

Masti - mitovi i legende (6. dio)



Flaster na usta i eto mršavljenja

Takvim sistemom možete si **samo navući bolest za vrat**, a pogotovo ako izbacimo još k tome i masti - zdrave masti, jer postoje i one ne zdrave.

Ograničenje unosa kalorija nije loša strategija ako znamo koje kalorije i iz kojeg izvora dolaze.

Jedi manje - vježbaj više - promašeni film s lošim glumcima, lošom radnjom i visokim budžetom

Druga stvar koja se događa kada pokušate ograničiti kalorije i vježbati više - tipično **neučinkovito rješenje za izgubiti težinu** - je to da vaše tijelo postaje uznemireno, bojeći se da gladujete.

Prema toj teoriji to nas čini umornim, pa se krećemo manje da uštedimo na energiji.

Evolucijski, ovo ima smisla - dok ne pronađete hranu, metabolizam se usporava, tako da ne umremo od gladi. To je bilo važno, u jednom trenutku u povijesti čovječanstva, tamo prije pojave supermarketa. Međutim, to očito nije problem danas, jer živimo u obilju hrane na svakom "čošku".

Pokušaji mršavljenja koji prate formulu "jedi manje, vježbaj više", neće uspjeti u većini

slučajeva. Naravno, to može djelovati na manji broj ljudi, ali će efekt gotovo uvijek biti "**jo-jo**", odnosno dobiti će težinu nazad. U stvari, manje od 10 posto ljudi koji gube na težini, mogu zadržati istu težinu na godinu dana.

Možete hodati uokolo gladni i umorni na kraći rok, ali ne za dugo. Ako ne jedete dovoljno kvalitetne hrane, dovodite svoje tijelo u takozvani mod gladovanja, odnosno aktiviraju se procesi koji aktiviraju **gladovanje - usporavanje metabolizma**. I tu postaje zanimljivo. Možete izgladnjivati svoje tijelo jedući krivu hranu. Naime, previše šećera i prerađenih (rafiniranih) ugljikohidrata. Efekt = 0.

Kada jedete puno šećera i ugljikohidrata, vaše tijelo "misli"- dobiva signal - da gladujemo. Zvuči pomalo nelogično, zar ne?

Kako se tijelo osjeća da gladujemo kada ima dosta kalorija i hrane sve posvuda?

Pa, kada jedete loš šećer, prerađene (rafinirane) ugljikohidrate ili bilo što što povećava razinu šećera u krvi, tada to uzrokuje rast hormona za pohranu masti - Ujaka Inzulina.

Što više šećera to **inzulin više pretvara te šećere u masti**, a kad se unose samo šećeri bez masti tada tijelo "misli" da gladujemo i onda se luči ponovno inzulin koji opet sve šećere pretvara u masti i tako dalje - krug se zatvara. Do trenutka kada sve dojadi našoj sjajnoj gušterači, a taj trenutak se nažalost zove dijabetes.

Ubrzajte svoj (i moj) metabolizam tako da **u prehranu ubacite više "pametnih" masnoća**.

Ispitivanja su pokazala da su osobe koji su jele velike količine masnoće imale i puno brži metabolizam - što će reći da su spalili više kalorija u istom vremenu.

Prehrana s niskim udjelom masti, a visokim udjelom "loših" ugljikohidrata (ponajprije šećera), strahovito diže inzulin u krvi, nakon toga metabolizam usporava i pohranjuje masnoće, najčešće u predjelu trbuha.

A grupa ljudi koja je konzumirala veće količine masti imala je brži metabolizam, čak i kad su konzumirali istu količinu kalorija.

Ti isti znanstvenici su potom učinili nešto što se zove crossover studija, takozvana križna studija, gdje ćete koristiti iste osobe, a različito ih hraniti. Dakle, ovi lukavci su hranili pola grupe hranom s visokim udjelom masti, a malo ugljikohidrata, a drugu polovicu obratno, s malo kvalitetnih masti, a puno šećera.



Zatim su obrnuli sve pa oni koji su jeli hranu A (s puno kvalitetnih masti) sada jedu hranu B (puno ugljikohidrata - šećera), a drugu grupu hranili sa A (puno kvalitetnih masti).

Drugim riječima, ako nisam dovoljno jasno objasnio - grupa A jede A hranu, dok grupa B jede B hranu i sve obratno - grupa A jede B hranu i grupa B jede A hranu.

Ova vrsta studija omogućuje istraživačima da proučavaju učinke na metabolizam za različite tipove prehrane na istoj osobi, stvara točniju i cjelovitu sliku o najučinkovitijem planu prehrane.

Dok su se količine masti i ugljikohidrata mijenjale, obje grupe su konzumirale isti broj kalorija. Ono što se dogodilo je zapanjujuće.

Grupa koja je konzumirala više kvalitetnih masnoća (u koju nikako ne spada svinjetina) spalila je 300 kalorija više dnevno od grupe B koja je konzumirala manje kvalitetnih masnoća.

Nadalje, grupa A (s visokim udjelom kvalitetne masti) je imala više "dobrog" kolesterola, uključujući i niže razine triglicerida, smanjeni loši kolesterol i niže razine stvaranja krvnih ugrušaka ili upale.

Rezultati su također pokazali i bolju osjetljivost na inzulini, takozvani pre-dijabetes, trenutak kada se stanice opiru inzulinu.

Poruka za zapamtiti je da većinu metabolizma (prerade) masti, kontrolira kvaliteta i vrsta hrane koju konzumiramo, a ne samo količina ili broj kalorija.

Dakle **sve kalorije nisu iste**, ako jedete čak i smanjene količine šećera i dalje ćete se debljati. Ako unosite manje kalorija ali iz šećera, i dalje će kilaža rasti.

Drugim riječima, naša je prehrana ogledalo zdravlja.

To objašnjava zašto bismo trebali jesti puno kvalitetne masti, cjelovitu hranu koja nema prerađenih (rafiniranih) ugljikohidrata, niskog- glikemijskog indeksa i bogatu vlaknima, mineralima, vitaminima i vodom.

Taj plan će uključivati ​​zdrave masti poput avokada, kokosovog ulja, maslinovog ulja, orašastih plodova i sjemenki i nešto i ponekad jaja, uz puno salate od voća i povrća.

Tako se jede puno, manje vježba i gubi na kilaži - ovo je isprobana tehnika!

Eto, toliko o legendama i mitovima o mastima i evo ih još jednom:

- Mit prvi: Masti debljaju
- Mit drugi: Što manje (kvalitetne) masti to više mršavimo
- Mit treći: Bez masti možemo ali bez šećera ne
- Mit četvrti: Sve kalorije su iste!
- Mit peti: Sve kalorije su iste - još jednom!
- Mit šesti: Smanjeni unos kalorija = mršavljenje