

LoveYourBelly

TANANYAG ÉS GYAKORLATSOR

RECTUS DIASTASIS – SZÉTNYÍLT HASIZOM

VÉD
RÖGZÍT
STABILIZÁL
MEGTÁMASZT
TEHERMENTESÍT

LoveYourBelly

HASIZOMFEJLESZTŐ- ÉS REGENERÁLÓ TRÉNING

www.loveyourbelly.hu
www.facebook.com/loveyourbelly.hu

Az LoveYourBelly tréning tananyaga Bagyinka Tímea szellemi tulajdonát képezi. Szerzői- és szabadalmi jogvédettség alatt áll. Védjegyszám: 21919



Tartalom

I. A SZÉTNYÍLT HASIZOM.....	3. o.
II. AZ IZMOK.....	4. o.
III. ÖNVIZSGÁLAT	
<i>Hogyan tudod megvizsgálni a saját hasadat?.....</i>	<i>6. o.</i>
IV. GYAKORLAT.....	8. o.
V. TÁPLÁLKOZÁSTAN	
Hogyan tudod még segíteni a hasfal rehabilitációját?.....	
Folyadékbevitel.....	
Táplálkozás	
Hogyan táplálkozz, ha izomtömeget szeretnél növelni?	



I. A szétnyílt hasizomról

Nagyon sok nőt érint napjainkban a szétnyílt hasizom (rectus diastasis) problémája. Régen nem volt ennyire nagymértékű az előfordulása, viszonylag új jelenség ez a fiatal édesanyáknál és ezért meglehetősen aluldiagnosztizált. Okai ennek, hogy később vállalnak gyermeket a nők, amikor már nehezebben alkalmazkodik a testük a várandósággal együttjáró változásokhoz, sokkal nagyobb babák születnek, mint akár 20-30 ével ezelőtt és nem utolsó sorban az életmód sem mindig a helyes irányba tereli a probléma kialakulását. Ha szétnyílik a hasizom, akkor az nem marad rejtve, először esztétikai problémaként jelenik meg, amikor például még 6 hónappal a szülés után is "terhes hasunk" van és átadják a helyet a villamoson, vagy hiába edzünk szorgosan, a hasi terület valahogy sehogyan sem akar erőre kapni. És ha nem kezdünk el vele foglalkozni, akkor az esztétikai problémákon túl hamar szembesülni fogunk az egészségügyi tényezőkkel is, a minden napos hátfájdalmakkal és a kismedence izomzatának meggyengülésével.

Azonban nem kizárolag az édesanyákat érinti a probléma, kialakulhat egy hasüregi szerv gyulladása miatti haspuffadástól is akár a rectus diastasis, vagy elég hozzá egy helytelenül kivitelezett hasprés, ha laza a kötőszövet, nagyon könnyen alakul ki hasúri nyomás hatására köldöksérv vagy akár hasfali sérv. Bármilyen hasi műtét után, amikor vágnak az orvosok, utána különös figyelemmel kell foglalkozni a hasizomzattal. És nem utolsó sorban a hát- és deréktáji problémák kezelését is érdemes a hasfal rekreációjával kezelni.

A LoveYourBelly módszer a sérült hasfal rehabilitációjára létrejött technika, ahol a tanfolyamokon azt tanulják meg a résztvevők, hogy a saját hasi sérülésükhez képest milyen gyakorlatokat szabad végezniük és milyenek tilos, hogyan tudják visszaszerezni és megtartani a has- és hátizmok erejét, illetve hogy a minden nap rutin tevékenységek közben, mint például egy porszívázás vagy akár csak egy gyermek felemelése közben mikre kell mindenkorral odafigyelni.

Már kismamaként is elkezdheted a LoveYourBelly módszer várandósság alatt végezhető mozdulatsorát, hiszen a tananyag szerves része, hogy kismamaként hogyan lehet a hasizmok izomerejét és izomtónusát tartani. Mert ez is nagyon fontos, akár az első baba érkezésekor, akár már akkor, amikor a második, harmadik gyermeket várjuk.

A rectus diastasis megjelenését rengeteg tényező befolyásolja és klinikai eredmények igazolják, hogy a várandósság előtt és alatt végzett gyakorlatok kedvezően befolyásolják a kialakulásának lehetőségét. Emelett persze ott a genetika és az életmód, de amit csak tudunk, megtehetünk tornával.

Az első visszajelzések mindenkorral a hátfájdalmak megszűnéséről szólnak. De ahogy erősödik a has és a hát izomzata, azzal együtt az esztétikai élmény sem marad el, sokkal karcsúbb lesz a derék, a has visszanyeri eredeti körtérfogatát és az egyenes hasizom ereje miatt



képes a kitámasztó funkcióját ellátni, ami eredményeként szép lapos lesz újra a has, még az a has is, amelyiken a külső zsírréteg picit vastagabb. Egyszerűen tartást kap a törzs. Megszűnik a hanyag, görbe tartás. És nem utolsó sorban a gát területe felszabadul a rá nehezedő nyomás alól és végre nyugodtan mernek tüsszenteni egyet a nők szülés utáni is..

II. Az izomrendszeről

Tipusai:

- az akarattól függetlenül működő izom, azaz a simaizom
- szívizom
- akaratlagosan mozgatható vázizom, azaz a harántcsíkolt izom

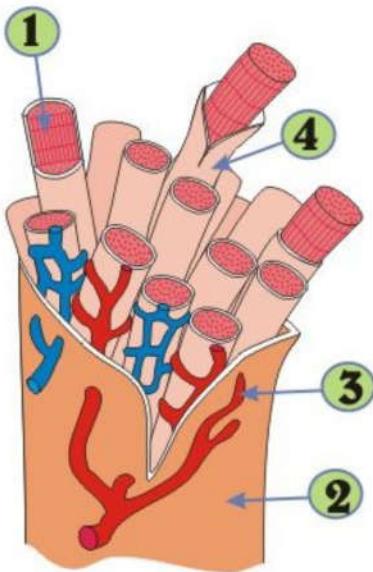
A simaizom a tápcsatornában, az érfalban és a bőrben található . Ezen izmok biztosítják szervezetünkben a perisztaltikus mozgást, azaz a tápanyag felszívódását teszik lehetővé. Erős simaizom található a hugyhólyag falában, a méhben, a szemünkben. Mozgásukat a vegetatív idegrendszer biztosítja.

A szívizom működésileg átmenetet képez a simaizom és a harántcsíkolt izom között. Akaratunktól függetlenül működik, nagy erőkifejtésre képes és nem fárad el.

A harántcsíkolt izom akaratunktól függően összehúzódó rostokból áll. Az izmok munkájához energiára van szükség, melyet a vér útján szállítódó szőlőcukor, azaz glükóz fedez. Egy keményebb edzés közben már nem elegendő ez a cukor mennyisége, ilyenkor a májban elraktározódott glikogén szabadul fel, mely anaerob módon, azaz oxigén nélkül látja el az izmosejteket energiával. Ilyenkor szaporodik fel a tejsav, mely az izomlázat okozza A glikogén a glükóz poliszaharidja, olyan energiatárat jelent, amely gyorsan mobilizálható glükóz hiány esetén.

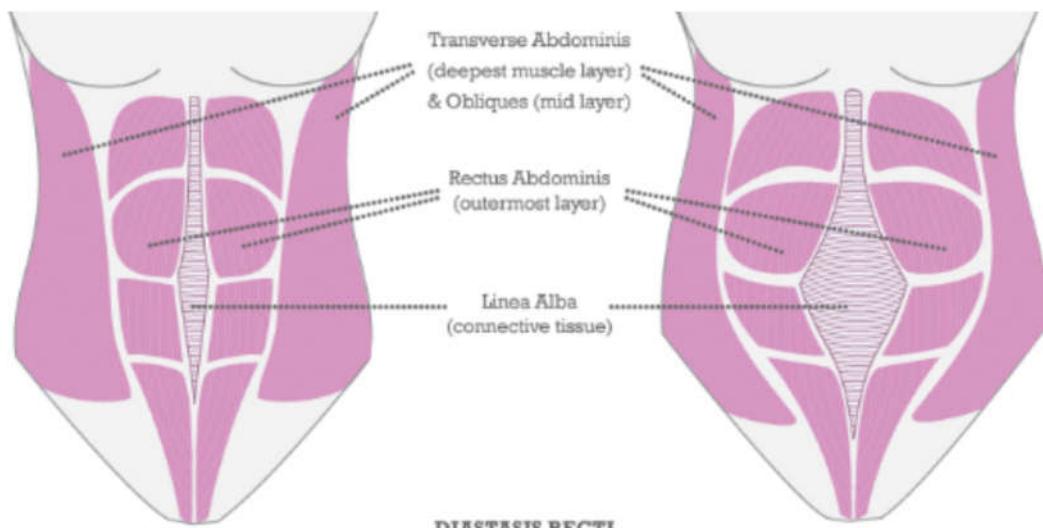
Az izmokat az inak rögzítik a csontokhoz, eredési pontot és tapadási pontot különbözetünk meg. Az izom összehúzódásakor ez utóbbi, azaz a tapadási pont az elmozduló pont.

Az izmokat egyesével vagy csoportosan kötőszöveti lemezek izompolyák (fasciák) borítják. Az ízületek körül, ahol az ín közvetlenül a csonton fekszik, az ín és csont között, nyálkatömlő található, melynek az ínak súrlódásának csökkentésében van szerepe.



Az izom szerkezete:

Az izmot izompólya (2) borítja. Ebben találhatók a csőszerű izomnyalábok, melyek izomrostokból (1) állnak. Egy izomrost tulajdonképpen egyetlen sokmagvú izomsejt, melynek hossza körülbelül egymilliószerosa a szélességének. Az izomrostokat kötőszövet hártya (4) fogja össze, és vérerek (3) hálózzák be.



A hasizom részei:

Rectus abdominis – egyenes hasizom

Obliques (internal and external) – belső ferde és külső ferde hasizom

Transverse abdominis – haránt hasizom

A ferde és a haránt hasizom közös találkozási pontja az összefonódott, kötött kötőszövetből álló fehér vonal, a linea alba.



III. Önvizsgálat

Hogyan tudom ellenőrizni a rést a hasfalamon?

A rectus diastasis nagyon könnyen diagnosztizálható tapintásos vizsgálattal. Feküdj le a hátadra, húzd a két lábadtalpra, gördülj fel kicsit egy préselő testhelyzetbe és az egyik kezed ujjait köldök magasságban süllyeszd a hasüregedi rányába. Így tudod mérni, jelenleg hány ujjnyi a rés az izmok között.





Edzésnapló

1. Dátum: kg:..... derékbőség:.....
2. Dátum: kg:..... derékbőség:.....
3. Dátum: kg:..... derékbőség:.....
4. Dátum: kg:..... derékbőség:.....
5. Dátum: kg:..... derékbőség:.....
6. Dátum: kg:..... derékbőség:.....
7. Dátum: kg:..... derékbőség:.....
8. Dátum: kg:..... derékbőség:.....
9. Dátum: kg:..... derékbőség:.....
10. Dátum: kg:..... derékbőség:.....



IV. Gyakorlati feladatsor

A helyes testtartás szabályai



helytelen

helytelen

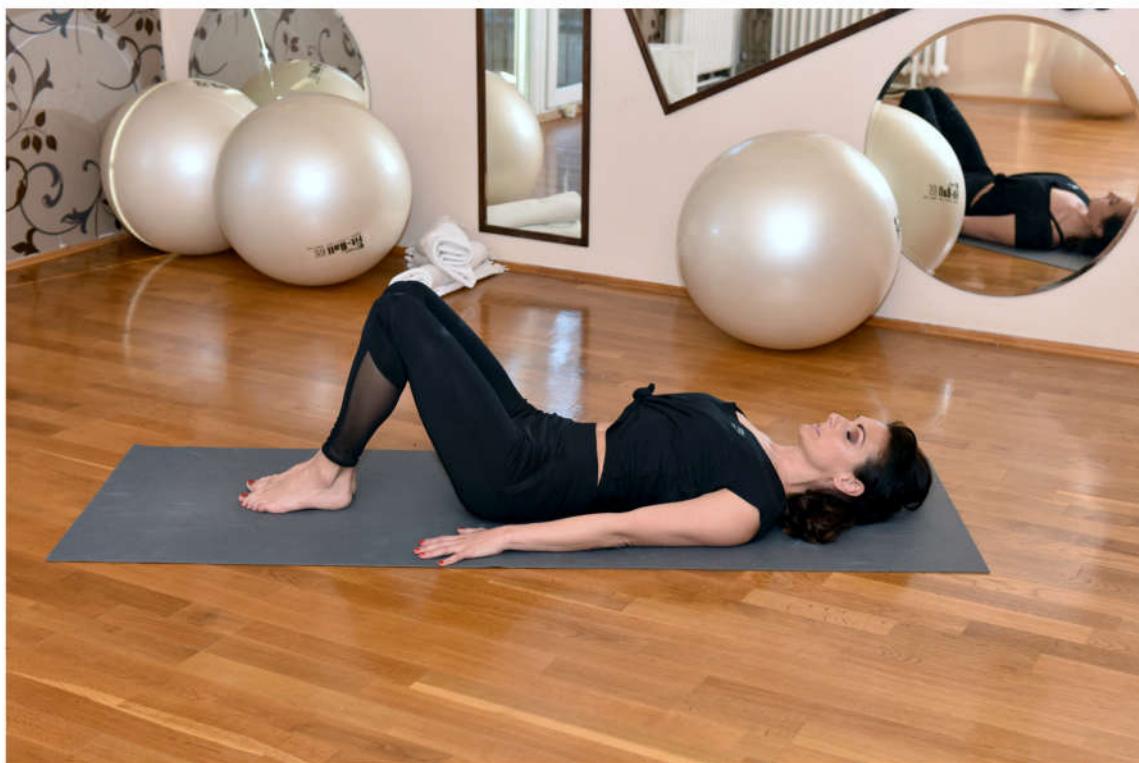
helyes

Feszítsd meg a feneked, a medencét kissé told előre. Húzd be a hasad, ezzel együtt kicsit feszítsd meg. A mellkasodat emeld fel, a bordákat nyisd ki. A vállaidat húzd hátra, és kissé ereszd le. A fejed emeld fel, nyakból húzd kissé hátra.

A helyes testtartás hatására jobban áramlik a testedben a vér és az energia, könnyebb a légzés és az emésztés, nem görcsölnek be a váztartó izmok, tehermentesül a térd és a csípő, sem a lábaidnak, sem a gerincednek nem kell többlet terhet viselniük.



A helyes testtartás hasizom gyakorlatok végzése közben



- a derekat tilos a talajhoz szorítani
- alátámasztási pontok a keresztcsontról és a lapockáknál vannak
- a has végig feszesen tart, köldök a gerinc felé irányít
- a két könyök végig nyitva, a lapockák hátra zárva
- a gyakorlatok végzése közben a gerinc végig stabil, mozdulatlan

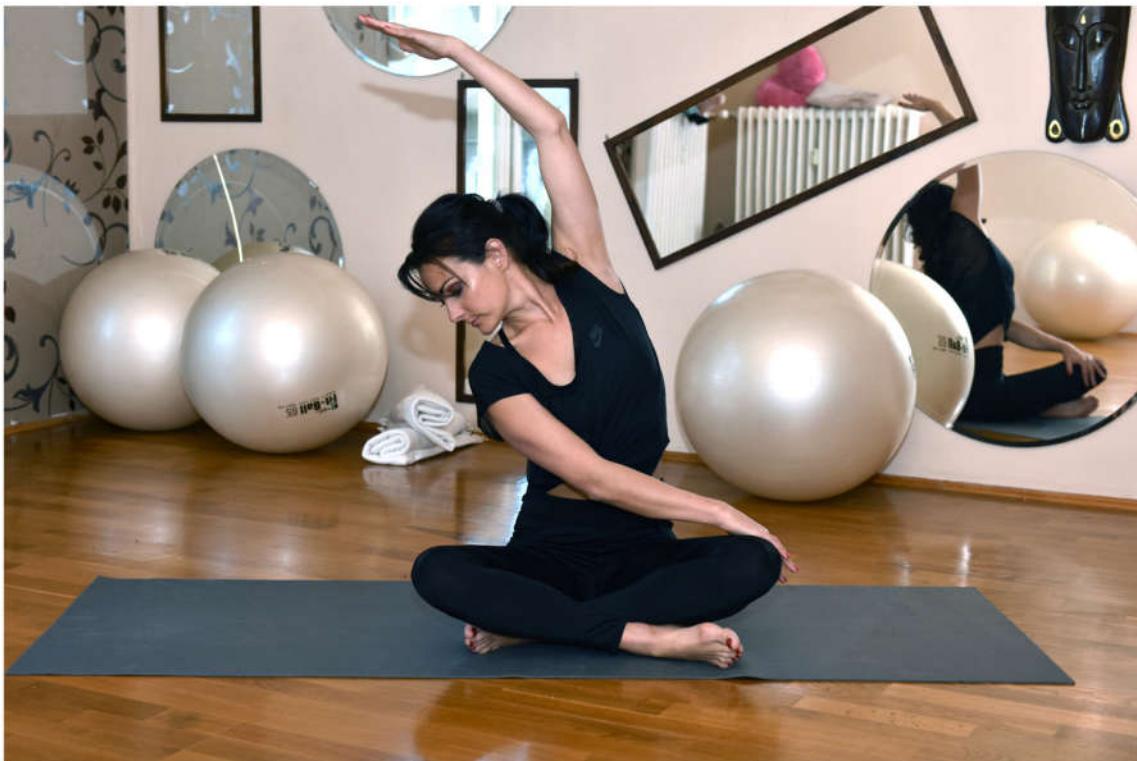
Bemelegítés

1.

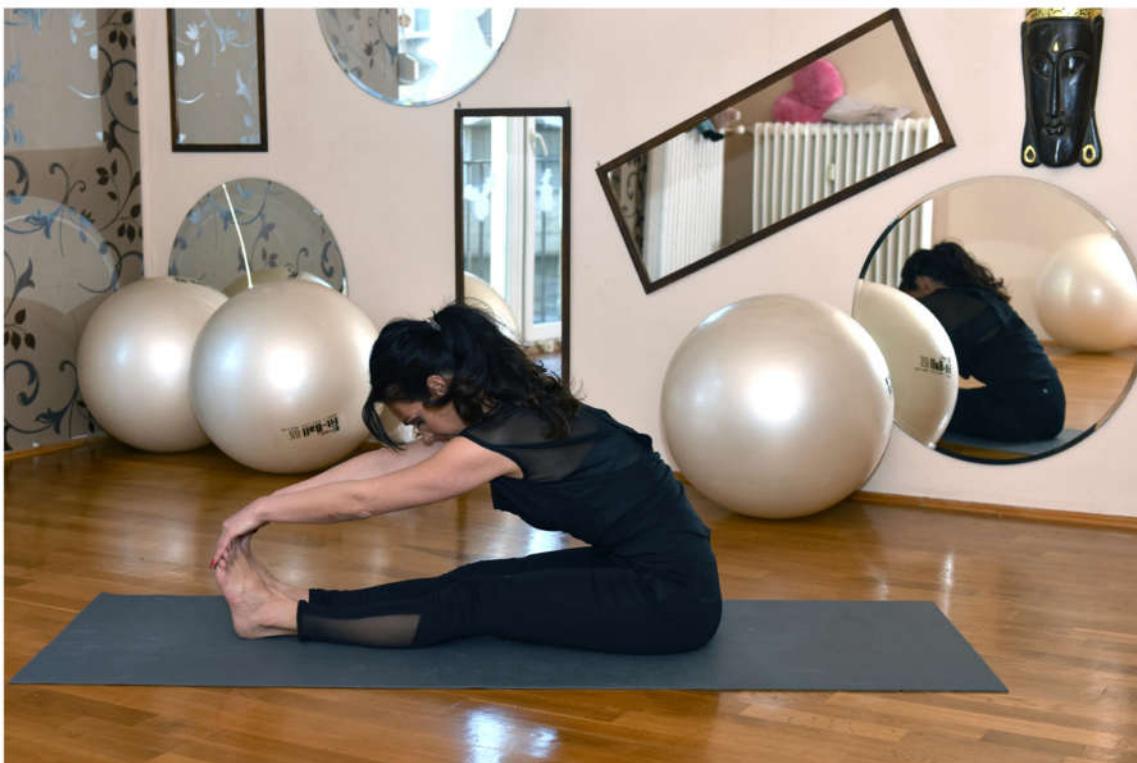
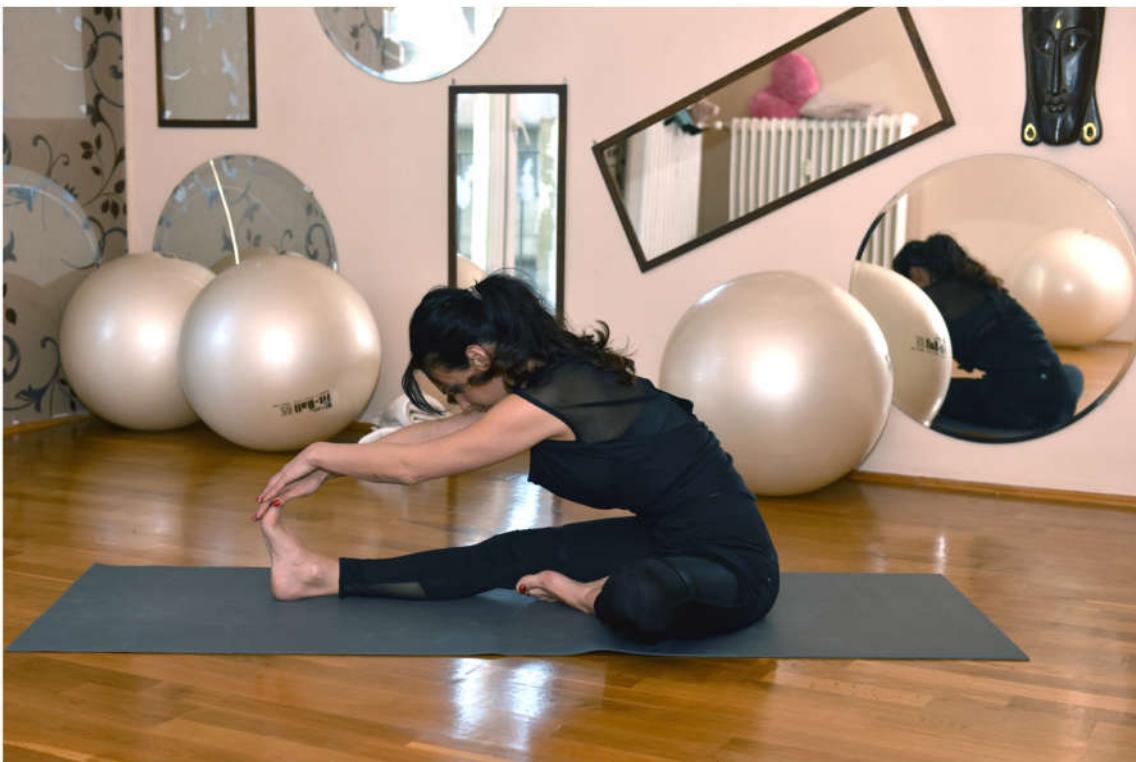




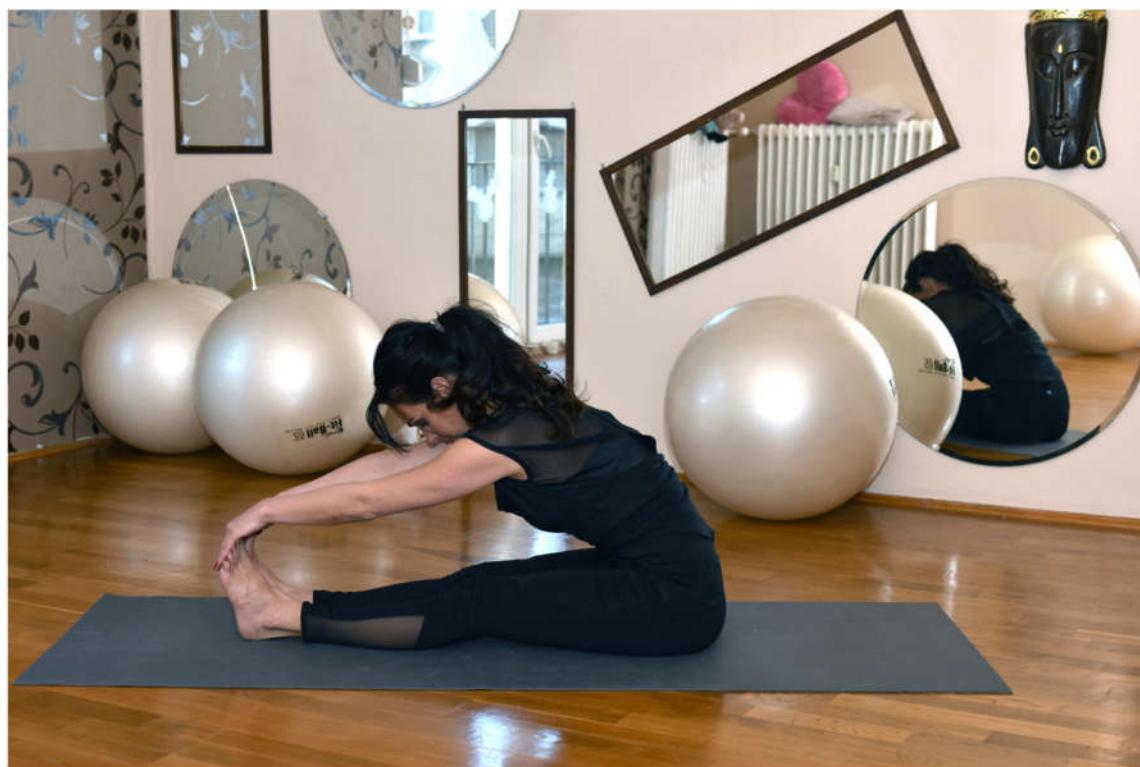




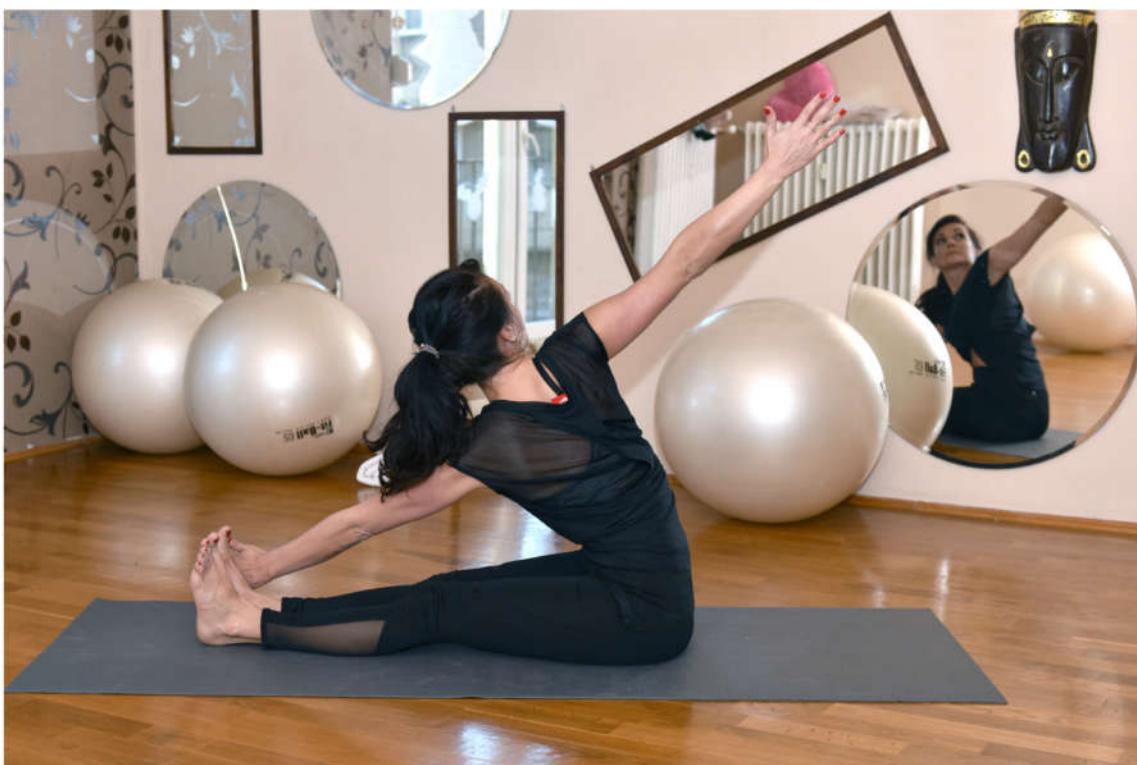
2.



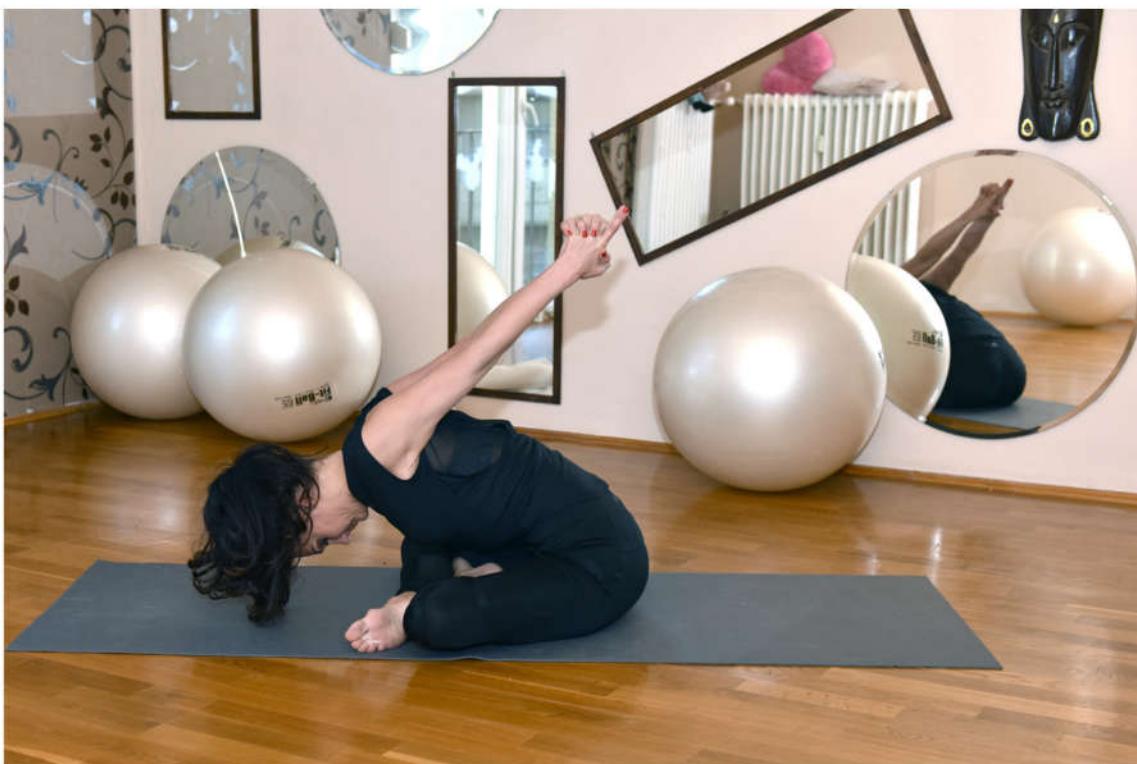
3.

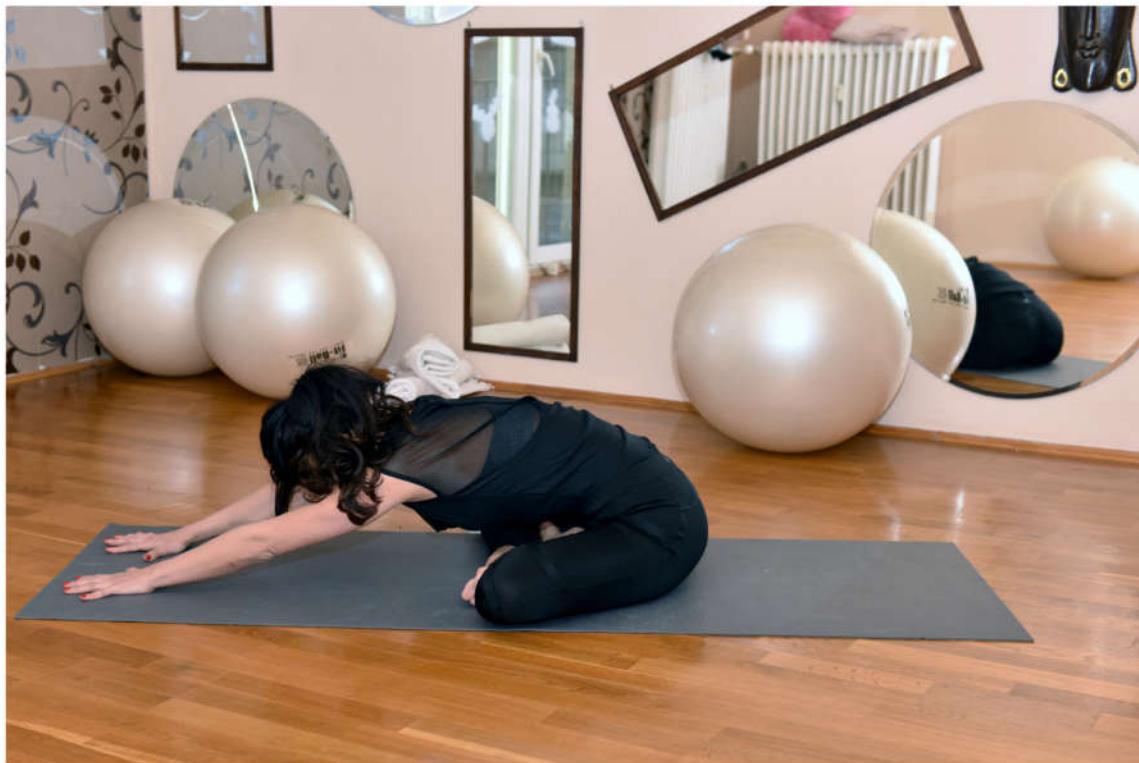


4.



5.





Hasizom fejlesztő – és regeneráló gyakorlatsor

1.

a



b



(a) Helyezkedj el hanyattfekvésben, az egyik láb legyen nyújtva, a másik láb legyen talpon. A kezek legyenek tarkón. (b) Kilégzésre egyszerre emeld a fejed, és a nyújtsd a lábad addig, amíg a két combod egy vonalba ér.

Végül belégzésre érkezz vissza kiinduló helyzetbe.

Lábtartás cserével ismételd a gyakorlatot.

Ismétlésszám: 12x – 12x

2.

a



b



(a) Helyezkedj el hanyattfekvésben, Az egyik láb legyen nyújtva, a másik maradjon talpon. Kezek a csipő mellett, tenyerek lefelé nézzenek. (b) Kilégzésre egyszerre emeld meg minden kezed, a törzsed és a nyújtott lábad addig, amíg a két combod egy vonalba ér.

Végül belégzésre érkezz vissza kiinduló helyzetbe.
Lábtartás cserével ismételd a gyakorlatot.

Ismétlésszám: 12x – 12x

3.

a



b



(a) Helyezkedj el hanyattfekvésben, Mindkét láb maradjon talpon. Kezek a csipő mellett, tenyerek lefelé nézzenek. (b) Kilégzésre egyszerre emeld meg mindkét kezed, a törzsed és mindkét lábad.

Végül belégzésre érkezz vissza kiinduló helyzetbe.

Ismétlésszám: 12x

4.

a



b



c



d



(a) Helyezkedj el hanyattfekvésben. A kezek legyenek tarkón a két láb a levegőben nyújtva. (b, c, d) Kilégzésre a páros nyújtott lábad 3 ütemben engedd le a talaj irányába. Végül belégzésre egy mozdulattal húd vissza kiinduló helyzetbe.
A gyakorlat végzése közben a fej végig maradjon a talajon, és ügyelj a hát mozdulatlanságára.

Ismétlésszám: 6x

5

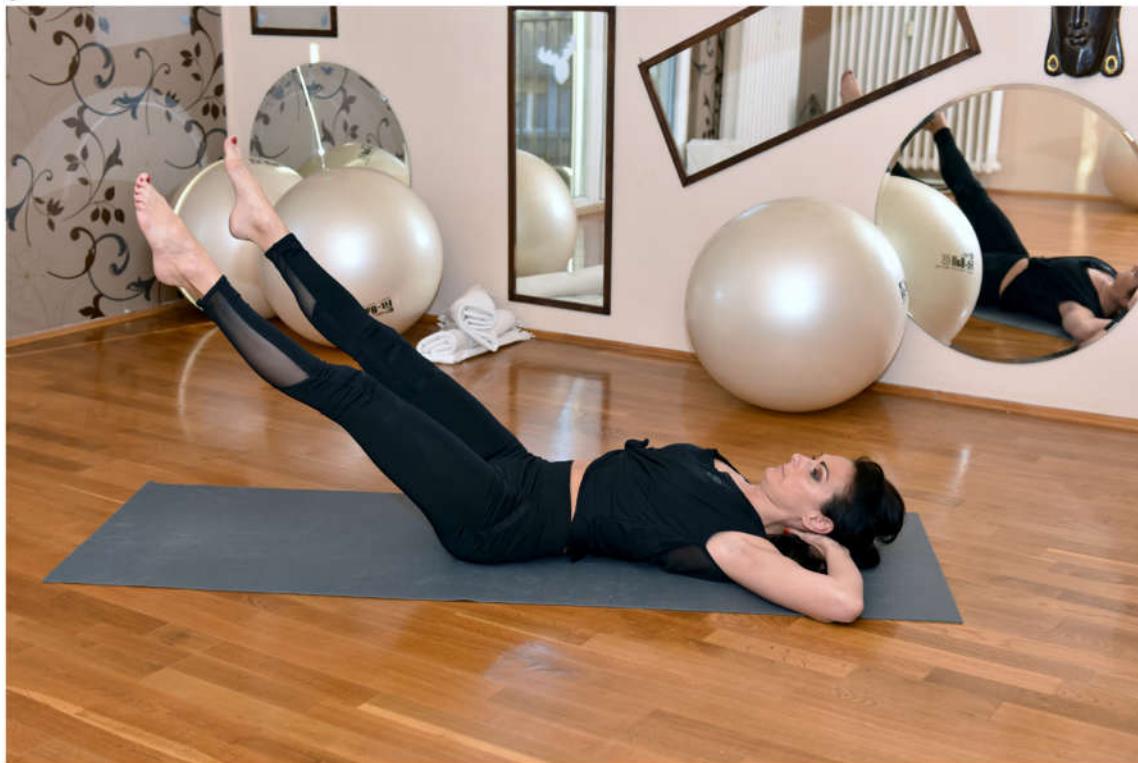
a.



b



c



(a) Helyezkedj el hanyattfekvésben. A kezek legyenek tarkón a két láb a levegőben nyújtva. (b, c) Kilégzésre a páros nyújtott lábad 2 ütemben engedd le a talaj irányába, és nyisd a lábaid csípőszéles terpeszbe 10x minden lassú kilégzésekre, majd belégzésre egy mozdulattal húzd vissza kiinduló helyzetbe.

A gyakorlat végzése közben a fejed végig maradjon a talajon, és ügyelj a hát mozdulatlanságára.

Ismétlésszám: 3x

6.

a



b



(a) Helyezkedj el hanyattfekvésben. Kezek a csipő mellett, tenyerek lefelé nézzenek. Mindkét láb legyen a levegőben nyújtva. (b) Pici kilégzésekre emeld a medencéd.

A gyakorlat végzése közben a fej és a kéz végig maradjon a talalon, és ügyelj arra, hogy a két lábad csak függőleges irányban mozogjon, mintha egy láthatatlan kéz húzná a lábujjaid felfelé. A gyakorlatot ne lendületből végezd, hanem a hasizom aktív munkájával.

Ismétlésszám: 4x 12 emelés

7.

a



b



(a) Helyezkedj el hanyattfekvésben. Mindkét láb és a kezek legyenek a levegőben nyújtva. Először pici kilégzésekre emeld meg a medencéd 12x. (b) Majd emeld fel a fejed, és a kézujjakkal nyújtózz felfelé pici hasprések végzése közben 12x.

A gyakorlat végzése közben ügyelj arra, hogy a kezek és a lábak csak függőleges irányban mozogjanak, mintha egy láthatatlan kéz húzná láb- és kézujjaid felfelé. A gyakorlatot ne lendületből végezd, hanem a hasizom aktív munkájával.

Ismétlésszám: 4x 12-12 emelés

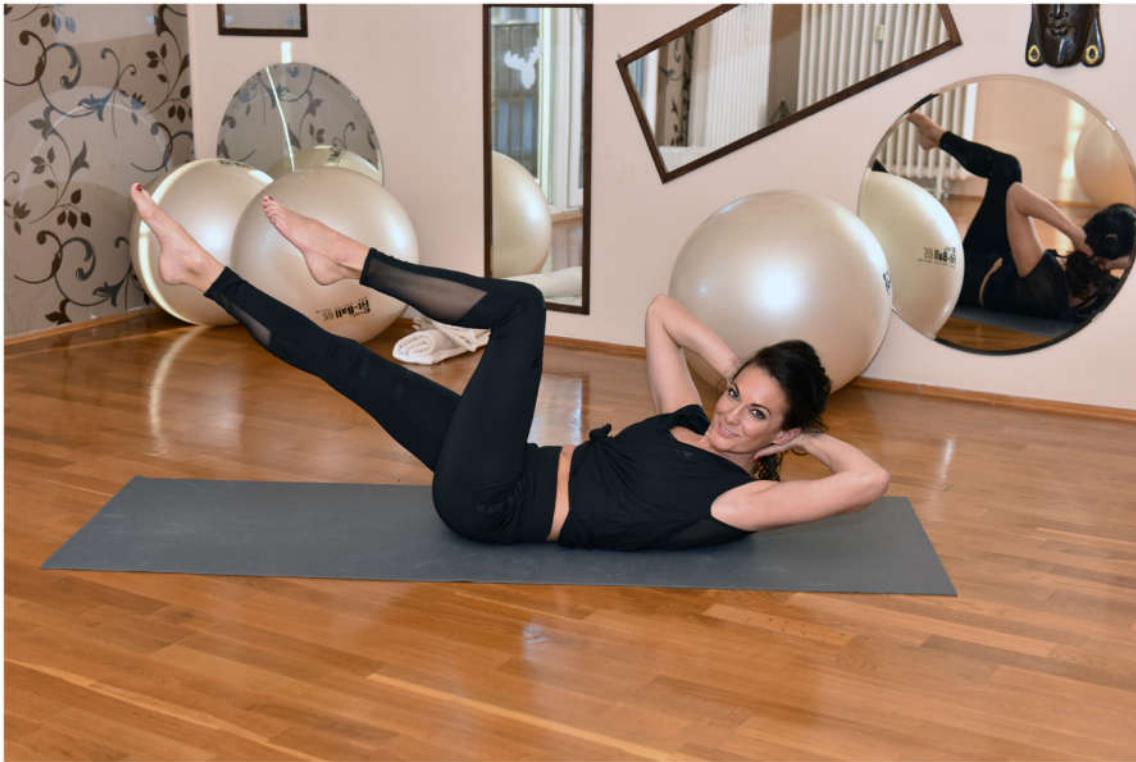
8.

a



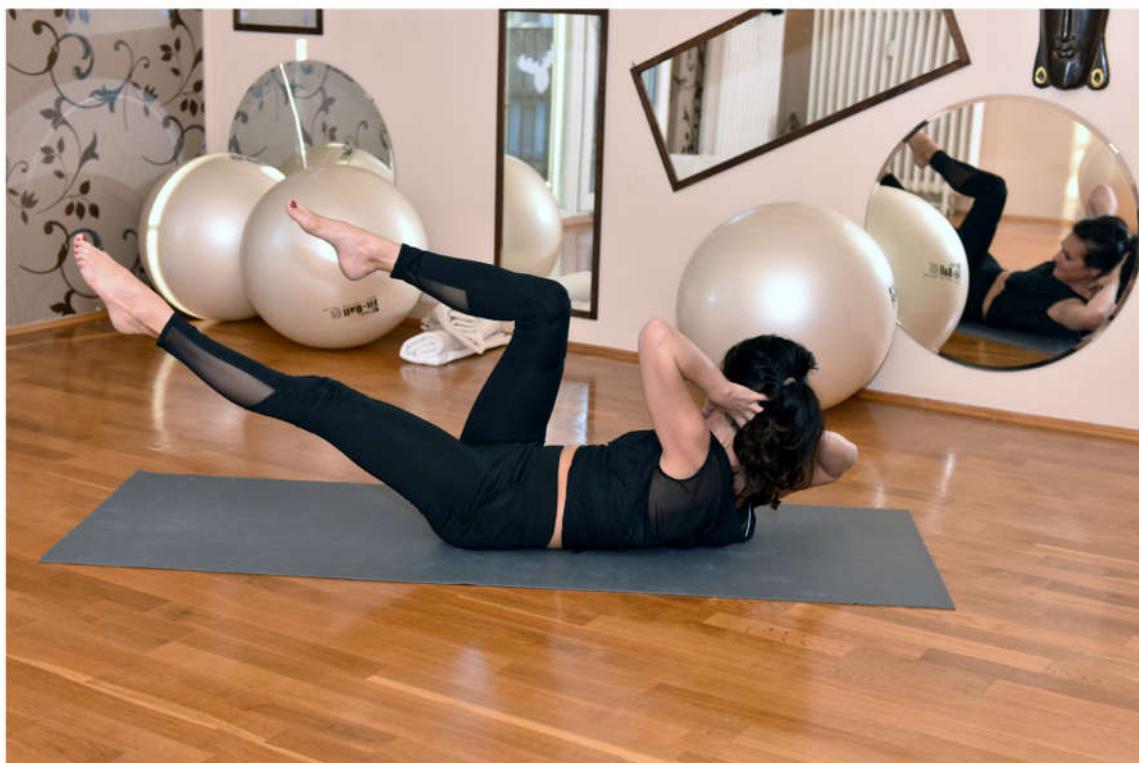
(a) Helyezkedj el hanyattfekvésben. A kezek legyenek tarkón,a fej megemelve, a két láb a levegőben hajlítva.

b



(b) Kilégzésre nyújtsd előre a jobb lábad

c



(c) Enyhe törzsfordítás közben a jobb könyököt érintsd a bal térdedhez, majd a következő kiléggés közben végezz kar- és lábtartás cserét.
Ismétlésszám: 4x 8-8 fordítás

9.

a



b



(a) Ülő helyzetből kilégzés közben gördülj hátra.

(b) A fejed és a lábaid maradjanak a levegőben, két kézzel kapaszkodj meg a térhajlatnál.

c



d



(c, d) Kilégzésekre a lábak maradjanak nyújta. Felváltva, pici rugózások közben, az egyik lábad engedd le a talaj irányába Majd térj vissza a kiinduló helyzetbe.
A gyakorlat végzése közben ügyelj arra, hogy a törzsed mozdulatlan maradjon.

Ismétlésszám: 4x - 4x 2 rugózás

4x - 4x 4 rugózás

4x - 4x 6 rugózás

4x - 4x 8 rugózás

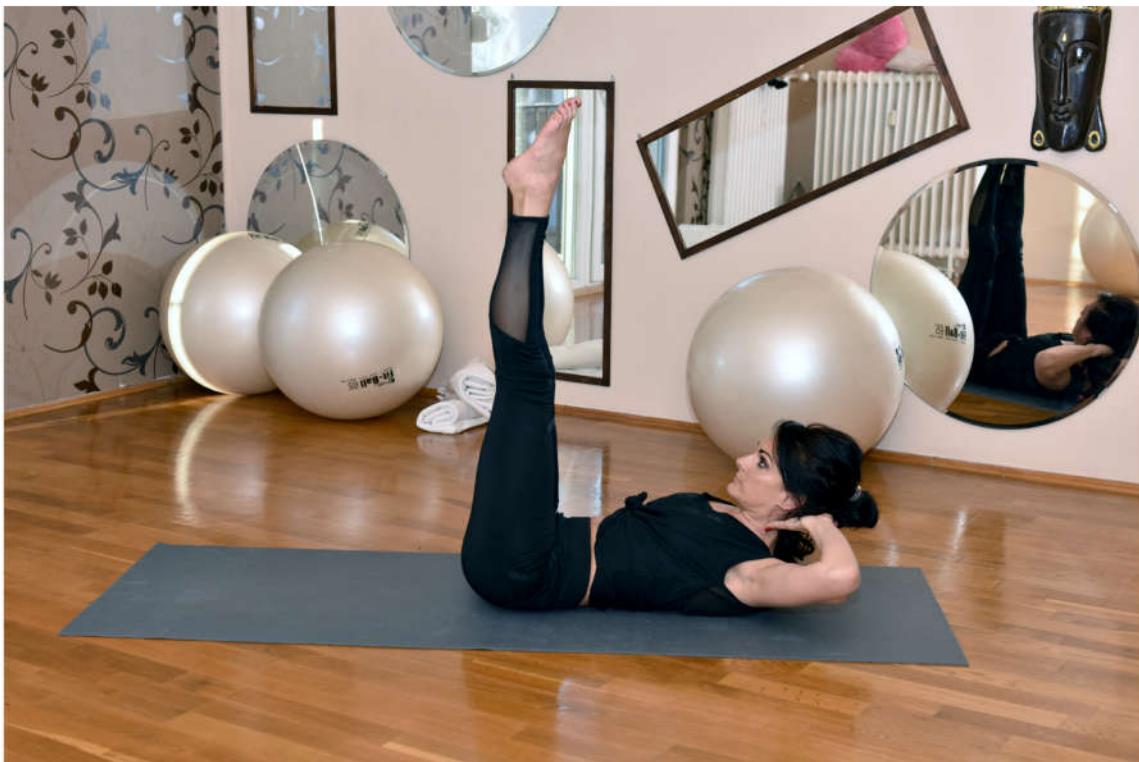
10.

a



b





C



d



(a) Ülő helyzetből, kilégzés közben, gördülj hátra. (b) A fejed maradjon a levegőben, minden kezed tarkón, minden lábad a levegőben kinyújtva. (c, d) Kilégzésekre a lábak maradjanak nyújtva, pici rugózások közben, váltva engedd le a talaj irányába. Majd térd vissza a kiinduló helyzetbe.

A gyakorlat végzése közben ügyelj arra, hogy a törzsed mozdulatlan maradjon.

Ismétlésszám: 4x - 4x 2 rugózás
4x - 4x 4 rugózás
4x - 4x 6 rugózás
4x - 4x 8 rugózás

11.

a



(a) Helyezkedj el oldalfekvésben, alkartámaszban. A tökéletes oldaltartásnál a két csípőcsont pontosan egymás felett helyezkedik el. Folyamatos has- és farizom feszítés mellett először végezz páros lábemeléseket úgy, hogy a két bokacsont folyamatosan összeérjen.

b



(b) Tartsd meg minden lábad a levegőben. és lépegesse piciket előre – hátra.

c



(c) Majd csak a felső lábat emelgesd.

Ismétlésszám: 4 x 10 (a)-10 (b)-10 (c)

12. a



b



(a) Helyezkedj el oldalfekvésben, nyújtott kartámaszban. A felső láb elől, az alsó láb hátul helyezkedjen el a talajon. Folyamatos has- és farizom feszítés mellett belégzésre emeld meg a törzsed és nyújtasd ki a másik karod függőlegesen. (b) Majd kilégzésre enyhe törzsfordítás közben hosszan nyújtózz át a karoddal a törzsed alatt. Ügyelj arra, hogy az izmok végig tónusban maradjanak a gyakorlat végzése közben. A törzs maradjon végig a levegőben, csak az átfordulások után engedd vissza a talajra.

Ismétlésszám: 2x 10

13.

13 a



b



A 12-es gyakorlat ismétlése alkartámaszban.

Ismétlésszám: 2x 10

14.

a



b



(a) Helyezkedünk fekvőtámasz testhelyzetbe. (b) Belégzés közben emeld az egyik lábad.

c



(c) Majd kilégzés alatt húzd be az azonos oldalon lévő könyöködhöz. (b) Belégzésre emeld hátra a lábad. Csak a gyakorlat végén engedd vissza kiinduló testhelyzetbe. Végezd el a gyakorlatot a másik lábbal is.

Ismétlésszám: 10x – 10x

15.

a



b



c



A 14-es gyakorlat ismétlése alkartámaszban.

Ismétlésszám: 10x – 10x

16.

a



b



(a) Fekvőtámasz testhelyzetből belégzés közben emeld meg a lábad, (b) majd kilégzés közben húzd a térded a homlokodhoz.

A gyakorlat végzése közben ügyelj arra, hogy a hasizom végig aktív legyen. Végezd el a gyakorlatot a másik lábbal is.

Ismétlésszám? 10x – 10x

17.

a



b



(a) Fekvőtámasz testhelyzetből, belégzés közben, emeld meg a lábad, (b) majd kilégzés közben húzd a térded az azonos oldalon lévő könyöködhöz.

A gyakorlat végzése közben ügyelj arra, hogy a hasizom végig aktív legyen. Végezd el a gyakorlatot a másik lábbal is.

Ismétlésszám: 10x – 10x

18.

a



b

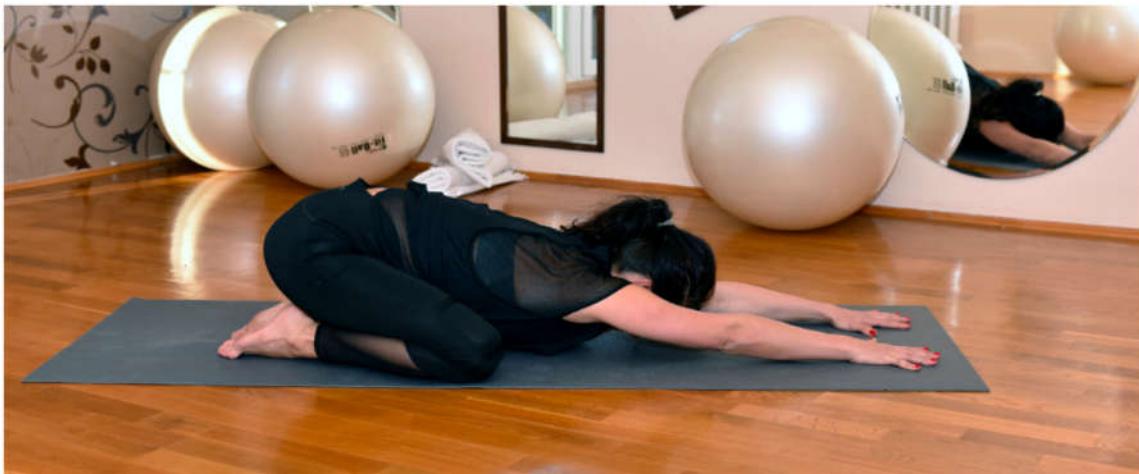


(a) Fekvőtámasz testhelyzetből belégzés közben emeld meg a lábad, (b) majd kilégzés közben húzd be a térded az ellenkező oldalon lévő könyöködöhöz.

A gyakorlat végzése közben ügyelj arra, hogy a hasizom végig aktív legyen. Végezd el a gyakorlatot a másik lábbal is.

Ismétlésszám: 10x – 10x

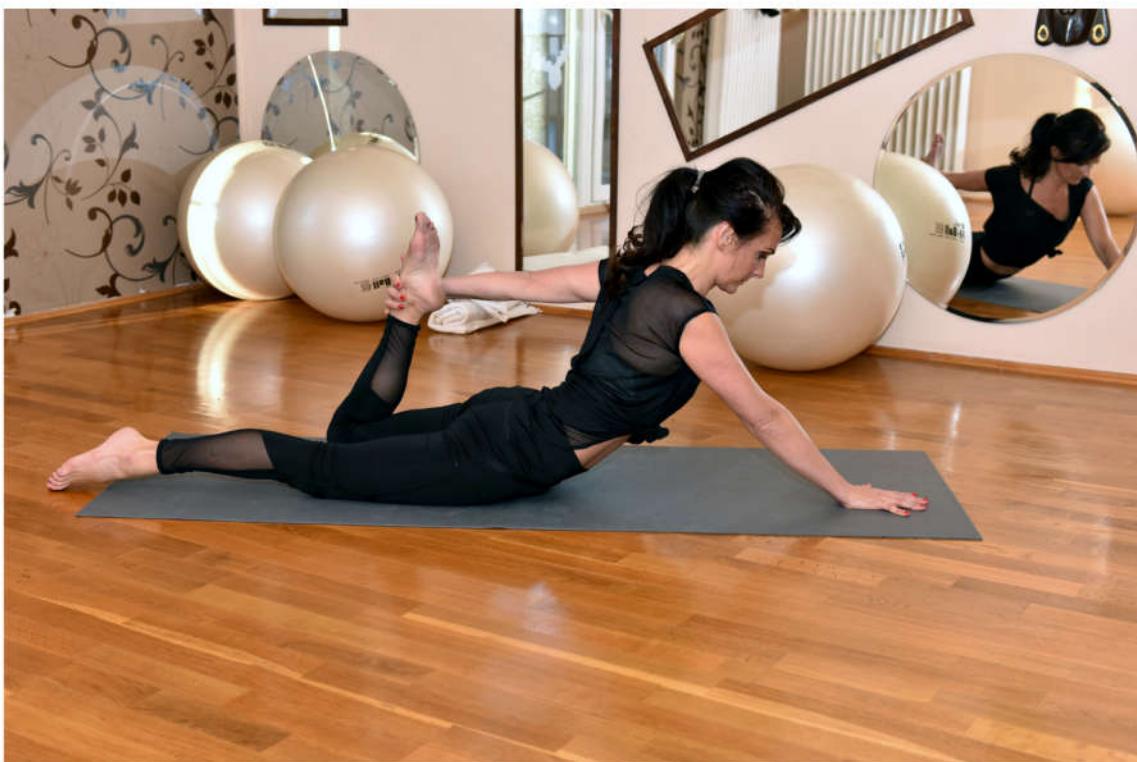
Lazítás



2



3



4



V. Táplálkozástan

Ez a dokumentum Bagyinka Tímea tulajdona.

A tulajdonos írásbeli engedélye nélkül tilos a dokumentum másolása, továbbadása, vagy egyéb felhasználása.



Hogyan tudod még segíteni a hasfal rehabilitációját?

A táplálkozás az életünk fennmaradásának egyik fontos eleme, amellett örömforrás, társadalmi, családi esemény, ünnep, napi szükséglet, az egészség alapfeltétele, elősegítője vagy tönkretevője, s napjainkban egyre inkább aggodalmak tárgya

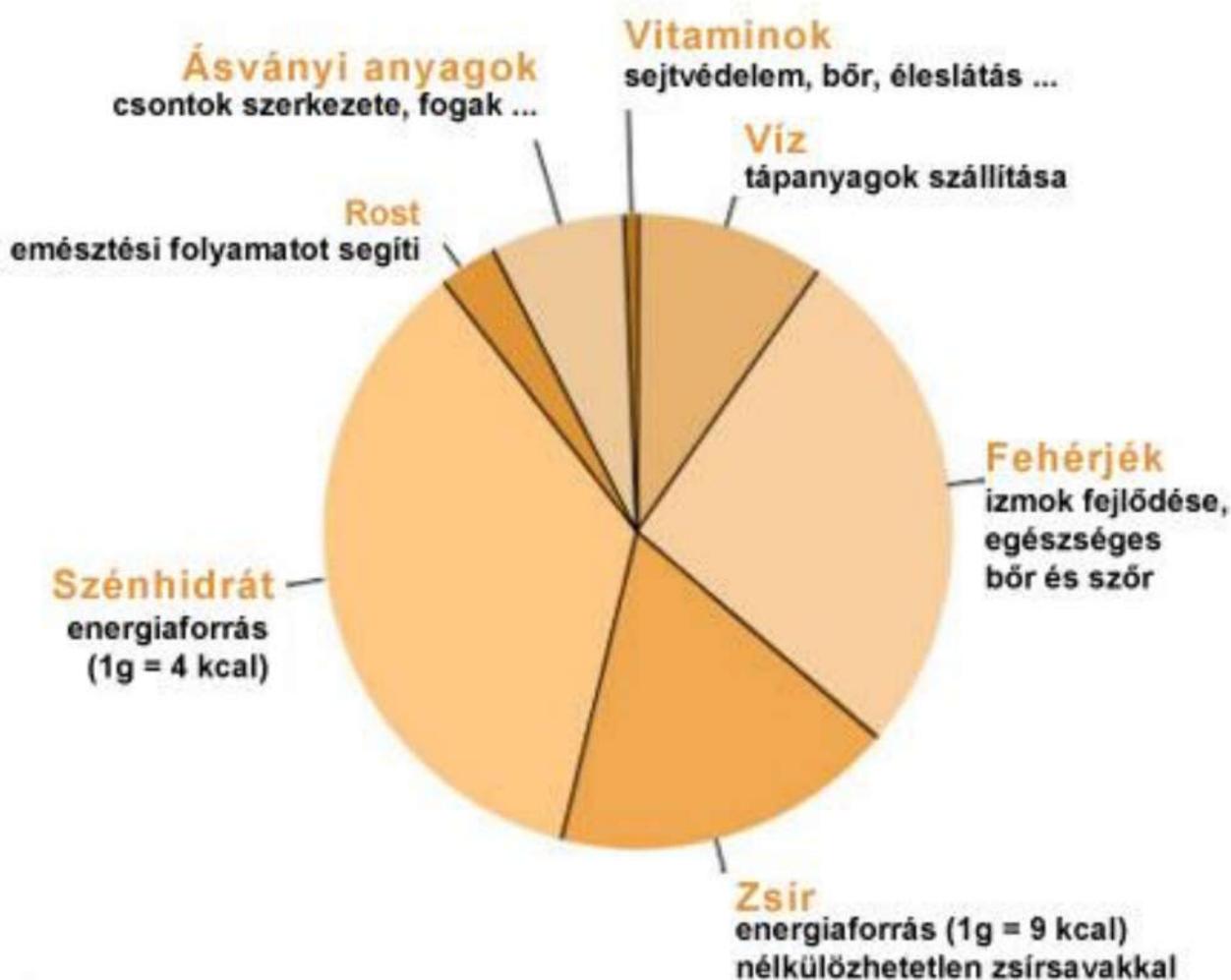
Az egészségünk megőrzésének alappillérei elsősorban az életmódunkban keresendőek.

Az egészséget befolyásoló életmódelemek, közül a rendszeres testedzés, a táplálkozás, mint védő-, vagy rizikó faktor nagy jelentőséggel bír, ugyanis tudományosan bizonyított, hogy a táplálkozással összefüggő betegségek jelentős része megelőzhető lenne az egészséges táplálkozással és a megfelelő testmozgással.

Az egészséges táplálkozással növelhető a betegségmentesen töltött évek száma, megelőzhető a betegségek egy része, és az azzal kapcsolatos, az egyénre és a társadalomra nehezedő teher is jelentősen csökkenhető.

Az egészség megtartása és megőrzése tudatos tevékenység eredménye, amelyet többek között a megfelelő étrend követésével és rendszeres testedzéssel érhetünk el. Tudatos táplálkozással érhetjük csak el, hogy azokat a táplálékokat válasszuk ki, amelyek elfogyasztásával biztosíthatjuk a jó erőnlétünket, és a megfelelő közérzetünket.

Tápanyagok





Vitaminok

Zsírban oldódó vitaminok

A - vitamin (retinol), D - vitamin (kalciferol), E - vitamin (tokoferol), K - vitamin (fillokinon)

A- vitamin: máj, tejszín, vaj, tojássárgája, répa, tök, sárgadinnye, paradicsom, fűszerpaprika, spenót, hal, cékla, petrezselyem, zellerlevél, kelkáposzta, brokkoli, zöldborsó, zöldbab, szója, kajszibarack, áfonya, csipkebogyó bősségesen tartalmaz A-vitamint.

D- vitamin: leginkább a tojássárgája, vaj, tejszín és a csukamájolaj, szardíniakonzerv, vitaminozott margarinok, csiperkegomba, zabpehely, búzacsíra, élesztő.

E- vitamin: a gabonafélék csíraolajában (tök vagy napraforgó), a zöld növényekben-főzelékfélében, a húsból, a májban és a tojásban, homoktövisben, szójában, csipkebogyóban, gesztenyében, dióban, mogyoróban, mandulában, mákban található meg. található meg.

K- vitamin: zöld növények (kelkáposzta, borsó, fejes saláta, káposzta, paraj), tejtermékek, és máj, a sültötök, a paradicsom, a paraj, kelkáposzta, káposzta, a lucerna, és a tengeri hínár.

Vízben oldódó vitaminok

B₁ - vitamin (tiamin), B₂ - vitamin (riboflavin), B₃ - vitamin (niacin), B₅ - vitamin (pantoténsav), B₆ - vitamin (piridoxin), B₉ - vitamin (folsav), B₁₀ - vitamin M - vitamin, B₁₂ - vitamin (kobolamin), B₁₃ - vitamin (orotsav), F - vitamin, Biotin (H - vitamin), H₁ - vitamin, C - vitamin (aszkorbinsav), P - vitamin, U – vitamin

B₁- vitamin: májban, húsból, tojássárgájában, élesztőben és barna kenyérben, búzacsírában, korpában, rizshéjban, élesztőben. dióban, mogyoróban, gesztenyében, tejben, lencsében, babban, borsóban, parajban, káposztafélékben, uborkában, salátában, burgonyában, paradicsomban, céklában található meg nagyobb mennyiségben. Nagymértékű szénhidrát fogyasztása és az anyagcsere-fokozódása emeli a B₁- vitamin szükségletet, étkezés közben célszerű bevenni, mert savas közegben optimálisabb a felszívódása.

B₂- vitamin: májban, vesében, tejben, tejtermékekben, húsból, halban, tojássárgájában, zöldbabban és borsóban, gyümölcsökben, olajos magvakban élesztőben, kukoricában, burgonyában, aszalt szilvában, parajban, paradicsomban, salátában jelentős mértékben megtalálható.

B₃- vitamin: az élesztő, a máj, a vese, a hús, és hüvelyesek, barna kenyér, a karalábé, paradicsom, a napraforgóolaj, mogyoró gazdag nikotinforrások.



B₅- vitamin: máj, hús, tej, tojás, élesztő, hántolatlan rizs, szója, búzacsíra, olajos magvak tartalmazzák.

B₆- vitamin: a máj, hús, tej-tejtermékek, tojássárgája, hüvelyesek és az élesztő, burgonya, fejes káposzta, vöröshagyma, hántolatlan rizs, mák, napraforgómag, földimogyoró, banán, dinnye.

B₉- vitamin: nagyobb mennyiségben a növények zöld leveleiből (paraj), májból, húsfélékből, élesztőből, szójából, csiperkéből vehető fel. A túl nagy folsavbevitel csökkenheti a cink hasznosulását.

B₁₀- vitamin: a zöld levelekben, főként a parajban, karalábéban, a tejben, sajtban, élesztőben található meg. Az élesztő B- vitaminjaiból a szervezetben folsav- vitamin képződik.

B₁₂- vitamin: megtalálható a májban és az angolosan elkészített marhahúsból, élesztőben, kisebb mértékben a tejben és a tojásban.

B₁₃- vitamin: gyökérzöldségekben, a természetes körülmények között tartott tehenek tejében és a tejsavóban fordul elő nagyobb mennyiségben.

Biotin - vitamin: májban, vesében, az élesztőben, tojássárgájában és paradicsomban, diófélékben, mogyorófélékben, karfiolban, csiperkében, szójában, tarkababban, sajtokban és a piros ribizkében található meg nagyobb mennyiségben.

H1- vitamin: sörélesztő, zöldfélék, joghurt, búzacsíra, gomba, bab.

C-vitamin: gyümölcsökben, főzelékfélékben, a zöldségekben, nagyobb mennyiségben megtalálható. A C- vitamin savanyú közegben őrződik meg bomlás nélkül legtovább, ezért a citrom, grapefruit, a kivi, általában a citrusfélék, a savanyú káposzta, sóska és a fekete ribiszke a legjobb források. A természetes eredetű C- vitamin forrásokban az aszkarbinsav többszörösen összetett (poliaszkorbát) formában található meg, így hatása tartósabb, mint az egyszerű szintetikus C- vitamin kivonatoké. Ginszenggel együtt nem célszerű a C- vitamin bevétele, mert csökkentik egymás hatékonyságát.

P-vitamin: a citromban és a zöldpaprikában, eukaliptuszban, narancsban, csipkebogyóban, feketeribiszkekben, cseresznyében, szőlőben, szilvában, hajdinában, rutafűben (rutaszkarbin) található meg leginkább.

U-vitamin: a nyers káposztában (főleg a kelkáposztában), paradicsomban, retekben, spárgában, petrezselyemben, banánban, csalánlevélben található nagyobb mennyiségben.



Rostok

A rostok olyan növényi eredetű szénhidrátok, amelyeket a szervezetünk nem képes megemészteni, ezért eljutnak a vastagbélbe.

Hatókonyabbá teszik a víz megkötését, az elfogyasztott ételek felszívódását, a bélműködést, az emésztést. Felszívják az epesav sóit és a koleszterint, megkötik az emésztéskor termelődő gázok egy részét. A rosthianos táplálkozás rövidtávon székrekedést, hosszútávon elhízást, cukorbetegséget vagy akár vastagbélrákot is okozhat.

Ásványi anyagok

A sejt felépítéséhez szinte valamennyi tápanyagra szükség van, közülük leginkább a fehérjék és ásványi anyagok szerepe ismert.

Ásványi anyag hiánya esetén a szervezet megbetegszik, de ha már nyomokban megtalálhatóak a táplálékban, akkor fedezik a működési szükségletet. Az ásványi anyagok pótolhatóak a szervezet részére táplálék és elégséges folyadék (víz) mennyiség formájában.

Nátrium, kálium, kálcium, klór, magnézium,
Vas, Réz, Cink, Fluor, Jód, Bór, Kobalt, Króm, Mangán, Molibdén, Szelén, Vanádium

A víz

- Biztosítja a szükséges tápanyagok oldását, feszívódását, szállítását.
- Befolyásolja a vér sav-bázis egyensúlyát.
- Hőszabályozó szerepe van, mely biztosítja az állandó belső hőmérsékletünket.
- Biztosítja a jó vérkeringést.
- A szervezeten belüli körforgása során felveszi és továbbviszi az anyagcsere termékeket, méregtelenítve ezzel a szervezetet.

A fehérjék

A fehérjék, a zsírok, a szénhidrátok és a nukleinsavak gyakran egymással kombinálódva új tulajdonságú nagymolekulákat hoznak létre, melyeket proteideknak nevezünk. Ezek az összetett fehérjék az ember testének kb. 20%-át képezik. A fehérjék biológiaileg többé-kevésbé inaktív formában (vázanyagok → csont, porc, inak, szalagok, izmok), és erős fajlagos aktivitással is jelen vannak a szervezetben (→ hormonok, enzimek, plazmafehérjék). A fehérjék ásványi anyagokat is tartalmazhatnak, pl. a csont alapanyaga kalciumot tartalmazó fehérje, az idegszövet foszforfehérjéje, a vörösvérsejt vas- és rézfehérjéje.

A fehérjék funkciói a szervezetben:

- A fehérje a szervezet legjelentősebb (sejt) építőanyaga. Az izom 18-20% fehérjét tartalmaz.



- A kötőszövetben, sejt közötti állományban található fehérje a kollagén és az elasztin. A kollagén az összfehérje mennyisége 20-25%-át adja, az elasztinhoz kötődő víz biztosítja pl. a bőr rugalmasságát (turgort).
- Az oxigén és széndioxid transzportban is szerepet játszik a fehérje (a hemoglobin a tüdőben felveszi az oxigént, a mioglobin nevű fehérje, pedig az izomban raktározza).
- Fehérjék az enzimek, amelyek az élő szervezet egyes kémiai folyamatait specifikusan gyorsítják, ezek lehetnek egyszerű vagy összetett fehérjék. Hiányuk súlyos zavarokat idézhet elő az anyagcserében.
- A hormonok egy része is fehérje (8-40 aminosavból álló peptidek), így például az inzulin, az adrenalin, a nemi hormonok, a pajzsmirigy és számos biológiaileg aktív anyag, mit a hisztamin, dopamin és szerotonin.
- A sejtmagok, a mitokondriumok, a riboszómák építőanyaga is fehérje.
- Jelentős szerepe van a sav-bázis egyensúly fenntartásában.

Fontos tudni, hogy a fehérjék energiát is adnak, bár nem a legfőbb energiaszolgáltatók.

Zsírok

A zsírok táplálkozás élettani értékét az szabja meg, hogy milyen bennük a telített és telítetlen zsírsavak aránya. A zsírsavak 16-18 szénatomból álló szerves savak. Az emberi szervezet csak egyetlen kettős kötést ($\text{CH}-\text{CH}$) tartalmazó zsírsavat tud előállítani, kettő-három kötést tartalmazó zsírsavat azonban nem. A kettős-kötést alig tartalmazó zsírok szobahőmérsékleten szilárd halmazállapotúak (pl. sertézsír), a több kettős-kötést tartalmazó zsírok pedig folyékonyak (olajok). A zsírok egy részét az elkészítésnél akaratlagosan használjuk, ezeket látható zsíroknak nevezzük. Másik részük azonban rejte marad (tejtermékekben, húsárukban). Az ember kifejezetten sok zsírt tud elraktározni, felhalmozni, testtömegének akár 40-50 %-át is (extrém esetben még jóval többet is), az állatvilágban ilyen magas százalékban a bálnák tudják még felhalmozni zsír-készletüket.

Legfontosabb telítetlen zsírsavak az Omega 3 (alfa-linolénsav) és az Omega 6 (linolénsav) zsírsav, mely az emberi sejtek részét képezik. Nagyobb mennyiségen vannak jelen az agysejtekben és a szinapszisoknál, ahol az ideginterjel átvitele zajlik le. Az omega 3 zsírsavak csökkentik a koleszterin lerakódását az erekben, a trombózis (vérrög) kialakulását, illetve segítik a telített zsírok eloszlását. Az omega 3 leggazdagabb forrásai a halak és növényi eredetben a lenmag, kendermag, szója és a dió.

Az omega 3 és omega 6 zsírsav jótékony hatásai:

- Stimulálják, gyorsíthatják az anyagcsere folyamatokat (fogyókúra esetén ezért különösen ajánlott).
- Csökkenthetik a magas vérnyomást és a magas koleszterinszintet.
- Normalizálhatják a magas vércukorszintet, segítik az inzulin termelődését és a cukor felszívódását.



- Alkoholizmus esetén javíthatják a máj működését és méregtelenítő funkcióját, illetve csökkenthetik az elvonási tüneteket.
- Skizofrénia esetén hatékony kiegészítő a kezelésben, mivel elősegítik a prosztaglandin termelődését.
- Stressz és szorongás kezelésében mint hangulatjavító szert alkalmazzák (növelik a sejtek szerotonin és dopamin (jó érzést stimuláló inger átvivők) átvitelét a sejtek között).
- Segítheti a gyermekek finom motorikus képességét (kéz-szem koordináció).
- Javíthatják a haj, köröm, bőr állapotát, és ekcéma esetén is alkalmazható.
- Szklerózis multiplex esetén jótekony hatást gyakorolhat, az ideg-ingerület átvitel elősegítése miatt.
- Menstruációs tüneteket csökkenthet.
- Ízületi gyulladásokat csökkenthet, illetve megelőzheti azok kialakulását.
- Könny - és nyálmirigybetegségek gyógyításában (kiszáradás-sorvadás→Sjörgen-szindróma) hatékonyan alkalmazható kiegészítő gyógykezelésként.

Zsírok szerepe, funkciói a szervezetben:

- A zsírok a szénhidrátok mellett a legfontosabb energiaforrásunk.
- Fehérjéhez kapcsolódva az idegrendszer és néhány belső szerv (pl. máj) építőanyaga.
- Vitaminok szállítóanyaga (zsírban oldódó vitaminok: A, D, K, E vitaminok).
- Fontos tényezője a hőtártartásnak, mint hőtárolók és hőhordozók, mert a bőr alatti zsírpárnák gátolják a hő veszteséget, a hő leadást. A hőtárolás a zsírhiány és a zsírtöbblet szempontjából is fontos tényező, hiszen ha sok a zsír, akkor a szervezetben „hőgókok” is keletkezhetnek, amelyek zavart okozhatnak a szervezet működésében. Ha kevés a zsír, akkor pedig a szervek törékenyé és meszesedésre hajlamossá válhatnak.
- A telítetlen zsírsavak nélkülözhetetlenek a bőr normális felépítésében.
- Lökéstompító szerepe van a sarkakon és a tenyéren.
- A zsír számos nem fehérje természetű hormonnak a kiindulási terméke (pl. szteroidok).

A zsírszükséglet az életkorral is változik, a fejlődő szervezet zsírigénye nagyobb, majd fokozatosan csökken. A szénhidrátokban gazdag táplálkozás mellett a felesleges szénhidrátokból az anyagserefolyamatok során zsír képződik, tehát a zsírral, mint tartalékkal, minden szervezet rendelkezik. A túlzott zsírfelhalmozás (és fokozott szénhidrát fogyasztás) során savas irányba tolódik el a szervezet pH-egyensúlya, felborítja a bélflóra egyensúlyát, mindez indikálhatja a candida gomba felszaporodását. Fokozott zsírfogyasztás és zsírtartalékolás során fokozott epetermelésre kényszerül a máj, ami pedig fokozhatja az epekövek kialakulását, illetve az epehólyag gyulladás kialakulását, elzsírosodhat a máj, ami csökkenti a máj méregtelenítő funkcióját. A zsírtöbbletből az izomszövetek is többet vesznek fel, ami mozgáskorlátozottságot okoz.



A telített és a telítetlen zsírsavak

Táplálkozástudományi szempontból megkülönböztetünk állati és növényi eredetű zsiradékokat. Az állati zsiradék telített, míg a növényi eredetű telítetlen zsírsavakban gazdag. Melyik jó a szervezetünk számára?

Ha megesünk 10 dkg telített zsírt, azt a szervezet felhasználja, vagy -rosszabb esetben - zsírként elraktározza. Ha viszont ugyanezt a mennyiséget növényi magvak, olajok vagy hal, azaz többszörösen telítetlen zsírsavak formájában vesszük magunkhoz, azt hasznosítani tudja az agy, az idegrendszer is. Hatására helyreáll a hormonális egyensúly, enyhülhetnek bizonyos gyulladásos tünetek, és egészségesebb lesz a bőr is. Ami pedig még marad belőle, azt felhasználja a szervezet energiaforrásként, vagy pedig elraktározza, mint zsírt. A többszörösen telítetlen zsírsavakból különböző hormonális vegyületek is képződhetnek, melyek fontos szerepet játszanak az anyagcsere, a zsírégetés és a gyulladásos folyamatok reakcióinak szabályozásában. Ebből a szempontból a legértékesebb többszörösen telítetlen zsírsavak az úgynevezett omega-3 zsírsavak, amelyek megtalálhatók többek között a len-, a lenmag-, a kenderolajban, valamint a tengeri halakban!

A zsiradékoknak van azonban egy köztes típusa is: az egyszeresen telítetlen zsírsav, például az olivaolajban. Ez az olaj messze nem olyan egészséges, mint az omega-3 zsírsavak legjobb forrásai, de nem annyira ártalmas, mint a telített változatok!

Viszont van itt még egy momentum, amit fontos szem előtt tartani: ezek a rejtegett zsiradékok. Lényeges számolni velük, hiszen gyakran észre sem vesszük, mennyit juttatunk belőlük a szervezetünkbe. Bármilyen hihetetlen, még a legszárazabb csirkemellben, a kefirben, mákban és majdnem minden élelmiszerben található úgynevezett rejtegett zsiradék!

Az esszenciális, többszörösen telítetlen zsírsavak tisztán fogyasztva tehát jótékony hatásúak, de élelmiszeripari feldolgozásuk, vagy sütés után már egyáltalán nem ártalmatlanok. Sőt, ha lehet, még ártalmasabbak, mint telített társaik! Az esszenciális zsírsavak ugyanis hőkezelés során átalakulnak, hidrogéneződnek (transzzsírsavakká alakulnak), amelyek a szervezetben már nem kívánatos hatásokat válthatnak ki.

Milyen zsírokat és mennyit szabad fogyasztani?

Zsiradékfogyasztásod felét növényi, másik felét állati zsiradék tegye ki. Az állati eredetű élelmiszerek rejtegett zsiradéktartalma kiteszi a napi ajánlott bevitel felét, ezért sütni és főzni növényi eredetű zsírral ajánlatos. Lehetőség szerint kerülni kell a kenőzsiradék (vaj, margarin) használatát. Hétköznapi rossz szokás, hogy a reggeli kenyérre a felvágott és sajt alá még margarint, vagy vajat is használunk. Törekedj inkább arra, hogy margarin és vaj helyett különböző túró-, vagy joghurt alapú krémet, tojáskrémet használj!

Az olaj ajánlott mennyiségét nagyon nehéz meghatározni, hiszen már azt sem egyszerű megítélni, hogy egy-egy étel elkészítéséhez felhasznált mennyiségből mennyi szívódik fel a szervezetben. A főzéshez viszont szükség van rá, még akkor is, ha az összes élelmiszer között az olaj a legnagyobb energiaforrás.



Mindezeket figyelembe véve azt lehet mondani, hogy egy nap, egy főre vonatkoztatva egy evőkanálnyi olajat használj fel, vagy másként megközelítve, zsírfogyasztásod ne haladja meg az összes kalória-bevitel 30 %-át.

Szénhidrátok

A szénhidrátok szénből, hidrogénből és oxigénből tevődnek össze, a növények fotoszintézis révén széndioxidból és vízből építik fel őket. A szénhidrátok, mint a legkönnyebben hasznosítható energiaforrások, a szervezet nélkülözhetetlen tápanyagai.

Kapcsolódásaik szerint következőképpen csoportosíthatók:

- Monoszacharidok: egyszerű cukrok-glükóz, fruktóz, galaktóz.
- Diszacharidok: szacharóz (répacukor, nádcukor), laktóz (tejcukor), maltóz – malátacukor.
- Poliszacharidok: keményítő, glikogén, cellulóz, dextrán, pektin.

A glukóz és fruktóz igen nagy mennyiségben fordul elő a gyümölcsökben szabad állapotban

A diszacharidok az édesítőszerek nagy részét alkotják. A szacharóz szénhidrát természetes formában nem fordul elő, a mesterségesen termesztett cukorrépából vagy cukornádból lehet előállítani. Jellemzője a szacharid szénhidrátnak, hogy könnyen és gyorsan felszívódik a tápcsatornában, ezért gyorsan is emeli meg a vércukor szintjét, kiváltva ezzel a szervezet fokozott inzulinigényét.

A poliszacharid szénhidrátok három vagy több cukormolekula kapcsolódásából alakulnak ki, akár több száz monoszacharid összekapcsolódásából is állhatnak. A poliszacharid szénhidrátok nem édesek, szétbontásuk és felszívódásuk lassú, mérsékelt vércukorszint emelkedést és inzulinigényt váltanak ki a szervezetben.

Szénhidrátok funkciói a szervezetben:

- Energiaszükségletünk kb. 50%-át a szénhidrátok fedezik.
- A szervezet vázanyagának alkotásában vesznek részt.
- A sejtek külső burkában jelenlévő szénhidrátok nem csak a sejt mechanikai védelmében, de sajátos anyagcsere- és védekező mechanizmusában is részt vesznek.
- Szérumfehérjékben (vér) és hormonokban is megtalálhatóak.
- Szerepük van az immunanyag képzésben, a véralvadás gátlásában (heparin), a kalcium-anyagcserében, ezen keresztül a csontosodási folyamatban is.
- Kedvezően befolyásolják az agy érési sebességét fejlődő korban.
- A tejcukor bizonyos fajtája a csecsemők bélflórájának kialakulásában játszik szerepet.



Szénhidrátszükséglet korosztályok szerint:

Csecsemőkorban: 16-18g /kg,

Kisgyermekkorban: 14-16g /kg,

10 éves korban: 13,5 g/kg,

Felnőttkorban: 3-4 g/kg.

A magas szénhidrát tartalmú táplálékok fogyasztása során a bélflórában természetes arányban is jelen lévő gombák közül ha a candida gomba túlsúlyba kerül, elszaporodik (savasodás, bélflóra felborulása miatt, mely leggyakrabban antibiotikus terápia, nehézfém mérgezés miatt alakul ki), candidabetegség alakul ki, mely az egész szervezetre, immunrendszerre, idegrendszerre, alvásra, méregtelenítő rendszerre kihatással van. A gombák tápanyaga elsősorban a szénhidrát, így a betegnek állandó szénhidrát- édesség iránti vágya alakul ki.

Szénhidrátban dús táplálkozás (és túlzott alkoholfogyasztás) esetén a vastagbélben a felhalmozódott bomlástermékek pangása során erjedési folyamat indul el, ami fokozza a szervezet savasodását, pH-egyensúly felborulását. A gyümölcsök elfogyasztása is ezért a magas szénhidrát tartalom miatt pl. csak önmagában javasolt, egyéb kiegészítők nélkül.

Az izomzat működéséhez azonban mindenkorban szükséges a szénhidrát, mint energiaszolgáltató tápanyag. Az étkezések során célszerű figyelembe venni a szervezet aktuális bioenergetikai igényeit is, akár szervrendszerek szerint is, mert ezáltal segíthetjük pl. a szénhidrát tápanyag optimális felszívódását, felhasználását. A kiegyensúlyozott táplálkozás egyben biztosítja a szervezet számára az energia felvételi források optimális felhasználását is.

Glikémiás index

A Glikémiás index, rövidítve GI, egy számérték, amely arra utal, hogy milyen gyorsan szívódik fel az adott élelmiszerben lévő szénhidrát a szervezetben. A GI-t eredetileg cukorbetegek vércukorszintjének ellenőrzésére fejlesztették ki.

Az alacsony glikémiás indexű ételek lassan felszívódó szénhidrátokat tartalmaznak, így hosszan tartó telítettség érzést okoznak. Minél alacsonyabb egy étel GI-értéke, annál kevesebb glükózt juttat a véráramba, így a hasnyálmirigynak is kevesebb inzulint kell termelnie ahhoz, hogy a glükóz eljusson a sejtekhez. Minél kevesebb inzulin termelődik, annál kevesebb zsírt raktároz el a szervezet.

A magas glikémiás indexű ételek azonban gyorsan felszívódó szénhidrátokat tartalmaznak, amelyek hirtelen megemelik a vércukor és inzulin szintet, amit a vércukorszint hamar leesése követ, éhségérzetet okozva.

A magas GI-értékű ételek fogyasztása magas vérnyomást, kóros koleszterinszintet és szívbetegségeket eredményez. Így érdemes odafigyelnünk arra, hogy mennyi szénhidrátot eszünk, és arra is, hogy mi a GI számuk. Azáltal, hogy alacsony GI ételeket eszünk, biztosítjuk az anyagcserénk egyenletes működését, és testsúlyunk optimális állandóságát.



Az elhízás okai

1. Terhesség

Természetes folyamat, elengedhetetlen ebben az időszakban is a helyes táplálkozás és a speciális testmozgás.

2. Mozgásszegény életmód

Több kalóriát viszünk be szervezetünkbe, mint amennyit felhasználunk a nap folyamán. Egyenes az út az elhízásig.

3. Alváshiány

Ha nem pihenjük ki magunkat, csökken az energiaszintünk, feszültek leszünk, ami zsírraktározáshoz vezet.

4. Stressz

Stresszhelyzetben a szervezet energiatakarékos üzemmódra vált, az elhízásért felelős hormonok túltermelődnek, vagyis zsírraktározás indul el.

5. Helytelen étkezés

6. Kevés folyadék

Megbomlik a normális anyagcsere, besűrűsödik a vér, ami szérekdedéshez, valamint komoly betegségekhez is vezethet.

7. Gyors étkezés rágás nélkül

A rágás a helyes emésztés elengedhetetlen része.

8. Menopauza

A hormonális változások rossz alváshoz, fokozódó étvágyhoz és depresszióhoz vezethetnek.

9. Gyógyszerek mellékhatása

Az antidepresszánsok, fogamzásgátlók, szív- és vérnyomás gyógyszerek mellékhatásai súlygyarapodáshoz vezethetnek.

10. Vesebetegség

Ezen esetekben a túlsúlyt a vizenyő okozza.

11. Dohányzás abbahagyása



Az emésztés, az anyagcsere lassulása vezethet elhízáshoz.

12. Hormonzavar

Az anyagcsere rendszer, azaz az endokrin szervek bizonyos megbetegedései következtében túlsúly alakulhat ki. Ilyen a pajzsmirigy alulműködés, a PCOS, kevés tesztoszteron (a hasi zsír a tesztoszteront ösztögénné alakítja. A kevesebb tesztoszteron miatt kevesebb az izomtömeg, ami miatt nehezebben égetik el a zsírt)

A zsírégetés alapelvei

A zsírraktározást fokozza a szervezet kalória többlete. A zsírok mozgósítását pedig az inzulin akadályozza, amelyet a megnövekedett vércukor szint hatására termel a hasnyálmirigy.

Szervezetünk nem úgy működik, hogy hol szénhidrátot, hol zsírt éget, hanem általában mindenkorrel használja energiaforrásként egyidőben. Felhasználásuk aránya ugyanakkor aktivitásunk pillanatnyi szintjétől és az oxigénellátástól függ. Ha folyamatos testmozgást végzünk, és ettől pulzusunk és légzésritmusunk megemelkedik, akkor nő a zsírégetés aránya. A zsír elégetéséhez ugyanakkor megfelelő mennyiségű oxigén kell, tehát felhasználását az aerob mozgásformák segítik elő. Amennyiben a megherhelés túl nagy, és nem jutunk elegendő oxigénhez (anaerob edzésformák), akkor szervezetünk több szénhidrátot használ fel, mivel azt oxigén nélkül (tejsavas erjesztéssel) is fel tudja használni.

Ha a genetikai programod olyan, hogy először jön fel a hasadra a zsír kalóriatöbblet esetén, akkor fordított helyzetben, azaz kalóriadeficit, vagyis fogyás esetén onnan fog lemenni utoljára

A legjobb zsírégető ételek

Alma : a mondás szerint napi egy alma az orvost távol tartja! Az alma tökéletes zsírégető, telítettségérzetet okoz és rengeteg vitamin van benne. Segít a vércukorszint és vérnyomás megfelelő szinten tartásában és egy nagyobbacska alma csak nyolcvan kalóriát tartalmaz, rengeteg rostja pedig gyorsítja az anyagcserét és a bélmozgást.

Árpa: a legegészségesebb gabona, nagyon sok fehérje és rost van benne, ugyanakkor kevés kalóriát tartalmaz. 25 dekában csak 170 kalória van. Jelentős szerepet játszik a koleszterinszint csökkentésében és a rák megelőzésében. A legújabb kutatások szerint remek fogyasztószer és a szorulás ellen is sikeresen veszi fel a harcot. Körtélgént kiváló!

Bab: kiváló fehérje forrás rengeteg ásványi anyaggal, vitaminnal, és csak 210 kalória van 25 dekában. Jó hír, hogy puffasztó hatása is kiküszöbölnihető, ha egy tálba téve, forrásban lévő vízzel leöntjük, majd négy órán át hagyjuk lefedve pihenni. Ezután a szokásos módon főzhetjük.

Bogyós gyümölcsök: a bogyós gyümölcsök rendkívül hatásosan segítenek csökkenteni súlyunkat. Egyrészt ha bogyós gyümölcsöt fogyasztunk, nem fogjuk kívánni az édességeket, másrészt pedig olyan rostok találhatók benne, melyek csökkentik a károsabb, zsírosabb ételek felszívódását szervezetünkben.



Brokkoli: a brokkoli az egyik legegészségesebb növény, egyáltalán nincsen benne zsír, viszont rengeteg rostot és ásványi anyagot tartalmaz, kiváló rákellenes hatásáról is ismert.

Sárgarépa: a sárgarépa szintén nagyon eredményes a rákmegelőzésben, emellett fogyókúrás és egészségmegőrző hatása is remek. Egy répa csak 50 kalóriát tartalmaz, de mégis egy kirobbanó vitaminbomba.

Csirke: a csirkemell a hölgyek nagy kedvence, nem véletlen, ugyanis nagyon kevés benne a zsír, ízletes, sok benne a vas, a niacin és a cink, továbbá remek fehérjeforrás.

Kávé: sokan azt hiszik, hogy a kávé egészségtelen, de ez mértékletes fogyasztás esetén nem igaz. A kávéban lévő koffein pozitív hatással van az anyagcserére, így a súlyvesztésre is.

Hal: a tengeri halak nagyon kevés kalóriát tartalmaznak és nagyon hatásosak a magas vérnyomás és koleszterinszint elleni küzdelemben, illetve a különféle szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésben.

Grapefruit: a grapefruit kiváló segítséget jelent a lerakódott zsírok lebontásában és azok lerakódását is meggyójtja. Rengeteg kálium, nátrium és C vitamin van benne, emellett csak 70 kalóriát tartalmaz egy gyümölcs.

Kiwi: hatalmas C vitamin tartalommal rendelkezik, akár egy hónapig is tárolhatod és csak 45 kalória van benne!

Sárgadinnye: a legfinomabb zsírégető ételek egyike, hihetetlenül alacsony a kalóriák száma ebben a sárga csodában, ugyanis egy egész dinnye csak száz kalóriát tartalmaz.

Káposzta: a káposzta óriási előnye, hogy nagyon olcsó, 10 dekánként 33 kalóriát tartalamaz, így bátran fogyaszthatjuk.

Paradicsom: a paradicsom vezető szerepet játszik a rák megelőzésben, alacsony kalóriatartalma miatt a diétázóknak is tökéletes étel, és a magas vérnyomás megszüntetésében is eredményes lehet.

Spenót: a spenót rengeteg vasat tartalmaz, így frissek, fittek és üdék leszünk tőle, kalóriaértéke azonban minimális, 10 deka spenótban még húsz kalória sincsen.

Uborka: az uborkában sok a kén és a szilícium, mely a vesék működését támogatja, ezáltal segíti szervezetünk méregtelenítését, átmossa az egész szervezetet, így segít kiüríteni a felesleges zsírokat.

Narancs: a narancs a citrusfélék közé tartozik, ennek megfelelően rengeteg C vitamin van benne, továbbá remek zsírégető hatású, antioxidáns tartalmának köszönhetően a daganatos megbetegedések megelőzésében is jelentős szerepe van.

Foghagyma : a foghagyma nagy segítség a koleszterinszint csökkentésében, és a zsírok kiürítésében.



Negatív kalóriás ételek

A negatív kalóriás étel fogalma annyit jelent, hogy önmaga kevesebb kalóriát tartalmaz, mint amennyi kalóriát elhasznál a szervezet a megemésztése közben.

Az alábbi ételek tartoznak ebbe a csoportba:

- áfonya
- alma
- ananász
- brokkoli
- cékla
- endívia
- eper
- fejes káposzta
- fejes saláta
- fokhagyma
- görögdinnye
- grapefruit
- karfiol
- málna
- mango
- mandarin
- paradicsom
- paprika



A diétázás

A diétákat több szempont szerint is csoportosíthatjuk, amiben már megmutatjuk milyen körülmények tehetik indokolttá:

- életkor szerinti diéták
- élethelyzetek szerinti diéták (pl. várandósság, szoptatás, vizsgaidőszak, stresszes időszakok diétái)
- rövidtávú diéták (pl. hasmenés, székrekedés, lábadozás, műtét előtt/utáni állapotban)
- preventív (megelőző) diéták (pl. csontritkulás megelőzésére, immunrendszer erősítésére)
- betegségekhez kapcsolódó hosszú távú diéták (pl. daganatos betegségen, vese- és máj betegségekben)
különleges tápanyagigények esetén (pl. cukorbetegségben, vashiányos állapotban, koleszterinszegény étrend, csontritkulás esetén)

Diéta típusok:

1. Tápanyagtartalom szerinti változat

- Energiaszegény étrend

A hatékony diéta lényege abban áll, hogy kevesebb energiát vegyük magunkhoz, mint amennyit a szervezet felhasznál.

- Energiában gazdag étrend

Felerősítő (roboráló) étrendet adunk lázas állapottal járó betegségek után, hosszú ideig elhúzódó betegségekben, műtéti beavatkozások után, a lábadozás időszakában és az erősen lesoványodott betegeknek.

- Fehérjeszegény étrend

Vese- és májbetegségen szenvedőknek ajánlott.

- Fehérjegazdag étrend

Élsportolóknak és testépítőknek ajánlott.

- Szénhidrátgazdag étrend

A felesleges szénhidrát glükogén formájában raktározódik el az izomsejtekben és a májban. A glükogén úgynevezett tartalék szénhidrát. Amikor a sejteknek a szokásosnál több energiára van szükségük (például sportoláskor), a máj a glükogént továbbítja a sejtekhez.



- Szénhidrát szegény étrend

Szervezetük már nem képes kezelni ezt a töméntelen cukrot, ezért zsírrá alakítja, hogy kiiktassa a vérkeringésből.

Egy ideig a testsúlyuk gyarapszik, hiszen ez a sejtek elemi reakciója az életben maradás céljából: a felesleges cukrot zsírrá alakítják. Viszont egy idő után a szervezet zsírraktárai is megtelnek. Ez az oka annak, hogy a legtöbb túlsúlyos ember általában egyszersmind cukorbeteg. Szervezetükben nem marad már több hely, ahol a felesleges cukrot zsírként tárolhatnák, így az a keringésben marad, ami ahhoz vezet, hogy az inzulinszint megemelkedik és a szervezet immunissá válik az étvágyat szabályozó, leptin nevű hormonra.

- Zsírszegény étrend

Csökkentett kalória- és koleszterintartalom. A táplálék nagy részét alacsony zsírtartalmú gabonafélék, zöldségek és gyümölcsök alkotják.

- Na-szegény (sóssegény) étrend

A felnőttek ideális napi sóbevitelle hozzávetőlegesen 5 gramm, ez az érték ma magyarországon 5-12 gramm, ami magában foglalja az élelmiszerek természetes nátriumtartalmát és a felhasznált konyhasó mennyiséget is. Magyarországon az erős sózási szokások miatt már gyermekkorban gyakori eset a gyerekkori magas vérnyomás és az elhízás. Ebből adódóan a magas vérnyomás hatékony kezelése lehet a sóssegény diéta.

Sokáig élt az a tévhít a köztudatban, hogy az asztali só kiváltása tengeri sóval, egy sóssegény étrendet alakít ki. A tengeri só nátriumtartalma csupán 10%-al kevesebb az asztali sókénál, viszont mégis érdemes kiváltani, hiszen ásványi anyagokban igen gazdag, ilyenek a jód, magnézium és a kálium.

Magas sótartalmú élelmiszerek, melyeknek a fogyasztását érdemes elkerülni, a következők: hús és halkonzervek, füstölt húsok, szalámik, kolbászfélék, felvágottak, levesporok, leveskockák, fűszerkeverékek, sós sütemények, chipssek, juhtúró, csokoládé, sós pékáruk és a gyorsétteremi ételek.

2. Ételkészítés szerinti változat

- folyékony változat
- pépes
- rostszegény
- könnyű-vegyes
- normál
- rostokban gazdag

3. Mesterséges táplálás

- szondán keresztül



- intravénásan

4. Különleges diéták

- Nyers étrend
- Savanyító (veseköves betegek diétája)
- Lúgosító
- Tejmentes (tejcukor- és tejfehérje érzékenység)
- Laktózmentes (tejcukor érzékenység)
- Gluténmentes (liszérezékenység)
- Purinszegény (A purin az összetett fehérjék egyik építőanyaga, a fehérjékkel kerül a szervezetbe. A köszvényben szenvedőknél nem tud tökéletesen lebomlani és húgysav formájában a vizelettel távozni. A felszaporodott húgysav elsősorban az ízületekben, a porkokban rakódik le, és rohamszerű fájdalmakat idéz elő.)
- Koleszterinszegény
- Reformétrendek (pl. Vega, vegán)
- Különböző ásványi anyagokban szegény, illetve gazdag étrend

5. Diagnosztikus étrendek

- Kereső étrendek (allergiások vizsgálata során)
- Vizsgálatokat előkészítő étrendek

Hogyan táplálkozz, ha szeretnéd növelni az izomtömegedet?

Bármennyire is félelmetesen hangzik, a szénhidrátok a legfontosabb energiahordozók a szervezetünk számára, segítenek a minden nap fizikai és szellemi aktivitásban és az izomtömegnövelő edzéseinkhez ellátnak a megfelelő üzemanyaggal.

Az edzés előtti 30 percben fogyassz el 10-20 gramm lassú felszívódású szénhidrátot. Ezek hosszú láncú cukrok, lassan emésztődnek és ezáltal hosszan biztosítják az aktivitásod, energiával látnak el, a vércukor szinted állandó marad.

Az edzés utáni 30 percben pedig fogassz el 10-20 gramm gyors felszívódású szénhidrátot. Ilyenkor az emelkedett inzulin fokozza az anabolikus, azaz az izomépítő állapotot a tápanyagok raktározásával.

Érdemes a napi szénhidrát bevitelt 6-8 részletben bevinni, így állandó marad a vércukorszint. Ha egyszerre viszel be nagyonb mennyiségű szénhidrátot, akkor a szervezeted aktiválja a zsírraktározásért felelős enzimeket, ami gátolja a fejlődésed.

Mennyi a napi szénhidrát igényed? Az áhított testsúlyod számát szorozd meg hárommal, így megkapod a napi szénhidrát igényed grammokban (pl: 55 kg-nál 165g ch, 60 kg-nál 180g ch)



Jegyzetek: