

4

MITYBA MAŽINANTIEMS SVORĮ

Nesvarbu, norite numesti tik kelis kilogramus ar daugiau, sportas – sveikas būdas sudeginti papildomas kalorijas. Net jei kasdien sportuosite, vien tik sportu atsikratyti kilogramų bus sunku. Padidinus aktyvumą, riebalai dings greičiau, bet reikės keisti ir mitybą.

Daugelis populiarių dietų grindžiamos prielaidomis ar neįrodytais moksliniais duomenimis. Dažniausiai rekomenduojama atsisakyti tam tikros kategorijos maisto ar riboti tam tikras maisto medžiagas. Nė viena šių strategijų nepadės nuosekliai mesti svorio.

Norint sėkmingai atsikratyti riebalų ilgam laikui, reikia sumažinti kalorijų skaičių neatsisakant būtinųjų maisto medžiagų. Tai reiškia, kad reikia pritaikyti suvartojamus angliavandenius ir pakeisti mitybą taip, kad galėtumėte nuosekliai vadovautis nauju planu.

Rinkitės maisto produktus, kuriems kūnas buvo sukurtas, o ne apdorotą maistą. Pritaikykite suvartojamų angliavandenių kiekį pagal treniruočių programą. Svarbu įsiklausyti į organizmą, atsakyti į natūralius apetito poreikius ir valgyti tiek, kiek jums reikia.

Nėra vienos visiems tinkamos dietos. Valgyti turėtumėte atsižvelgdami į daugelį veiksnių: amžių, lytį, sveikatos būklę, aktyvumą, tikslus, aplinką, finansines galimybes, asmeninius pageidavimus ir t. t.

Šiame skyriuje rasite mokslškai įrodytų rekomendacijų, kaip atsikratyti riebalų, išlaikyti raumenų masę ir pasiekti optimalų svorį.

Pirma, trumpa pamoka apie kūno riebalus...

Kūno riebalai nėra tik nereikalinga nepageidaujama kalorijų sandėkla. Nors jie veikia kaip energijos atsargų saugykla, atlieka daugybę kitų svarbių funkcijų. Tam tikro kiekio riebalų organizmui reikia (būtinieji riebalai), kad liktumėte gyvi, o organizmas normaliai funkcionuotų. Riebalai būtini smegenų veiklai, nervams ir kaulų smegenims, jie apgaubia ir šildo vidaus organus. Moterims reikia tam tikro riebalų kiekio, kad būtų išlaikyta hormonų pusiausvyra ir vyktų menstruacijos. Šioms funkcijoms palaikyti vyrams būtini 3 proc. kūno svorio riebalų, o moterims – 9–12 proc. Jei šis kiekis sumažės, gali kilti pavojus sveikatai. Moterims gali sutrikti menstruacijų ciklas, retėti kaulai.

Kiti riebalai saugomi po oda ir aplink pilvo ertmėje esančius organus. Jie atlieka daugybę kitų svarbių funkcijų. Riebalų ląstelės prisideda prie hormonų gamybos (jos gamina apetitą reguliuojantį hormoną leptiną ir reguliuoja estrogeno kiekį), taip pat skatina imuninę sistemą. Žmonės, turinčius labai mažai riebalų, dažniau puola infekcinės ir kitos ligos.



Koks kūno riebalų procentas turėtų būti mano tikslas?

Mokslininkai rekomenduoja 18–25 proc. kūno riebalų moterims ir 13–18 proc. vyrams. Tyrimų duomenimis, šie siūlymai siejami su mažesne rizika sveikatai. Mažesnis organizmo riebalų kiekis naudingesnis siekiant daugelio sporto rezultatų. Geriausios sportininkės dažniausiai turi apie 10–18 proc. kūno riebalų, o sportininkai vyrai – 5–10 proc.

Nusistatykite realistišką tikslą ir nesistenkite pasiekti per mažo riebalų kiekio. Per mažas riebalų procentas nebūtinai lems geresnius rezultatus. Peržengus tam tikrą apatinę ribą, išsiderina imuninė sistema ir hormonų pusiausvyra. Moterims kyla amenorėjos (menstruacijų dingimo), nevaisingumo, osteopenijos (mineralų netekimo kauluose), skilimų, osteoporozės grėsmė. Neįmanoma nustatyti tobulo riebalų procento, optimalaus riebalų kiekio, kuris lemia geriausius kiekvienos sporto rūšies rezultatus kiekvienam žmogui. Geriausia galvoti apie optimalius kūno riebalų režius, kurie leidžia pasiekti geriausių rezultatų ir kiek įmanoma sumažina grėsmę sveikatai. Pateiktais skaičiais remkitės kaip rekomendacija ir patys ieškokite, kas jums geriausiai tinka (vadovaudamiesi sveiku protu), kol rasite jums tinkamiausią riebalų procentą.

Sportininkams, dalyvaujantiems varžybose, nustatytos kūno svorio ir organizmo riebalų kiekio rekomendacijos leidžia pasiekti geriausių rezultatų. Tik šio svorio negalite išlaikyti visus metus. Nieko bloga priaugti svorio (riebalų) tarp varžybų. Pasistenkite tarp varžybų išlaikyti 8 proc. prieaugį. Pavyzdžiui, jei varžotės sverdami 65 kg, tarp varžybų nepriaukite daugiau nei 5 kg, t. y. turėtumėte sverti mažiau nei 70 kg.

Ar verta skaičiuoti kalorijas?

Kalorijos – svarbiausia mažinant svorį. Norint numesti svorio, reikia suvartoti mažiau kalorijų, nei išseikvojate. Tik nebūtina jų skaičiuoti. Paprasčiau galvoti apie kalorijų šaltinį ar kokybę – taip dažniausiai gaunama mažiau kalorijų.

Skaičiuojant kalorijas, skaitant etiketes, nustatant porcijų dydžius išseikvojama daug laiko, bet dažniausiai vis tiek išlieka nemenka klaidų tikimybė. Galite daug aiškiau pamatyti savo mitybos įpročius ir geriau suvokti, ką valgote. Sąmoningiau galvodami apie mitybą, valgysite sveikiau. Žinoma, skaičiuoti kalorijų nebūtina, tačiau tai gali padėti žengti tinkama linkme.

Jei nenorite nė galvoti apie kalorijų skaičiavimą, pasvarstykite, kaip išvengti cukraus ir apdorotų maisto produktų, o vietoj jų rinktis daug maisto medžiagų turinčius neapdorotus produktus.

KAS YRA KALORIJOS?

Paprastai kalbant, kalorija yra energijos vienetas. Konkrečiau – tai energijos kiekis, reikalingas pašildyti 1 g vandens iki 1 °C. Tai labai nedidelis energijos kiekis, todėl maisto etiketėse naudojamas didesnis kiekis, vadinamas kilokalorijomis (kcal), t. y. 1000 kalorijų. Paprastai žmonės, minėdami kalorijas, iš tiesų kalba apie kilokalorijas.

Taigi – nusistatykite tikslą...

Kad numestumėte svorio, reikėtų nusistatyti realų tikslą ir apdovanoti save už pasiekimus. Tikslas turi būti asmeninis, konkretus, realus ir išmatuojamas:

- *Asmeninis* – turite tikėti savo tikslu ir išties norėti jį pasiekti. Pavyzdžiui: „Žinau, kad, numetęs 2,5 kg, bėgsiu greičiau ir kitame pusmaratonyje pateksiu į geriausiųjų dešimtuką.“
- *Konkretus* – turite aiškiai apibrėžti, ką norite pasiekti. Pavyzdžiui: „Noriu sumažinti liemens apimtį 6 cm per šešias savaites.“
- *Realus* – tikslas turi būti realus ir pasiekiamas pagal kūno formas ir gyvenimo būdą.
- *Išmatuojamas* – turite stebėti pažangą ir būseną, kad žinotumėte, kiek jau pasiekėte. Maisto ir treniruočių dienoraštis padės stebėti, kiek pažengėte, ir pamatyti, ar pasiekėte tikslą.

Tikslas taip pat turėtų būti:

- *Sutartas* – susitarkite su kuo nors dėl savo tikslo (pavyzdžiui, su treneriu ar draugu) ir jį užrašykite. Tai rodys įsipareigojimą keistis ir sėkmės tikimybė bus daug didesnė.
- *Apibrėžtas laiko atžvilgiu* – kai apsisprendžiate siekti tikslo, turėtumėte išsiaiškinti prioritetus, sukurti planą ir nustatyti, per kiek laiko turėtumėte jį pasiekti.
- *Apdovanojantis* – apdovanojimas pasiekus tikslą padės išlaikyti motyvaciją ir susitelkimą. Apdovanojimas gali būti paprastas – už pasiektus savaitės tikslus nueiti į kiną ar nusipirkti naujus sportbačius pasiekus pusmečio tikslą.

Išsklaidyti keturi mitai apie svorio metimą

Apie svorio metimą sklendo daugybė mitų ir jie gali trukdyti siekti savo užsibrėžtų tikslų. Štai tiesa apie keturis dažniausiai girdimus su svorio metimu susijusius mitus:

1 mitas. Sportuojant tuščiu skrandžiu, svoris krinta greičiau

Sportuojant tuščiu skrandžiu, pavyzdžiui, iš pat ryto, organizmas gali būti priverstas sudeginti daugiau riebalų nei angliavandenių energijai gauti, tačiau nebūtinai greičiau atsikratysite svorio. Nortumbrijos universiteto tyrėjai paprašė 12 vyrų savanorių atlikti vidutinio intensyvumo treniruotę ant bėgimo takelio 10 val. ryto arba po nakties tuščiu skrandžiu, arba po pusryčių (Gonzalez ir kt., 2012).

Tyrimo duomenys parodė, kad tie, kurie sportavo tuščiu skrandžiu, sudegino iki 20 proc. daugiau riebalų, palyginti su tais, kurie valgė prieš treniruotę.

Belgų tyrėjai nustatė, kad raumenys gali būti „ištreniruoti“ sudeginti daugiau riebalų sportuojant nevalgius (Proeyen ir kt., 2011). Sportininkai treniruodavosi arba nevalgę, arba vartoję angliavandenių. Po šešių savaičių tie, kurie sportavo nevalgę, sudegindavo daugiau kalorijų iš riebalų ir padidino riebalus deginančių enzymų kiekį raumenyse.

Tik tai nereiškia, kad atsikratysite daugiau riebalų. Laffboro universiteto tyrimas nustatė, kad sportavę prieš pusryčius per dieną suvartodavo tiek pat kalorijų kaip ir tie, kurie sportuodavo papusryčiaivę (Deighton ir kt., 2012).

Taigi, jei norite atsikratyti riebalų, sportuodami tuščiu skrandžiu teoriškai sudeginsite daugiau riebalų, bet tai nebūtinai padės greičiau atsikratyti kilogramų. Svarbiausia – kiek kalorijų per dieną gausite ir kiek jų sudeginsite.

2 mitas. Visos kalorijos lygios

Iš esmės visos kalorijos pagal suteikiamą energiją yra lygios. Tačiau tai, kiek energijos gausite iš maisto, priklausys nuo to, iš kur gausite kalorijų (iš baltymų, angliavandenių ar riebalų). Kitaip tariant, 100 kalorijų iš vištienos ar brokolių – ne tas pats, kas 100 kalorijų iš cukraus.

Skirtingi maisto produktai nevienodai veikia organizmą, net jei kalorijų skaičius toks pat. Suvartoti baltymai, angliavandeniai ir riebalai organizme virškinami, absorbuojami ir suskaidomi. Šiems procesams reikalinga energija skiriasi pagal maisto medžiagas. Vienos suvartotos kalorijos naudojamos maistui virškinti ir jam versti organizmui reikalinga energija. Tai vadinama terminiu maisto poveikiu, arba termogeneze. Pavyzdžiui, organizmas sunaudoja daugiau kalorijų suvirškinti ir suskaidyti baltymams nei angliavandeniams ar riebalams. Jei vartojate baltymus, 25–30 proc. „išseikvojama“ ar prarandama kaip šiluma. Tik 6–8 proc. kalorijų iš angliavandenių ir 2–3 proc. kalorijų iš riebalų sunaudojama virškinant (Jequier ir kt., 2002). Kitaip tariant, angliavandenių ir riebalus organizmui lengviau paversti energija. Baltymus reikia suskaidyti į aminorūgštis, o tai daug sudėtingesnis procesas. Taigi, jei gaunate 100 kalorijų iš baltymų, tik 70–75 jų bus pasisavinta, o kitos bus prarastos kaip šiluma.

Be to, turite įvertinti skirtingų maisto medžiagų poveikį sotumo pojūčiui (kaip sočiai jaučiatės jų suvartoję). Baltymai pasotina labiausiai, o rafinuotieji angliavandeniai – mažiausiai. 100 kalorijų iš kepsnio pasotins labiau nei 100 kalorijų iš bulvių traškučių.



Kai kurios kalorijos gali pakeisti hormonų kiekį smegenyse ir skatinti valgyti daugiau. Pavyzdžiui, cukrus skatina persivalgyti, nes jis veikia tas smegenų sritis, kurios susijusios su apdovanojimais ir troškimais. Baltymai, riebalai ir žemo GI (nėsaldinti) angliavandeniai neskatinos noro valgyti daugiau.

Trumpai tariant, matuojant tik kiekį, visos kalorijos lygios, tačiau, metant svorį ir rūpinantis sveikata, kalorijos nevienodos. Turėtumėte galvoti apie kalorijų kokybę, o ne tik jas skaičiuoti.

3 mitas. Turite išseikvoti 3500 kalorijų, kad atsikratytumėte 0,5 kg svorio

3500 kalorijų, prilygstančių 0,5 kg svorio, yra tarsi visų dietų dogma, tačiau tai nėra labai tikslu. Šie skaičiai paimti iš nedidelio badavimo tyrimo, atlikto šeštajame dešimtmetyje. Tam nėra mokslinio pagrindo ir visai neatsižvelgiama į jūsų kūno sandarą, svorį ar medžiagų apykaitą.

Suvartoti 3500 kalorijų mažiau, kad atsikratytum 0,5 kilogramo, gali pavykti pirmas 10 ar 12 dienų, kol netenkate ir skysčių svorio. Kai svoris nukrinta ir kūno masė tampa mažesnė, darydami tą patį, išseikvojate mažiau kalorijų. Po tam tikro laiko svoris nebekrinta, net jei mažinate kalorijų skaičių po tiek pat. Tai vadinama prisitaikančiąja termogeneze – medžiagų apykaita sulėtėja sumažėjus kūno svoriui ir gaunant mažiau kalorijų (Rosenbaum ir Leibel, 2010). Tai organizmo būdas išsaugoti energiją, kai jos gaunama nedaug (Tremblay ir kt., 2013). Vienas tyrimas atskleidė, kad žmonių, kurie laikėsi griežtai riboto kalorijų skaičiaus dietos, medžiagų apykaita buvo lėtesnė, nei galima buvo paaiškinti vien numestu svoriu (Heilbronn ir kt., 2006).

Be to, kai valgydami sukuriate kalorijų trūkumą, deginate ne tik riebalus, bet ir baltymus. Taigi svorio metimas reiškia ne tik riebalų, bet ir raumenų masės mažėjimą.

4 mitas. Riebalai tukina

Šis mitas pagrįstas prielaida, kad, turėdami 9 kalorijas/g, riebalai tukina labiau už kitas maisto medžiagas. Iš tikrųjų riebalai tukina ne daugiau nei kitos maisto medžiagos, gal net mažiau. Riebalai – svarbi organizmo dalis, ji padeda formuoti ląstelių membranas ir gamina hormonus.

Riebalai gal ir kaloringi, tačiau jie sotūs, todėl organizmas greičiau pajunta sotumą ir suvalgote mažiau riebalų, jei tik renkatės natūralių formų riebalus (pavyzdžiui, pieną, sūrį, riešutus, žuvį), o ne labai apdorotus (pavyzdžiui, sausainius,

