

Želite 'spržiti' kalorije nakon pizze? Morat ćete hodati četiri sata

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 11 Prosinac 2019 13:12
Objavljeno: Srijeda, 11 Prosinac 2019 13:12

Na pakiranjima s prehrambenim artiklima trebalo bi biti naznačeno koliko bi njihov konzument trebao vježbati, trčati ili hodati da bi sagorio kalorije sadržane u određenom proizvodu, smatraju britanski znanstvenici.

Cilj im je potaknuti zdravije prehrambene navike u globalnoj borbi protiv pretilosti, a ispravne oznake, po njihovu bi mišljenju ljudima pomogle da rjeđe unose prevelike količine kalorija u organizam, piše BBC.

Znanstvenici sa Sveučilišta Loughborough, koji su proučili 14 ranije provedenih studija, kažu da bi ovakva označavanja kalorijske vrijednosti hrane kod nekih osoba mogla smanjiti prosječan dnevni unos kalorija za oko 200 ovih mjernih jedinica energetske vrijednosti.

Podsjećaju da je muškarcima prosječno dnevno potrebno oko 2500 kcal, a ženama oko 2000 kcal.

Odlučili su izračunati koliko je hodanja ili trčanja potrebno za sagorijevanje kalorija te navesti vrijeme sagorijevanja kalorija u minutama, pa to izgleda ovako:

- za sagorijevanje 172 kalorije sadržane u zdjeli sa žitaricama i mlijekom trebalo bi trčati 16 minuta (brzinom od 8 km/h) ili hodati 31 minutu (brzinom od 5 do 8 km/h)
- za sagorijevanje 229 kalorija sadržanih u manjoj čokoladnoj pločici trebalo bi istrčati 22 minute ili hodati 42 minute
- za sagorijevanje 265 kalorija iz muffina od borovnice trebalo bi istrčati 25 minuta ili hodati 48 minuta (ne treba zaboraviti da muffin od čokolade sadrži oko 500 kalorija)
- za sagorijevanje 171 kalorije iz manje vrećice s grickalicama trebalo bi istrčati 16 minuta ili hodati 31 minutu
- za sagorijevanje 445 kalorija iz sendviča s piletinom i prženim špekrom trebalo bi istrčati 42 minute ili hodati čitav sat i 22 minute
- za sagorijevanje 138 kalorija iz limenke s 3 dcl zaslađenoga gaziranog pića trebalo bi istrčati 13 minuta ili hodati 26 minuta
- i šećer na kraju: za sagorijevanje kalorija konzumiranih u jednoj pizzi srednje veličine morat ćete hodati puna četiri sata, a tek trčati ...

U članku objavljenom u stručnome časopisu Journal of Epidemiology and Community Health, stručnjaci ističu da bi oznake na pakiranjima s prehrambenim proizvodima mogle imati značajan utjecaj na smanjenje pretilosti u čitavoj Velikoj Britaniji u kojoj je više od dvije trećine odraslih osoba pretilo ili se bori s prekomjernom težinom.

Voditeljica studije, prof. Amanda Daley je kazala da bi označavanjem kalorijske vrijednosti na pakiranjima ljudi dobili priliku da shvate što jedu, a to bi ih moglo potaknuti da donesu bolje i zdravije odluke o tomu što će konzumirati.

Želite 'spržiti' kalorije nakon pizze? Morat ćete hodati četiri sata

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Srijeda, 11 Prosinac 2019 13:12

Objavljeno: Srijeda, 11 Prosinac 2019 13:12

Cilj nam je upozoriti na potrebu educiranja javnosti o količini konzumiranih kalorija, tako da ljudi počnu razmišljati na sljedeći način: "Želim li uistinu potrošiti dva sata u 'sagorijevanju' kalorija iz ovoga čokoladnog kolača? Isplati li mi se to uistinu?"

"Male promjene mogu donijeti veliku razliku kada je posrijedi potrošnja kalorija i, naposljetku, dobivanje (suvišnih) kilograma", kaže Daley.

Profesorica se nada da će veliki prehrambeni lanci i tvrtke biti spremni u dogledno vrijeme na eksperimentiranje s novim etiketama na svojim proizvodima kako bi sustav mogao zaživjeti i u "stvarnome životu".

(Hina)

