Dieta odchudzająca – jak ją zaplanować?

data aktualizacji: 2022.12.12

Dieta odchudzająca to plan żywieniowy, który ma zapewni racjonalną redukcję masy ciała. Obejmuje nie tylko dostarczenie pożywienia o odpowiedniej kaloryczności. Dodatkowo powinna wiązać się z wprowadzeniem prawidłowych nawyków żywieniowych i zmianę stylu życia. Jak zacząć mądre odchudzanie?

Ile kalorii jeść, by schudnąć?

Planowanie diety odchudzającej powinno rozpocząć się od ustalenia zapotrzebowania na energię, czyli faktycznej ilości kalorii, jaka powinna zostać spożyta w ciągu dnia wraz z pożywieniem. Kluczowe podczas wyliczania kaloryczności diety jest oszacowanie swojego poziomu aktywności fizycznej. Osoby pracujące fizycznie, intensywnie trenujące mają wyższe wydatki energetyczne od pracowników biurowych, nietrenujące, o niskiej spontanicznej aktywności fizycznej.

W celu utraty masy ciała, wyliczone całkowite zapotrzebowanie musi zostać skorygowane o 15-20% deficyt. Czyli jeżeli wyliczona kaloryczność diety wynosi np. 2500 kcal, to dieta z 20% deficytem będzie dostarczać 2000 kcal, co zapewni stabilną utratę kilogramów na przestrzeni czasu. Zdrowe odchudzanie pozwala na zmniejszenie masy ciała od 0,5 do 1,0 kg na miesiąc. Im wyższa waga początkowa, tym więcej kilogramów tracimy na początku procesu. Zbyt silne ograniczenie kalorii i

wprowadzanie zbyt wielu restrykcji w zakresie odżywiania, może skutkować utratą motywacji, obniżać samopoczucie i wzmagać uczucie głodu.

Na odchudzanie należy patrzeć przede wszystkim w aspekcie zdrowotnym. Nadmierna masa ciała, zbyt wysoki udział tkanki tłuszczowej będzie obciążać organizm w tym kręgosłup, stawy, oraz pracę mięśnia sercowego. Otyłość przyczynia się do powstawania szeregu chorób cywilizacyjnych jak cukrzyca typu 2, zaburzenia lipidowe oraz choroby układu krwionośnego np. nadciśnienie tętnicze i miażdżyca.

Jak planować posiłki w diecie odchudzającej?

Planowanie tego, co zjemy danego dnia, jest warunkiem trzymania się założeń diety. Bardzo dobrze sprawdzi się wcześniej ustalony jadłospis, do którego dołączona będzie lista zakupów. Nieoceniona będzie pomoc dietetyka, który dodatkowo przekaże nam wiedzę na temat prawidłowych nawyków żywieniowych.

Innym pomysłem jest catering dietetyczny w Warszawie, Krakowie i innych miastach, gdzie dostarczana jest dieta pudełkowa. To rozwiązanie ma dodatkowe atuty – nie dość, że otrzymujemy zbilansowane, świeże posiłki, to nie musimy liczyć kalorii. Zamawiamy menu o kaloryczności, która będzie odpowiadać naszym założeniom diety redukcyjnej.

Na co zwrócić uwagę podczas odchudzania?

- Jedz regularne posiłki odpowiednich odstępach godzinowych. Dzień rozpocznij śniadaniem, w połowie dnia zjedz obiad, który z reguły jest najbardziej obfitym posiłkiem i zdecyduj się na lekką kolację np. sałatkę, czy kanapkę na bazie pieczywa razowego.
- Odpowiednia ilość białka w diecie zapewnia uczucie sytości, co będzie ograniczać chęć na podjadanie. Wybieraj chude mięso, owoce morza i ryby. Wprowadź źródła białka roślinnego, przede wszystkim nasiona roślin strączkowych np. ciecierzyca, soczewica, groch, fasola.
- Warzywa do każdego posiłku, to zwiększenie ilości błonnika pokarmowego w codziennej diecie. Frakcja rozpuszczalna włókna pokarmowego ma działanie żelujące i wypełnia żołądek. Błonnik nierozpuszczalny reguluje pracę jelit i ułatwia wypróżnianie. Najlepsze będą warzywa zielone liściaste np. sałata, rukola, roszponka, szpinak oraz kalafior, brokuł, brukselka, kapusta. Kolorowe warzywa jak pomidor, papryka są ważnym źródłem antyoksydantów w diecie.
- Postaw na węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, co pozwoli na utrzymanie stałego poziomu glukozy we krwi. Wprowadź do jadłospisu produkty zbożowe z pełnego przemiału, kasze gruboziarniste, komosę ryżową, amarantus.
- Sięgaj po zdrowe tłuszcze pochodzenia roślinnego, jednocześnie rezygnując z używania tłuszczów zwierzęcych. Stosuj oliwę z oliwek, olej rzepakowy, wprowadź do diety orzechy i awokado.
- Zadbaj o nawodnienie, a do picia najlepszym płynem będzie woda mineralna, której należy wypijać dziennie około 2 litry.

Artykuł zewnętrzny.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/69508-dieta-odchudzajaca-jak-ja-zaplanowac