



Tippek testünk fitten tartásához

A komplett étkezési szokásainkat nem egyszerű megváltoztatni. Sokat segít, ha először csak az apró változtatásokra összpontosít. A vesebetegség, a laktózintolerancia és a cöliákia betegségek tünetei például nagyban csökkenthetők az étrend megváltoztatásával. Ettől függetlenül mindenképp tartsa a kapcsolatot orvosával.

Keresse meg a jelenlegi étrendjének erősségeit és gyengeségeit. Fogyaszt-e naponta elegendő gyümölcsöt és zöldséget? A szervezete kap elég kalciumot? Eszik teljes kiőrlésű, rostban gazdag ételeket? Ha igen, akkor jó úton jár, ha nem, akkor iktasson be többet ezekből az élelmiszerekből a napi étrendjébe.

Javasolt feljegyeznie, hogy mikor mit fogyasztott a nap folyamán. Ez nagy segítséget nyújt ahhoz, hogy a nap végén kiértékelje az étkezését.



Fotó: pixabay.com

Ha szükséges akkor kérjen segítséget egy dietetikustól. Ő segíthet kialakítani egy speciális étrendet, különösen ha valamilye egészségügyi problémája van. Szinte kivétel nélkül, mindenkinek hasznára válhat az egészségtelen zsírok visszaszorítása.

Ha jelenleg sok zsírt fogyaszt, akkor kezdésnek tökéletes célkitűzés ennek csökkentése.

Apró trükkökkel is tudjuk csökkenteni az ételek zsírtartalmát, ezek közé tartozik, ha a húsokat sütés helyett grillezzük. Ilyenkor a felesleges zsír nem a tányérunkon fog landolni. Szárnyas sütésnél pedig ildomos előtte eltávolítani róla a bőrt, ez is nagyban elősegíti a zsírbevitel csökkentését. Az extra zsírbevitt továbbá úgyis tudjuk csökkenteni ha szendvicseinkből kihagyjuk a vaját és a tejtermékekből pedig alacsonyabb zsírtartalmút fogyasztunk.

Lehetőleg az étkezéseibe minél többször iktasson be zöldséget és gyümölcsöt. Olvassa el az élelmiszereken feltüntetett tápértékeket, mielőtt megvásárolja őket. Az egészség megőrzéséhez kiemelten fontos a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel és a rendszeres folyadékpótlás. Lehetőleg teát vagy vizet fogyasszon, ugyanis az édesített italok rengeteg cukrot és felesleges kalóriát tartalmaznak. Ide tartoznak a gyümölcslevek, szénsavas üdítők, sport- és energitalok, valamint az édesített, ízesített tejek is.

A kiegyensúlyozott étkezés mellett fontos a rendszeres testmozgás is

A kiegyensúlyozott táplálkozás mellett a rendszeres testmozgás is elengedhetetlen a szervezet megfelelő működéséhez. Tűzzön ki kisebb, nagyobb célokat. Ezek lehetnek a korábban felsoroltak közül is, mint például a kezdeti apró étrendi változtatások vagy a napi séta beiktatása.

Az orvosok és a dietetikusok többsége sokkal inkább javasolja a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás és rendszeres mozgás beépítését a mindennapokba, mintsem, hogy valamiféle időszakos, divatos diétát kövessünk.

A rövid, időszakos kúrák hosszú távon nem hoznak eredményt. A kiegyensúlyozott táplálkozást nem lehet tablettákkal helyettesíteni. Próbáljon inkább változatosan étkezni, a szervezete a természetes, teljes értékű élelmiszerekből profitál a legjobban. A diétás programok reklámjai sokszor megtévesztik az embereket. A reklámban szereplő emberek többsége súlyos pénzeket kap és nem feltétlenül ismeri a terméket. Nem beszélnek a mellékhatásokról, a kúra közben felmerülő egyéb problémákról, sem a visszahízásról.

Szerző: Szabó Bálint fordítása

Közzététel ideje: 2022. 01. 23., vasárnap, 11:08

A forrás webcíme: <https://magyarmezogazdasag.hu/2022/01/23/tippek-testunk-fitten-tartasahoz>