



Ing. Denisa LYSINOVÁ



Milošlav KÁŇA

Pýtajte sa!

Odpovedajú poradkyňa pre výživu, internistka, fitness tréner a gastroenterológ.

KU KÁVE POHÁR VODY

Kávu vraj nemáme považovať za tekutinu, naopak, treba ju odpočítať z príjmu tekutín. Je to pravda?

Romana

Ing. Denisa LYSINOVÁ:

Je. Káva do sumáru celodenného príjmu tekutín rozhodne nepatrí, pretože pôsobí ako mierne diuretikum. To znamená, že odvodňuje organizmus. Močopudný účinok sprevádza aj mierna strata minerálnych látok. Šálku kávy by ste preto vždy mali doplniť pohárom vody. Tu stojí za zmienku fakt, že jej náhrada – napríklad kávovinové zmesi z obilnín – organizmus neodvodňujú. Ak vám záleží na správnom pitnom režime, potrebu denného príjmu tekutín si vypočítate podľa jednoduchého vzorca – 40 mililitrov na kilogram telesnej hmotnosti. Pite v pravidelných intervaloch a rovnomerne počas celého dňa. Najvhodnejším nápojom stále ostáva čistá voda, prírodné pramenité stolové vody, nesladený ovocný, zelený či bylinkový čaj. Pitný režim si môžete spestriť aj šálkou zriedenej stopercentnej ovocnej či zeleninovej šťavy. Za úplne nevhodné považujem presladené a sýtené malinovky a nápoje, ktoré sa podieľajú na vzniku zubného kazu a vďaka prázdny kalóriám aj na nadváhe. Do pitného režimu nepočítajte ani mlieko – vzhľadom na svoju vysokú výživnú hodnotu nepatrí medzi nápoje, ale potraviny.

✓ Tip odborníčky

MUDr. Eva Smíšková:

Jestvuje veľa detoxikačných metód: „Niektoré dokonca ponúkajú presný rozpis, ktorý čaj z akej bylinky kedy piť, ďalšie drasticky vylúčia z jedálneho lístka isté potraviny na mnoho dní, iné navrhujú hladovku alebo konzumáciu len jedného druhu potravy. Ich výsledok však býva často len krátkodobý a niekedy môže napáchať aj škody na zdraví,“ hovorí MUDr. Eva Smíšková, internistka a odborníčka na výživu z Nemocnice s poliklinikou Medissimo v Bratislave. „Osobne nie som zástancom takéhoto riešenia. Vhodnejšie, ako robiť krátkodobé prudké zmeny, je podľa môjho názoru postaviť si zdravý stravovací systém, pri ktorom môžete dlhodobo a v pohode fungovať.“



OČISTA CHCE POHYB

Stačí zmeniť jedálny lístok alebo sa musím v rámci očisty začať aj hýbať?

Viki

Miloslav Káňa:

Zbavte sa toxínov

1
Nedá sa žiť stále rovnako a raz za čas je dobré prečistiť si telo. Zbavte sa toxínov, berú vám energiu i vitalitu, preto jedávajte zdravé, kvalitné potraviny a pite dostatok tekutín! Na jar pridajte k fitness tréningom outdoor športy v prírode. Ak ešte necvičíte, začnite! Očistenie tela bude efektívnejšie.

Rozmýšľajte o tanieri

2
Časy, keď posilňovali hlavne muži, sú dávno preč. Dnes chodí do fitnesscentra veľa žien, zdvíhajú činky, cvičia na bicykli, bežiacom páse, stepperi aj veslujú. Cvičenie im nerobí ťažkosti, problémy majú skôr s tým, čo a kedy jedávať. Mnohí sa radi pri cvičení zničia, ale robia to aj preto, aby sa potom mohli poriadne najesť. Jedávať však treba s rozumom. Nie je to až také náročné a akékoľvek zlyhanie sa dá napraviť cvičením, takže telo ostane v rovnováhe.

Necvičte doma

3
Samotáři to majú ťažké. Choďte von, medzi ľuďmi, necvičte doma. Keď uvidíte viac takých, čo sa pokúšajú o to isté ako vy, bude vás to motivovať a burcovať, aby ste zabrali. V kolektíve pôjdu vaše výkony hore. Zvyknúť si na prostredie netrvá dlho a aspoň vypadnete z bežných stereotypov. Pomôžu vám i rozhovory s novými známymi, budete mať inšpiráciu, keď zistíte, že riešia podobné problémy ako vy.



RIZIKOVÉ OBDOBIA EXISTUJÚ

Mám dvadsať rokov a mama ma stále straší, že ak sa nezačnem stravovať zdravšie, príberiem. Existujú nejaké rizikové obdobia, ktoré ak prekonám, už by som nemala pribrať?

Natália



MUDr. Peter Míňarik:

Zdravo sa stravovať sa oplatí nielen kvôli postave, ale najmä kvôli vašmu zdraviu. Je dokázané, že nezdravé jedlo škodí aj tým, ktorí z neho nepriberajú. Obezita sa často rozvinie v rizikových obdobiach života. Pre ženu je to tehotenstvo a dojenie. Hmotnosť vtedy vzrastie približne o 12 kilogramov, z toho na telesný tuk pripadá 3 až 6 kilogramov. Obezity z tehotnosti sa mnohé ženy nezbavia po celý život. Ďalším rizikovým obdobím je menopauza. Okrem príberania sa vtedy často mení aj ukladanie tuku z pôvodného dolného, z tvaru hrušky, na horný, do tvaru jablka. Podobne príberajú ženy i po odstránení maternice a vaječníkov.

Zaujima vás niečo o zdravom stravovaní, životnom štýle, pohybe či o chudnutí a neviete sa dopátrať správnej odpovede? Napíšte nám na schudni@7plus.sk.

