

Koliko često i koliko brzo trebate jesti?

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Ponedjeljak, 01 Listopad 2018 11:03
Objavljeno: Ponedjeljak, 01 Listopad 2018 11:03

Svi znaju da zdrava prehrana treba biti bogata voćem i povrćem te sadržavati što manje šećera i pržene hrane. Manje je poznato koliko često treba jesti i koliko brzo.

"Tjelesni metabolizam je usporediv s kaminom", kaže njemački nutricionist Heiko Griguhn. "Treba ga redovito puniti kako bi dobro radio".

On zato preporučuje da se jede često, pet do sedam puta dnevno.

Ljudi koji žele izgubiti na težini često griješe jer jedu rijetko i neredovito, kaže Griguhn. Nakon dugog razdoblja bez hrane, tijelo počinje čuvati energiju tako što sagorijeva manje kalorija.

Uz to, ako preglednite vjerojatno ćete posegnuti za brzom hranom ili slatkišima. "Zato je bolje češće 'prezalogajiti', ali i to učinite mudro. Male porcije povrća ili drugih laganih obroka između doručka, ručka i večere sasvim su u redu", objasnio je.

Ne iznenađuje, međutim, što su mišljenja o optimalnoj učestalosti obroka različita. Neki su ljudi uvjereni da im pomaže povremeni post, drugi pak vole klasična tri obroka na dan.

Nedvojbeno je da se za održavanje zdrave tjelesne težine u organizam ne smije unijeti više kalorija nego što ih se potroši.

Zdrava prehrana ne uključuje samo "što" jesti, nego i "kako".

Apetit i sitost regulira mozak, točnije hipofiza, kaže nutricionistkinja Birgit Schramm. Tijelo otpušta kemijske glasnike koji mozgu govore da je hrane bilo dovoljno.

"Sporo jedenje olakšava mozgu da pokupi signal o osjećaju sitosti koji mu organizam šalje", objašnjava Schramm. Halapljivost za stolom čini suprotno.

"A žvakanje je priprema za probavu", dodaje Schramm. "Komadići hrane trebaju se razgraditi u želucu i tankom crijevu. Nije svejedno gutate li velike komade ili ih prije dobro prožvaćete".

Stručnjaci savjetuju da se svaki komad hrane žvače 15 do 30 puta. Za to, naravno, morate imati vremena. Zato Schramm preporučuje 15 do 20 minuta za ručak, odnosno pet do osam minuta za sendvič.

Uz jelo je važno piti i dovoljno tekućine. "To stimulira proizvodnju probavnih sokova", kaže nutricionistkinja Manuela Martin.

(Hina)

Koliko često i koliko brzo trebate jesti?

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Ponedjeljak, 01 Listopad 2018 11:03

Objavljeno: Ponedjeljak, 01 Listopad 2018 11:03

