prehrana, kako se gibate, če sploh se? Vsak dnevni obrok mora vsebovati čim večjo hranilno vrednost. Zaužiti moramo tako beljakovine kot ogljikove hidrate pa tudi vitalne in balastne snovi. In kje delamo največje napake? Da jemo le dva do tri obroke na dan, izpuščamo zajtrk, ki je najpomembnejši obrok v dnevu, obroki nimajo zadostne energijske vrednosti ... Ker telo stradamo z nepravilnimi vnosi hranil v telo in premajhnim številom obrokov dnevno, telo zahteva vnos dodatne energije. To energijo pa velikokrat nepravilno nadomestimo s slanimi, mastnimi ali sladkimi dodatki. Največkrat sežemo po čokoladi, pečenem krompirčku, slanem pecivu. Ali ste vedeli, da je čokolada prava kalorična bomba, saj je kombinacija sladkorja in maščobe? Njena povprečna energijska vrednost znaša 500 do 550 kcal in več kot 50 odstotkov energije izhaja iz nasičenih maščob. Torej tistih, ki nam povečujejo telesno težo. Verjetno zdaj poznamo odgovor na naše vprašanje, če z vnosom čokolade v telo telesu nudimo vsa potrebna hranila. Nikakor ne. Zato se, če vas zgrabi neustavljiva želja po sladkem, raje odločite za zdrav, hranljiv obrok, ki naj zajema suho ali sveže sadje ter zelenjavo, saj bo vašemu telesu prav gotovo nudil več pomembnih hranil, hkrati pa tudi potešil željo po sladkem. Zapomnimo si sledeče: če želimo imeti lepo oblikovano telo, moramo spoštovati načela zdravega prehranjevanja in gibanja. Kaj pa če se vendarle pregrešimo, kaj storiti?*

**Vam je mogoče že kdo prišepnil na uho, kako prijetno se je ukvarjati s tekom? Vi pa ste si mislili: »Joj, samo tega ne, tako sem zasopel, tako me boljijo noge ...«**

### ČUDEŽNA TABLETA ZA HITREJŠE IZGUBLJANJE KILOGRAMOV ...

**... JE TEK** Še posebno, če se kdaj pa kdaj pregrešimo. Naj poudarim, da je vsakodnevno 30-minutno gibanje zelo priporočljivo. Gotovo ste že slišali, da lahko telesne maščobe izgorevajo le ob izvajanju aerobnih dejavnosti in da je odločilnega pomena dejavnik izgorevanja maščob med vadbo. Torej, biti moramo aktivni, če želimo porabiti prevelik dnevni vnos kalorij v telo, saj vemo, da se drugače začnejo kilogrami kopičiti. Zato je potrebno razmišljati o aktivni porabi energije, kar pomeni, da je telo v gibanju in ne miruje. Torej, če se pregrešite, je najbolje, da tisti dan izkoristite vsaj 30 minut prostega časa za svoje telo in se odločite za lahkoten tek. S tekom si lahko priborimo brezplačno kakovostno življenje. In ne samo da ohranimo vitko ter čvrsto postavo, nenadoma prekipavamo od ustvarjalnosti, energije, poka-mo od vitalnosti, navdaja nas veselje, pozitivne misli, na občutek sreče nam ni treba čakati, kajti čutimo jih. Vendar POZOR, naj nam pregreha ne pride v navado!!

Nadaljevanje prihodnjič.