

Debljanje - nepoželjna nuspojava Svjetskog nogometnog prvenstva

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Četvrtak, 21 Lipanj 2018 14:00

Objavljeno: Četvrtak, 21 Lipanj 2018 14:00

Ukoliko želite biti sigurni da ćete fizički nalikovati portugalskoj zvijezdi Cristianu Ronaldu a ne ispuhanoj nogometnoj lopti stručnjaci preporučuju da jednim okom pratite utakmice a drugim koliko kalorija unosite sjedeći ispred ekrana.

Nogometni navijači širom svijeta bit će sljedećih tjedana prilijepljeni za ekrane prateći prijenose iz Rusije i za mnoge to će značiti stalni unos nezdravih pića i hrane.

Zdravstveni stručnjaci upozoravaju na moguće debljanje navijača.

Zahvaljujući visokom kalorijskom unosu tijekom utakmica i velikom broju tih utakmica u kratkom vremenu mnogi će navijači navući dodatne kilograme do finala 15. srpnja, upozoravaju stručnjaci.

Jedan od glavnih uzroka debljanja bit će unos zaslađenih napitaka, upozorava medicinski fakultet u Beču.

Maria Wakolbinger, nutricionistica sa sveučilišta preporučuje razrijediti pića kako bi se smanjio unos šećera. "Ima dana kad se igraju i po tri utakmice. Moguće je smanjiti unos kalorija miješanjem napitaka s kiselim vodom", kaže ona.

Njemačko pedijatrijsko udruženje kritiziralo je Njemačku nogometnu udruhu (DFB) za licemjerje zbog sponzorskih ugovora s McDonaldom i Coca-Colom nakon što su obećali da će promovirati zdrave prehrambene navike. (H)

