

Najlepszą miarą jest nasza garść

Monika Kucia 19-01-2008, ostatnia aktualizacja 19-01-2008 01:44

Z Anną Lewitt, trenerem żywienia i dietetyczką, o tym jak jeść mądrze i zdrowo



źródło: Corbis
[+zobacz więcej](#)

Rz: Co jest na tym talerzu, który pani przygotowała dla mnie, nie znając mnie wcześniej?

Anna Lewitt: Produkty dobrane tak, aby dostarczyć wszystkich składników potrzebnych organizmowi w jednym cyklu trawiennym, który trwa od trzech do czterech godzin. Istotą jest kompozycja. Zawsze na talerzu powinno się znaleźć dobre źródło białka (tutaj

pierś z kurczaka przygotowana beztłuszczowo), węglowodany złożone, czyli np. kasza jęczmienna, do której jest dodana łyżka oliwy – źródło niezbędnych tłuszczów, oraz warzywa, które dopełniają kompozycję pod kątem witamin, składników mineralnych i błonnika. Wartość energetyczna takiej porcji nie przekracza 350 kcal i jest idealna, kiedy spożywamy pięć posiłków dziennie.

Naprawdę? Tu jest bardzo dużo jedzenia. Wyobrażałam sobie, że zaproponuje pani plaster szynki i trzy szparagi.

Nie chodzi o to, aby jeść mało, tylko mądrze. Zasada jest prosta, nasza garść jest najlepszą miarą. W każdym posiłku powinna się znaleźć garść kaszy albo ryżu, garść chudego mięsa bądź ryby i garść warzyw. Tak dobrane produkty będą odpowiednie pod kątem kalorii i składników odżywczych. Dadzą siłę do następnego posiłku.

Stworzyła pani kompleksową usługę – ćwiczenia dostosowane do klienta oraz posiłki, które zaspokoją jego indywidualne potrzeby przez cały dzień. Widzę powód do powstania takiej usługi, ale widzę też jej absurdalność.

Nie mamy czasu, by samemu zadbać o zdrowie. Chciałam stworzyć taką możliwość tym, którzy pomimo tego chcą żyć zdrowo i dbać o organizm.

A nie lepiej pójść na spacer? Albo głośno się śmiać?

Tak, oczywiście, ale kto potrafi się śmiać przez 45 minut non stop? Kto ma czas na spacer? Badania naukowe z całego świata pokazują, że tylko umiarkowany wysiłek fizyczny z tętnem minimalnym 110 – 140 przez minimum 30 min dziennie pozwala spalać zapasową tkankę tłuszczową. Połączony z odpowiednią dietą daje najbardziej efektywny sposób na zdrowe odchudzanie i ładną sylwetkę. Przychoǳą do nas osoby, które bardzo dużo pracują. Przyjeżdżają rano, ćwiczą i zabierają posiłki na cały dzień.

Człowiek mieszka w mieście, masuje sobie przeponę na siłowni, nie kopie ogródka łopatą, nie gotuje, tylko ma dostarczane zbilansowane posiłki. To smutne.

To nie jest smutne, tylko prawdziwe. Człowiek sam sobie zgotował taki los i doprowadził do powstania epidemii takich chorób cywilizacyjnych, jak miażdżyca, cukrzyca, otyłość, anoreksja, choroby serca i nadciśnienie. Chcemy zapobiegać powstawaniu tych chorób. Prowadzimy również szkolenia, jak prowadzić zdrowy styl życia.

Czy dieta z kolorowego magazynu ze wskazaniem, co jeść jakiego dnia, albo obiecująca, że schudniemy 6 kg w tydzień, jest dobra?

Nie. Ponieważ każdy człowiek jest inny i wymaga indywidualnego podejścia. Każdy ma inny skład ciała, inną przemianę materii oraz inne potrzeby organizmu. Dietetyka to arytmetyka, nie można uogólniać i szukać złotego środka, który będzie skuteczny i dobry dla wszystkich. Poza tym nie

 DRUKUJ

 WYŚLU

 WYKOP

 GOOGLE

 BLIPNIJ

 STUMBLEUPON

waga jest najważniejsza, ale skład ciała. Ilość tłuszczu nie powinna przekraczać 25 procent.

Jak się to sprawdza?

Są specjalne aparaty, które określają, ile mamy tkanki tłuszczowej, mięśniowej, ile wody w organizmie, jaka jest nasza podstawowa przemiana materii oraz inne równie istotne parametry. Sama masa ciała liczona w kilogramach bądź wskaźnik BMI (zawartości tłuszczu w organizmie) nie są wiarygodnymi informacjami o stanie naszego organizmu. Są osoby, które mimo niskiej masy ciała mają tyle tkanki tłuszczowej, że można uznać je za otyłe.

Jakie więc diety wspierają ten dobry skład ciała? Czy np. dieta Montignaca jest dobra?

Tak, to sposób odżywiania, który opiera się na indeksie glikemicznym. Jest to wzrost poziomu glukozy we krwi na skutek spożycia pokarmu, różne produkty w różnym stopniu wpływają na stężenie cukru we krwi, produkty o najwyższym indeksie to słodczyce, słodzone napoje i soki owocowe oraz piwo, a także, w nadmiarze, owoce). Przestrzeganie głównych założeń tej diety na pewno poprawi nasz stan zdrowia. Jednak, aby się do nich stosować, musimy je dobrze zrozumieć, bo inaczej możemy sobie zaszkodzić. Najskuteczniejszym sposobem jest indywidualne ustalenie diety w oparciu o skład ciała i dobranie do tego odpowiedniego programu ćwiczeń, najlepiej pod nadzorem specjalisty.

Co najbardziej nam szkodzi?

Smażenie na tłuszczu, oczyszczanie i przetwarzanie produktów, nadmiar cukrów.

A jeśli nie chcemy oddawać się w ręce specjalistów?

Można pójść do dietetyka na konsultację. Zasad odżywiania i bilansowania diety powinno się uczyć w szkołach. Mało kto wie, że potrzeba nam dziennie 1 g białka na kilogram masy ciała. Przy aktywności fizycznej 1,5 g. A w 100 g ryby czy kurczaka znajduje się około 20 g. Powinniśmy jeść np. 100 g chudego twarogu na śniadanie i dbać o kompozycję. Trzeba jeść pół kilograma warzyw dziennie, czyli pół szklanki w każdym posiłku. Owoce tylko rano – jabłko, pół banana.

Czy możliwe jest takie wsłuchiwanie się w siebie, żeby mieć intuicję, co jest potrzebne? Czy mamy taki głos wewnętrzny?

To nie intuicja, tylko reakcja poszczególnych organów, takich jak żołądek, wątroba czy nerki, na to, co zjadamy. Większość z nas ma to odczuwanie zaburzone, ponieważ nie zwracamy uwagi na potrzeby swojego organizmu ani na to, co zjadamy. Dobrze jeść to, co jest dostępne lokalnie. W Polsce jest wiele produktów niedocenianych, jak np. buraki (wykluczane np. w diecie Montignaca). Pamiętajmy o tym, żeby w naszym jadłospisie przynajmniej trzy razy w tygodniu znalazły się ryby.

Usługi Centrum Ego: pomiar składu ciała – 120 zł, konsultacja – 120 zł, posiłki: 12 zł x 5 posiłków za dzień (plus VAT i transport), ćwiczenia pięć razy w tygodniu przez dwa miesiące pod opieką trenera osobistego – karnet 1220 zł, opracowanie diety – 120 zł, szkolenie ze zdrowego odżywiania – 249 zł

więcej: www.centrumego.pl

Rzeczpospolita

