

Największe nieprawidłowości diety Polaków polegają na tym, że zbyt często spożywamy bardzo dużą ilość węglowodanów, z którymi układ trawienny nie jest w stanie poradzić sobie na bieżąco, a do tego dochodzą zapasy zgromadzone w tkance tłuszczowej. Bartłomiej Szemraj ze Strefy Przemian obala też pewne mity i uważa, że lepszą opcją jest jedzenie dwóch–trzech odżywczych posiłków dziennie zamiast pięciu. Ważne jest natomiast to, by ludzie wiedzieli, co mają jeść, a nie jak często i ile, próbując precyzyjnie liczyć kalorie.

Najczęściej popełniane błędy dotyczące żywienia ludzi mają dwojaki charakter. Z jednej strony są związane z niedoborami pokarmowymi, a z drugiej z nadmiernym przejadaniem się oraz nieodpowiednim stylem życia.

– Zbyt częste i zbyt duże jest spożycie węglowodanów. Cały czas jest taka narracja, że można jeść węglowodany bez żadnego limitu, bo one i tak wolno się wchłaniają, jednak fakty są takie, że one wchłaniają się tak samo jak cukry. I ogólnie każdy wie, że cukier sam w sobie jest niezdrowy, ale jak już ktoś mówi o węglowodanach, czyli o cukrach złożonych, to już jest taka narracja, że są zdrowe. Do pewnego stopnia oczywiście, ale nie należy z nimi przesadzać – mówi Bartłomiej Szemraj, dietetyk i trener w Strefie Przemian.

Dlatego też konstruuując swoje menu, trzeba ustalić limit posiłków i przekąsek tak, żeby organizm miał czas spożytkować dostarczaną mu energię.

– Często mamy taki efekt, że ludzie jedzą np. 10 razy dziennie. Mam na myśli dostarczanie kalorii, a to już jest traktowane przez nasz organizm jako posiłek. I jeżeli ktoś je aż tyle razy dziennie, czyli np. tu zje sobie jakieś ciastko, tam wypije kawę z mlekiem i z jakimś ciastkiem, to niestety okazuje się, że nasz organizm nie ma kiedy korzystać z energii zapasowej, bo cały czas dostarczamy ją z zewnątrz – mówi dietetyk.

Uważa, że dokładne odmierzanie składników i liczenie kalorii absolutnie nie ma sensu, przede wszystkim dlatego, że nie jesteśmy w stanie obliczyć naszego zapotrzebowania kalorycznego na dany dzień. Wpływ na nie ma bowiem wiele czynników, od aktywności fizycznej po ilość i jakość snu.

– Nikt nie jest w stanie wyliczyć, ile procent tego, co zjedliśmy, wchłonie się do naszego organizmu. Nikt też nie jest w stanie policzyć, jak na przykład tysiąc czy dwa tysiące kroków wpłynęło na nasze zapotrzebowanie kaloryczne. Jeżeli więc tego się nie da obliczyć, to nie powinno być absolutnie priorytetem w momencie, kiedy ktoś przechodzi na dietę. Najważniejsze jest to, żeby ludzie po prostu wiedzieli, co jedzą i jak to wpływa na nasz organizm, czyli ważna jest edukacja w kierunku tego, co zawiera dany produkt – mówi Bartłomiej Szemraj.

Liczba posiłków i odstępy między nimi powinny być dobierane indywidualnie do każdej osoby. Zdaniem dietetyka optymalne jest jedzenie dwóch–trzech posiłków dziennie.

– Do tej pory mówiono, że należy jeść posiłki co trzy godziny, czyli ogólnie pięć–sześć razy dziennie, ale znowu w praktyce i badaniach okazuje się, że często jedzenie co trzy godziny wcale nie jest lepsze od jedzenia dwóch–trzech pełnowartościowych, odżywczych posiłków. Dlatego też to należy dopasować do osoby, bo jeżeli komuś, kto je sześć razy dziennie, z dnia na dzień zmienimy sposób odżywiania na dwa–trzy posiłki, to ta osoba będzie czuła się głodna. Jednak z czasem nasz organizm będzie się też adaptował do tej liczby posiłków – tłumaczy dietetyk.

Bartłomiej Szemraj zachęca do stopniowej zmiany nawyków żywieniowych. Wtedy organizm nie będzie odczuwał drastycznej różnicy.

– Jest kilka powodów, dla których lepiej jest jeść dwa–trzy razy, a nie pięć razy dziennie. Po pierwsze, bo mamy więcej czasu. Po drugie, nie jest udowodnione, że lepiej jeść pięć razy niż trzy razy. Po trzecie, jeżeli często jemy, czyli dostarczamy energię z zewnątrz, to nasz organizm adaptuje się do tego i siłą rzeczy nie korzysta w efektywny sposób z tkanki tłuszczowej, czyli z energii zapasowej. W momencie, kiedy stosujemy post przerywany, czyli np. taki podział czasu na okienko żywieniowe, kiedy jemy i nie jemy, to nasz organizm też adaptuje się do tego i musi sobie poradzić w tych momentach, kiedy nie jemy – mówi.

O odstępach między posiłkami nie powinien decydować zegarek. Organizm nie wie, czy jest godzina 14.00, czy 8.00 rano. Priorytetem powinno być to, czy rzeczywiście jesteście głodni, czy też nie.

– Jeżeli jestem głodny i mam lekkie ssanie w żołądku, to jest to dla mnie sygnał, że mój organizm potrzebuje jedzenia. To jest dla mnie jasny wyznacznik, a jeżeli tego nie ma i po prostu bardziej myślimy, że coś byśmy zjedli, to wtedy jest to bardziej kwestia emocjonalna i uważam, że wtedy jeść nie powinniśmy. Często jest też tak, że głód czujemy bardziej, kiedy mamy obok siebie słodyczne – mówi dietetyk.

W momencie zmiany stylu odżywiania co jakiś czas można monitorować swoją wagę, ale absolutnie nie powinno się tego robić codziennie i od tych wyników uzależniać decyzji o kontynuacji diety bądź jej porzuceniu.

– Na naszą wagę składa się masa mięśni, masa tkanki tłuszczowej, poziom nawodnienia organizmu, a nawet jedzenie, czyli to, co zjedliśmy przez ostatnie kilka dni, więc jeżeli te wszystkie czynniki mają na nią wpływ, to nie widzę żadnego sensu w tym, żebyśmy codziennie się ważyli. Jeżeli na przykład wczoraj wypilibyśmy więcej wody, to będziemy trochę ciężsi, a to niekoniecznie oznacza, że będziemy mieli więcej tkanki tłuszczowej. Ważenie się co trzy–cztery tygodnie jest w stu procentach optymalne, a dużo lepszym wyznacznikiem będzie np. sprawdzanie centymetrów np. w obwodzie brzucha – mówi Bartłomiej Szemraj.

Wiele osób, które chcą zrzucić zbędne kilogramy, wskazuje na tzw. spowolniony metabolizm. Zdaniem dietetyków jest wiele różnych, często sprzecznych teorii na ten temat.

– Po pierwsze, paradoksalnie, badania pokazują, że szybszy metabolizm mają osoby otyłe, a często właśnie one mówią, że mają spowolniony metabolizm. Po drugie, bardzo często wchodzi element insulinooporności, bo jeżeli nasze komórki nie wchłaniają energii, to ona nie ma się gdzie podziać i nasz organizm musi ją skumulować w postaci tkanki tłuszczowej. Należy wtedy zmienić styl życia krok po kroku – podaje specjalista.

Dlatego też w tej sytuacji warto wykonać badania w kierunku insulinooporności i skonsultować się z lekarzem.

– Jeżeli występuje insulinooporność, należy udać się do dietetyka i dopiero wtedy wprowadzać zmiany. Uważam, że świetnym rozwiązaniem, badania to zresztą potwierdzają, jest stopniowa adaptacja do postu przerywanego, czyli do podziału czasu. Najpopularniejszą wersją tego postu jest podział 16/8, kiedy osiem godzin jemy, a 16 godzin nie jemy. I wtedy przez te osiem godzin dostarczamy jak najwięcej

Polacy spożywają zbyt dużą ilość węglowodanów

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 04, listopad 2020 10:42

Alicja Cisowska

Odsłony: 1008

wartości odżywczych w dwóch–trzech posiłkach, a potem przez 16 godzin pościmy, pijąc tylko wodę, kawę lub herbatę – mówi Bartłomiej Szemraj.

Niedobory żywieniowe najczęściej dotyczą zbyt małej ilości składników odżywczych w pokarmach, takich jak witaminy i sole mineralne, błonnik pokarmowy czy nienasycone kwasy tłuszczowe. Tymczasem są to substancje niezbędne do życia.

Źródło: Newseria