Rzeczy, które tuczą bardziej niż cukier

data aktualizacji: 2019.11.05

Cukier, jak zresztą wszystkie konwencjonalne produkty spożywcze, jest źródłem kalorii. Z tego powodu zdarza się tak, że wiele osób podczas odchudzania stara się go całkowicie wyeliminować, nawet jeśli pochodzi on ze zdrowych produktów spożywczych np. z owoców. Do najbardziej radykalnych odmian diety bez węglowodanów i cukru należą: dieta ketogeniczna i dieta paleo, w których ogranicza się ilość spożywanych węglowodanów ogółem (cukrów prostych i złożonych).

Jednakże modele żywienia całkowicie carbohydrate-free, a więc pozbawione węglowodanów lub silnie ograniczające ich spożycie, w większości przypadków, nie są dobre dla naszego organizmu, który potrzebuje energii, żeby w ogóle funkcjonować. To właśnie węglowodany obecne w warzywach, owocach, nasionach roślin strączkowych czy produktach zbożowych dostarczają nam energii do działania. Tymczasem w dzisiejszych czasach możemy znaleźć całą masę diet „cud", mających sprawić, że zobaczymy na wadze wymarzone liczby.

Jak jest naprawdę?

W rzeczywistości jest tak, że rezygnując z cukru, ale pozwalając sobie na obżarstwo względem innych produktów, np. na obiad wybierzemy wielki talerz ziemniaków polanych topionym masłem, a

do tego zjemy smażonego kotleta, to dla naszego organizmu nie ma znaczenia, skąd pochodzi ta nadwyżka kalorii, czy z cukru, czy z tłuszczu.

Warto pamiętać, że tłuszcz, jak żaden inny makroskładnik, dostarcza nam 9 kcal na 1g. Także trawienie tłuszczu trwa dłużej, dlatego po bardzo tłustych posiłkach możemy się czuć przejedzeni i nie odczuwać głodu przez dłuższy czas. Jednakże także i w tym przypadku nadmiar energii, który nie zostanie wykorzystany na realizację bieżących potrzeb, zostanie zmagazynowany pod postacią rezerwowej tkanki tłuszczowej i w konsekwencji liczba kilogramów na wadze wzrośnie. I to bez ani jednej łyżeczki cukru!

Jak przytyć, nie jedząc cukru?

Chociaż wydaje się to zaskakujące, na diecie carbohydrate-free także możemy przytyć. Ograniczając węglowodany, zaczynamy spożywać większe ilości białek i tłuszczów, aby zrównoważyć niedostatek energii. Jeśli dodatkowo szerokim łukiem omijamy siłownie, to waga może nie tylko stanąć w miejscu, ale także wzrosnąć. Ale jak to się dzieje? Przecież nie jemy cukru, a nadal tyjemy!

Niestety, spożywanie dużej ilości przetworzonych produktów, objadanie się, brak ruchu i stres, sprawiają, że nasz organizm nadal ma dostatecznie dużo energii, która nie jest wystarczająco szybko przetwarzana. Co więcej, jeżeli jemy jeden posiłek dziennie, zwłaszcza w godzinach wieczornych, to nasz mózg nie jest w stanie rozplanować prawidłowo rezerwuarów energii, w związku z czym dochodzi do niebezpiecznej sytuacji, w której nadmiar kalorii wędruje do tkanki tłuszczowej – bo organizm robi zapasy, przekonany o tym, że więcej jedzenia nie dostanie.

Czytaj więcej na ten temat:
https://www.tygodniksiedlecki.com/t53487-czy.cukier.przekresla.odchudzanie.niekoniecznie.htm

Co powinieneś wiedzieć o zdrowym żywieniu?

Liczenie kalorii – zwłaszcza, jeśli chodzi o cukier – ma sens, bo to właśnie ich nadmiar sprawia, że tyjemy. Musimy pamiętać, że licząc kalorie, nie należy omijać przekąsek, nawet jeśli są zdrowe, nawet jeżeli jemy jabłko lub dosładzamy herbatę małą ilością cukru. Jeść powinniśmy pięć posiłków dziennie, aby regularnie dostarczać małe ilości energii, które organizm jest w stanie zmetabolizować, a nie zmagazynować. Warto także pamiętać, że to śniadanie powinno być najobfitsze.

Zdrowe żywienie to przede wszystkim rozsądny plan na to, ile i czego jemy. Wybierajmy więc żywność nieprzetworzoną, a także produkty ze sprawdzonych firm, takie, co do których nie mamy wątpliwości. Również jeżeli mamy taką możliwość, to przygotowujmy posiłki w domu - samodzielnie, dodając tam tylko to, co jest niezbędne. Wtedy będziemy mieli pewność, że nasz organizm dostaje dokładnie to, czego potrzebuje: odpowiednią ilość zdrowych tłuszczów, wystarczającą ilość węglowodanów oraz białka, a także witaminy, składniki mineralne i inne biologicznie czynne substancje. One wszystkie służą temu, żeby nasze ciało funkcjonowało należycie i mogło przetrwać dzień na wysokich obrotach.

Pułapka jo-jo

Przejście na dietę oznacza w dużej mierze zmianę swojego stylu żywienia na resztę życia. Zatem nie można wprowadzić drakońskiej diety, a później z powodzeniem jeść pączki i liczyć na to, że więcej nie utyjemy. Decydując się na ograniczanie kalorii do minimum, musimy mieć świadomość, że tak nasza dieta będzie wyglądać już zawsze.

Dlaczego? Ponieważ przyzwyczajamy nasz organizm do niewielkich ilości jedzenia, toteż, kiedy nagle zacznie on dostawać większą ilość pożywienia, będzie przekonany, że trzeba je zmagazynować, bo to jedna i jedyna taka okazja. A właśnie to magazynowanie przyczyni się do tego, że bardzo szybko wrócimy do poprzedniej wagi, a czasami nawet z dodatkowymi kilogramami.

Żeby nie doprowadzić do efektu jo-jo, możliwości są dwie. Albo trzymamy się owej drakońskiej diety do końca życia, albo też chudniemy powoli, stopniowo. W rozwiązaniu numer dwa, warto także pamiętać o regularnym wysiłku fizycznym – dobre ćwiczenia sprawią bowiem, że nawet batonik zostanie spalony. Jeżeli będziemy jedli pięć pełnowartościowych posiłków dziennie, a do tego pozwolimy sobie na sport, to zaczniemy chudnąć zdrowo i stopniowo. Nie musimy więc wywracać wszystkiego do góry nogami – najważniejsze jest to, by rozsądnie zaplanować proces odchudzania i brać pod uwagę, że jeść musimy wszystko, byle tylko z głową.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/59325-rzeczy-ktore-tucza-bardziej-niz-cukier