

debljina

je bez sumnje postala globalni javnozdravstveni problem.

Ne radi se o običnom estetskom problemu već o ozbiljnem uzročniku niza bolesti poput dijabetesa, kardiovaskularnih i malignih bolesti.

kako

zdravo i uspješno
izgubiti suvišne
kilograme



Debljina je posljedica neravnoteže unosa i potrošnje energije.

Ako tu ravnotežu promijenimo tako da smanjimo unos ili povećamo potrošnju za svega 100 kcal/dan (npr. nekoliko zalogaja manje pri svakom obroku), gledano dugoročno, ovakva promjena donosi uspjeh.

debljina je bez sumnje postala globalni javnozdravstveni problem. Ne radi se o običnom estetskom problemu već o ozbilnjom uzročniku niza bolesti poput dijabetesa, kardiovaskularnih i malignih bolesti. Stoga je razumljivo da je interes za načinom prehrane te dodacima prehrani, koji će na neki način regulirati porast tjelesne mase, u stalnom porastu. Interes posebice raste nakon blagdanskih uživanja u hrani kada je posebno učestalo nakupljanje suvišnih kilograma u kratkom vremenskom razdoblju.

Metoda liječenja debljine ovisi o stupnju pretilosti, sveukupnom zdravstvenom stanju i motivaciji za gubitak tjelesne mase. Liječenje može uključiti kombinaciju dijete, modifikaciju ponašanja, psihoterapiju te lijekove i dodatke prehrani za smanjenje tjelesne mase. »

Idealna dijeta

planiranje zdravog mršavljenja podrazumijeva stručan pristup i najčešće pomoć nutricionista. Vrlo je važno dijetu krojiti prema individualnim potrebama, preferencijama i navikama kada je riječ o odabiru hrane. Potrebno je izmjeriti ili izračunati energetske potrebe pojedinca i od te vrijednosti oduzeti 500 kcal dnevno. Na taj način dijeta se postavlja tako da se gubi $\frac{1}{2}$ do 1 kg tjedno, a trajanje dijete proporcionalno je s brojem kilograma koje treba izgubiti.

Pritom omjeri hranjivih tvari trebaju biti adekvatno zastupljeni, a valja odabirati hranu visoke nutritivne gustoće (to su najčešće niskokalorične namirnice s visokim udjelom vitamina, minerala, prehrambenih vlakana i fitokemikalija). Tijekom reduksijske dijete konzumira se hrana u manje masnim varijantama iz svih skupina namirnica – voće, povrće, žitarice, meso te mlijeko. Masnoće sadrže dvostruku količinu energije u odnosu na proteine i ugljikohidrate, pa je uputno smanjiti njihovu konzumaciju. To znači da treba ograničiti unos namirnica s visokim udjelom masti (ulja, maslac, margarin, majonezu, mesne prerađevine, masno meso itd.), kao i načine pripreme hrane kod kojih je udio masnoća visok (pržena hrana). Hrana primjerena reduksijskoj dijeti priprema se kuhanjem, kuhanjem na pari, pečenjem, na roštilju, odnosno u posudama koje osiguravaju minimalno dodavanje masnoće.

Valja unositi jednostruko i višestruko nezasićene masnoće zastupljene u uljima (maslinovo, repičino, lanenih sjemenki, suncokreta, kukuruznih klica, soje) te iste masnoće iz hrane kao što je badem i drugo orašasto voće. Navedene masnoće pridonose unosu vitamina A, D, E i K te esencijalnih masnih kiselina. Potrebno je povisiti unos voća i povrća tako da se dnevno konzumira barem 3 komada voća (ili proizvoda) i 2 serviranja povrća. Npr. dnevno konzumiranje 2 naranče, 1 jabuke, 100 g mrkve, i dvije veće zdjelice zelene salate dat će samo 330 kcal.

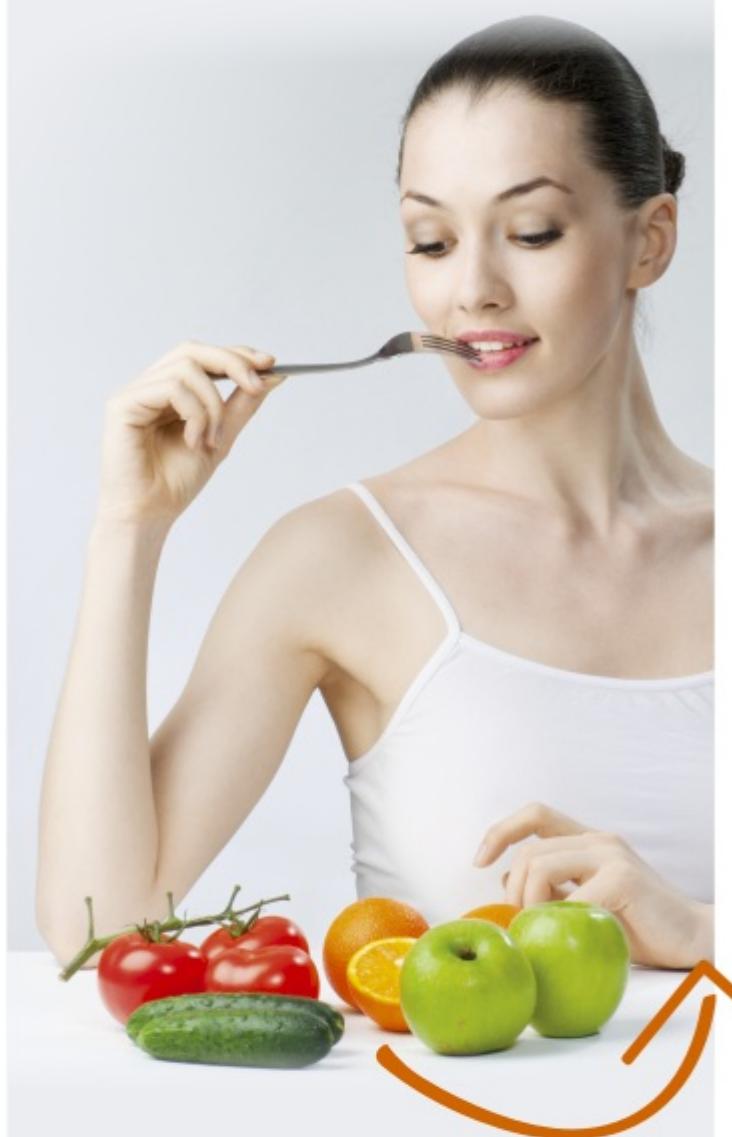
Ukupni unos ugljikohidrata treba se kretati oko 55% – tu se ubrajaju žitarice i proizvodi, mahunarke, voće i povrće (te dodani šećer čija količina treba biti minimalna).

Kao izvore proteina treba birati krto (nemasno) meso, meso peradi, ribu, soju i mahunarke, a izbjegavati izvore proteina koje u sebi "kriju" i veće količine zasićenih masnoća, primjerice masno meso.

Odrasle osobe trebaju unositi 1,5 l tekućine dnevno, a ako su tjelesno aktivne, i više. U izbor ulaze: obična voda, mineralna negazirana voda, gazirana voda, čajevi bez dodanih šećera, sveže iscjedeni voćni sokovi razrijeđeni vodom. Treba izbaciti zasladena gazirana pića koja sadrže visok udio dodanih šećera.

Zajutrad je obavezан. Brojna su istraživanja koja povezuju redovito zajutarkovanje i poželjnju tjelesnu masu. Prvi obrok može biti obilan i za zajutrad se ne obazirite na nikakva ograničenja. Večeru ne treba preskakati, ali neka bude skromnija. Iako istraživanja pokazuju da je važniji ukupan unos energije od toga kako hranu raspoređiti tijekom dana, dobro je držati se ovih savjeta. »

Jedina «magična formula» za uspješno mršavljenje je dugoročno usvajanje zdravih prehrambenih navika i životnog stila.



» Strategije koje mogu biti od pomoći:

- jedite samo za stolom, uz ugašen televizor
- ne držite na stolu posude s hranom
- u domu držite što više poželjnih namirnica
- planirajte obroke unaprijed
- žvačite polagano i temeljito
- hranu servirajte na manjim tanjurima
- grickajte sveže povrće i voće kada osjetite glad

Ukusna čajna mješavina za lako i zdravo skidanje suvišnih kilograma!

dodaci prehrani za mršavljenje



MORSKE ALGE čajna mješavina • 2377 | 230 g

EKSTRAKT ZA REGULIRANJE TJELESNE TEŽINE • 1016 | 20 ml

ekstrakt za reguliranje tjelesne težine

Propolisno biljni ekstrakt za reguliranje tjelesne težine koji sadrži **propolis i mentu** može biti od pomoći tijekom provođenja dijeta za mršavljenje. Menta djeluje umirujuće, ublažava osjećaj gladi i potiče probavu, a u kombinaciji s propolisom ima i antioksidativno djelovanje.

morske alge

Kao korisna potpora dijeti za mršavljenje mogu poslužiti dodaci prehrani i čajne mješavine temeljene na morskim algama. Alge su poznate kao izvrstan izvor vitamina i minerala, posebice joda koji potiče metabolizam. Također, pomažu pri detoksifikaciji, razgradnji masnoča i otklanjanju celulita.

Morske alge obiluju prehrabbenim vlaknima, alginatima te su stoga vrijedna pomoć u kontroli tjelesne mase. Alginati sadržani u algama **Fucus vesiculosus**, **Lithothamnium calcareum** i **Ulva lactucastrana** posjeduju sposobnost upijanja velike količine vode dajući osjećaj sitosti i djelujući blago laksativno. In vitro istraživanja pokazala su da konzumacija morskih algi rezultira smanjenom apsorpcijom masti u probavnom sustavu.

Morske alge predstavljaju bogat izvor vitamina i minerala, s naglaskom na vitamine E, K i B12 te mineral jod, zbog čijeg se sadržaja alge često preporučuju kod problema sa funkcijom štitne žlezde jer potiču metabolizam.



Jabučni ocat je eliksir star nekoliko tisuća godina.

Jabučni ocat sadrži 90 različitih sastojaka, od čega 20 minerala i vitamina što ga čini eliksirom zdravlja i vitalnosti.

Znanstveno je dokazano da jabučni ocat održava vitalnost i osvježava organizam, potiče cijelokupni metabolizam, te jača imunitet.



JABUČNI OCAT • 1406 | 100 tbl

jabučni ocat

Jabučni ocat tradicionalno se proizvodi od svježe istisnutog soka jabuka koji se ostavlja da fermentira nekoliko tjedana na sobnoj temperaturi. Dobiveni proizvod sadrži kalcij, magnezij, željezo, fosfor, kalij i mangan, no najvredniji sastojak porijeklom iz jabuke je **pektin**.

Pektin je prehrambeno vlakno topivo u vodi koje ima sposobnost vezanja vode u probavnom sustavu i na taj način pridonosi osjećaju punoće i sitosti. Dodatno, pektin usporava apsorpciju glukoze što održava stabilnu razinu inzulina. Zbog navedenih svojstava, pektin ublažuje znatne oscilacije u razini šećera u krvi i osjećaju gladi, zbog čega je jabučni ocat u kapsulama postao dio popularne kure mršavljenja. Utjecaj jabučnog octa na razinu glukoze u krvi nailazi na najznačajnije odobravanje od strane znanstvene zajednice. Naime, nekoliko je studija potvrdilo da jabučni ocat pomaže smanjiti razinu glukoze u krvi što također može biti od koristi prilikom zdravog mršavljenja.

set "dvije prije + dvije poslije"

primjena

Uzimanje 2 kapsule morskih algi pola sata PRIJE svakog obroka stvorit će u želucu blagi osjećaj sitosti, čime će se smanjiti apetit i unos hrane.

Poboljšati će probavu i aktivirati metabolizam, te pročistiti organizam od štetnih tvari.

Uzimanje dnevno 2 tablete jabučnog octa POSLIJE jela pomaže bolju razgradnju hrane, a naročito masnoća. Jabučni ocat ima prirodno dijuretičko djelovanje te pomaže organizmu da se osloboди suvišne tekućine i toksina.



2
"POSLIJE"

2
"PRIJE"

SET 8060

MORSKE ALGE | 90 + 30 cps GRATIS
JABUČNI OCAT | 100 tbl



C KOMPLEKS • 1601 | 100 tbl

MULTI vitamini i minerali • 1608 | 30 tbl

multivitaminsko-mineralni dodaci

Multivitaminsko-mineralni dodaci tijekom dijete mogu sanirati eventualne propuste u prehrani. Osim toga, kod hipokalorijskih dijeta multivitaminsko – mineralni pripravci također omogućuju održati ravnotežu elektrolita u organizmu. Također, prema znanstvenim istraživanjima, multivitaminsko – mineralni dodaci prehrani mogu pomoći lakše izgubiti višak kilograma. Dvije studije objavljene u znanstvenom časopisu British Journal of Nutrition govore u prilog njihovoj korisnosti kod mršavljenja. Rezultati prve studije ukazuju kako muškarci koji uzimaju multivitaminske dodatke prehrani imaju nižu tjelesnu masu, niži udio masnog tkiva i niži indeks tjelesne mase od onih koji to ne čine. Slični su rezultati utvrđeni i među ženama, no žene koje su uzimale dodatke prehrani su zamijetile i slabiji intenzitet osjećaja gladi. U drugoj su studiji pretili ispitanici stavljeni na energetski restriktivnu dijetu tijekom razdoblja od 15 tjedana. Podijeljeni su u dvije skupine gdje je prva skupina dobivala multivitaminsko – mineralne suplemente dok je druga primala placebo. Iako nije utvrđena statistički značajna razlika u izgubljenim kilogramima između dviju skupina, u žena koje su dobivale dodatke prehrani utvrđeno je smanjenje apetita.

Funkcija imunološkog sustava može biti oslabljena tijekom niskog kalorijskog unosa i prebrzog gubitka tjelesne mase, stoga, da bi se održao dobar imunitet, tjelesna masa se mora smanjivati postupno. Budući da je tijekom mršavljenja imunitet često „na udaru“, korisno se osigurati dodatnim unosom nutrijenata i drugih tvari porijeklom iz hrane koje posjeduju imunomodulirajuće djelovanje. Neki od tih pripravaka koje valja izdvojiti su **vitamin C, zeleni čaj te noni i acai**. Ti dodaci prehrani iznimno su bogat izvor snažnih antioksidansa koji štite naše stanice i druge strukture u tijelu od štete koju mogu uzrokovati slobodni radikali.

Dr.sc. DARIJA VRANEŠIĆ BENDER / Vitaminoteka

