



Egészség Zóna

Kedves MKKSZ Tag!

Az MKKSZ Országos Nyugdíjas Tanács Szociális és Egészségügyi Bizottsága (ONYT SZEB) elkészítette következő kiadványát, az Egészség Zóna 2015. évi 2. számát.

A tavasz és a nyári strandszezon közeledtével sokan próbálnak megszabadulni télen felszedett felesleges kilóiktól. Jelen és következő kiadványunkkal ehhez kívánunk segítséget nyújtani. Ez a szám a hatékony fogyás titkaival, az éhségérzet csökkentésének módszereivel, a fogyókúrákkal kapcsolatos problémákkal, a koplalás hatásmechanizmusával foglalkozik.

Bízunk abban, hogy az EZ-ben leírt információkkal hozzájárulunk hatékony fogyókúrákhoz, egészségetek védelméhez.

2015. április

Üdvözlettel:

Kondor Árpádné
MKKSZ ONYT elnökségi tag
SZEB elnök

----- o -----

A pszichológia megmondja, mi a hatékony fogyás titka

„Mindenkinek – minden egyes embernek – a környezete határozza meg, hogy mennyit eszik. Nem az éhség miatt eszünk túl sokat, hanem a család és a barátok, a csomagolás és a tányérok, a nevek és számok, a címkék és fények, a színek és gyertyák, a formák és illatok, a figyelemelterelés és a távolság, a konyhaszekrények és az ételtárolók miatt” – állítja könyvében Brian Wansink, a Cornell Egyetem gasztropszichológusa. Wansink mókás kísérleteiben tucatszám bizonyítja, hogy étkezési szokásaink sokkal inkább függenek a külső körülményektől és az aktuális érzelmeinktől, mint a testünk valós igényeitől.

Wansink egyik legütősebb felfedezése az, hogy a legtöbben simán képesek vagyunk 20 százalékkal növelni, illetve csökkenteni a kalória bevitelünket anélkül, hogy észrevennénk. Ez pedig 4,5 kilót jelent évente. „Ha túl keveset eszünk, azt észrevevesszük. Ha túl sokat eszünk azt is. De van egy kalóriaterjedelem – az észrevehetetlen különbség – ahol jól érezzük magunkat, ahol fel sem tűnnek az apró különbségek. Nem érezzük az eltérést 1900 és 2000 kalória között, ahogy nem érezzük 2000 és 2100 kalória között sem, de egy év alatt ez az észrevehetetlen különbség 4,5 kiló pluszt vagy mínuszt jelenthet a testsúlyunkban.” És min múlik az, hogy merre áll a mérleg nyelve? Naná, hogy a körülményeken.



A legfontosabbakat pedig - Wansink kutatásai nyomán - a Barking Up The Wrong Tree nevű blog most össze is szedte.

Szabályozza a láthatót!

Amit nem látunk, az nincs. Legalábbis nem kísért. Sokkal nehezebb úgy ellenállni a csokinak, a chipsnek, ha egész nap ott kelletti magát az orrunk előtt.

Wansink megfigyelte, hogy egy svédasztalos vacsorán az eszik kevesebbet, aki háttal ül a büféasztalnak. A vékony emberek pedig ösztönösen ezt teszik: elfordulnak a kajától. A pszichológus szerint simán meg lehet állapítani valakinek a súlyát a lakásban elöl hagyott, látható ételek alapján.

Hogy mi a konkrét jó tanácsa? Minden, ami egészségtelen és hizlal, mehet a konyhaszekrény felső polcára. Jó mélyre.

MKKSZ Országos Nyugdíjas Tanács Szociális és Egészségügyi Bizottság tájékoztatója

Elérhetőség: mkksz@mkksz.org.hu

Orvos szakértő: dr. Fekete-Szabó Gabriella főorvos, fül-orr-gége és audiológus szakorvos

III. évfolyam 2. szám



Egészség Zóna

Neheztse az elérhetőséget!

A láthatósághoz szorosan kapcsolódik az elérhetőség kérdése, vagyis az az alaptézis, hogy amiért meg kell mozdulni, abból kevesebbet eszünk. Ha a szokásosnál kevesebb ételt vesz a tányérjára és elrakja a többi, ha nem hagyja elől a sütit, vagy ha egyszerűen visszateszi a bonbonos doboz fedelét, már az is csökkenti az elfogyasztott kalóriamennyiséget.



Vagy ön szerint nem számít az a két-három szem bonbon? Tudja, napi 100 kalória plusz, az több mint évi 4 kiló.

Tudatosság és tervezés, az kell

A svédasztalnál a vékony pasi végignézi a kínálatot, választ, megeszi. A kövér azonban kiveszi és habzsolja, amit meglát. Hasonlóan: aki éhesen vásárol, nemcsak több ételt, de több gyorsan felszívódó, hízoló szemetet is hajlamos a kosarába pakolni. Aztán: aki tévzés közben eszik, többet eszik, aki elolvassa a címkéket és ez alapján választ, az kevesebbet. Hogy mi a közös ezekben a dolgokban? A tudatosság – vagy annak hiánya. Wansink kutatásai szerint pedig a „túlsúly legjobb előrejelzője az impulzivitás. Kutatásunkban azok, akik az impulzivitás-skála felső 10 százalékába estek, átlagosan 10 kilóval voltak nehezebbek a skála ellenkező pólusába tartozóknál”

Felejtse el a kapkodást!

A nyugodtan kosztolást nem valami könnyű megvalósítani, különösen a sűrű hétköznapiakban nem, a gasztropszichológus mégis ezt javasolja.

Erre leginkább azért lenne szükség, mert a szervezetünknek 20 perc kell a telítettségérzés kialakításához, vagyis minimum ennyi idő múlva jövünk rá: tele vagyunk. 20 perc habzsolással azonban rengeteg ételt tudunk a szervezetünkbe juttatni. Akár nyolc kiló marhaagyat is.

Nem a változatosság a fogyás titka

Minél többféle ételt raknak elénk, annál többet fogunk enni. Ha háromféle étel közül választhatunk, rögtön 23 százalékkal eszünk többet, mint egy választási lehetőség esetén. A gasztropszichológus tehát azt tanácsolja: soha ne legyen a tányéron kétféle ételnél több.

Válogassa meg, kivel eszik

Bár ritkán vesszük észre, társaságban általában sokkal többet eszünk. Wansink vizsgálataiból kiderül, hogy egy másik emberrel étkezve 35,7%, több barátal egy asztalnál ülve pedig 96 százalékkal több kalóriát fogyasztunk, mint egyedül.

Ráadásul az sem mindegy, hogy milyenek a barátaink: ha túlsúlyosak, többet eszünk. De nem a dagi barátaink a legveszélyesebbek a súlyunkra nézve, nem.

A vékonyak, akik egyébként társaságban rengeteget tudnak enni, tőlük híznak a leginkább. Hogy miért? Mert azt hisszük, hogy ha ők ennyi étel után is vékonyak maradnak, akkor mi is simán falhatunk. Csak éppen azt nem látjuk, hogy ők mondjuk lemozogják, vagy egyszerűen alig esznek másnap.

Bár minden szabályt érdemes betartani, Wansinc szerint a fogyás titka nem az, ha egyik napról a másikra felborítjuk az életünket, ha egyszerre változtatunk mindenben. Ez nem fog menni. Az életünkben egyszerre egy-két dologhoz érdemes hozzájárulni, ahhoz viszont ragaszkodni kell sokáig.



Egészség Zóna

Azok, akik így csinálják, sokkal sikeresebbek lesznek a fogyásban, mint az életfelborításba hamar belefáradó társaik.

A pszichológus szerint ugyanis a legjobb diéta az, amit úgy tart az ember, hogy észre sem veszi.

Forrás: Divány.hu, Sákovics Diána

----- 0 -----

Éhség ellen – Az éhségérzet csökkentése

Hogyan lehet csökkenteni az éhséget? –

Az éhségérzet okai

Az éhségérzet testünk üzenete, hogy szükségünk van valamilyen tápanyagra. Az éhség egy teljesen normális és szükséges érzet, valójában akkor lenne baj, ha nem éreznénk éhséget.

Azonban egyre gyakoribb, hogy már nem figyelünk oda kellően testünk jelzéseire, kevesebbet vagy többet eszünk a kelleténél, vagy éppen egészen mást eszünk, mint amire szükségünk lenne. A megszokásból, vagy valamilyen egyéb hiányérzet pótlásaként történő evésről már nem is beszélve. Mivel az éhségérzet a fogyás egyik sarkalatos pontja, érdemes kicsit behatóbban foglalkozni ezzel a kérdéssel.

Nézzük végig, milyen okok állhatnak az éhségérzet mögött, s akkor azt is jobban átlátjuk, mit tehetünk a - túlzott - éhség ellen!

Az éhségérzet okai - Mi állhat a gyakori éhségérzet mögött?

1. Mennyiségi éhezés - nem eszünk eleget

Az első pont elég triviálisan hangzik; azért vagyunk éhesek, mert nem ettünk eleget. De az igazság az, hogy sokan - s most főleg a fogyókúrázókra gondolunk - könnyen beleesnek abba a hibába, hogy a fogyókúrát az éhezéssel azonosítják. Azt hiszik, hogy csak éhezéssel tudnak lefogyni, s nem adják meg testüknek a szükséges tápanyag mennyiségét.

Noha a drasztikus kalóriamegvonás átmenetileg valóban súlyvesztést, fogyást eredményez - a gyakori kínzó éhségérzet mellett - hosszabb távon tönkreteszik az anyagcseréjüket és ha "picit is nem figyelnek oda", jóval többet visszaszednek, mint amit az éhezéssel leadtak.

Túl kevés kalóriabevitel; nem éred el az alapanyagcseréd energia igényét.

2. Minőségi éhezés - nem azt esszük, amire szükségünk van

Ez már kevésbé egyértelmű és sajnos sokszor nem is tudjuk, hogy ez állhat az éhség mögött. Az emberi szervezet a tápanyagok anyagcsere folyamatán lezajló égetés révén jut hozzá a szükséges energiához. Azonban az energia nem minden. Ha csak a kalória mennyiségét néznénk, szervezetünk valószínűleg nem jutna hozzá a működéséhez létfontosságú összetevőkhöz: szénhidrátok, fehérjék, zsírok, vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek.

Az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás pont azt jelenti, hogy mindent, megfelelő arányban és mennyiségben juttatunk be a szervezetünkbe. És éppen ez a legtöbb "divat fogyókúra" veszélye: hiányt teremtenek a létfontosságú tápanyagokból.

A minőségi hiányra testünk ugyanolyan éhségérzettel reagál, mintha nem ettünk volna eleget. Eszünk, szervezetünk mégis éhezik.

És bizony, ez az egyik leggyakoribb oka az elhízás ilyen széleskörű terjedésének, főleg a fiatalok körében; túlzottan egészségtelenül táplálkoznak (gyorséttermek, sok cukor, péksütemények...).



Esznek, sokat esznek, szervezetük közben mégis szó szerint éhezik. Ezért még többet esznek..



Egészség Zóna

Egy fogyókúra alatt még inkább oda kell figyelni a minőségi táplálkozásra, hogy a csökkent kalóriabevitel ne váltsa ki az éhségérzetet.

Ma már amúgy is - szinte - lehetetlen csak az étkezéssel magunkhoz venni az összes szükséges létfontosságú összetevőt, gondolunk itt leginkább a vitaminokra és nyomelemekre.

Az elmúlt 20 évben átlagosan 40%-kal csökkent a különböző zöldségek és gyümölcsök vitamintartalma!..



Éppen ezért a fogyókúrát nagyban elő lehet segíteni azzal, ha az egészséges táplálkozás, valamint a túlzott éhségérzet elkerülése érdekében plusz vitaminokat és jó minőségű táplálék kiegészítőket szedünk! Add meg a testednek a szükséges vitaminokat. ...

Nem azt eszed, amire a testednek szüksége van – hiányállapot lép fel.

3. Félreértett éhség – nem éhesek vagyunk, hanem szomjasak

A szomjúságot gyakran éhségként érzékeljük. Egy átlagos testalkatú felnőtt ember napi 2-3 liter folyadékot veszít izzadáson, légzésen és mozgáson keresztül. Vagyis, ha nem iszunk eleget, testünk egyrészt kiszárad, másrészt továbbküldi az "éhség jeleket", s noha eszünk, szervezetünk valójában nem kapta meg, amire vágyott (folyadék), s így továbbra is "éhesek" maradunk. ...

Nem iszol eleget, az éhségérzet valójában folyadékot, s nem ételt jelez.

4. Hamis éhségérzet – lelki „éhség”

A "lelki éhség" egy kicsit megfoghatatlanul hangzik, de azért valamennyire mégis körülhatárolható. Előfordulhat, hogy valaki fizikailag is úgy érzi éhes, de valójában nem kézzelfogható táplálékra vágyik, hanem valami egészen másra. Úgy lehetne felismerni - feltéve, hogy az első három pontban leírtak már ki vannak zárva - , hogy az ember megkérdezi magától: "Mit ennék szívesen?", s erre nem kap érdemleges választ. Aztán felteheti magának a kérdést: "Mire vágyom, minek örülnék most leginkább?" És ha ebbe belegondol, kap valami választ; pl. baráti beszélgetés, egy kis ajándék, ölelés stb.

Természetesen lehet, hogy noha tudja, mire vágya inkább az evés helyett, az számára jelenleg nem elérhető. De ha már eddig eljutott, akkor van rá esély, hogy legalább az evést, mint pótcselekvést ejteni tudja.

Elképzelhető az is, hogy jóllehet a válasz valahol ott van, nem olyan könnyű szembenézni vele és így továbbra is az evés marad egyedüli "megoldásként". De ha még ez is történik, egy biztos; ha már legalább feltette magának a kérdést, picit könnyített a helyzetén!

Hamis éhségérzet, étel helyett igazából valami másra vágynál..

5. Egészségügyi okok

Ennek van a legkisebb valószínűsége, de természetesen - sajnos - előfordulhat. Ha az első négy pontot mind korigáltad, ha kellett; vagyis 1. eleget eszel, 2. minőségileg megfelelően táplálkozol (szedsz vitaminokat is), 3. eleget iszol és 4. kezelted az esetleges lelki tényezőket, és még mindig állandó éhségérzet gyötör, akkor érdemes elmenni egy orvosi kivizsgálásra. ...

Forrás: www.fogyas.info

----- o -----



Egészség Zóna

Mi a baj a fogyókúrával?

A fogyókúrák többsége hamis illúziókat kelt, a diéta befejezése után aztán jön a meglepetés: a fogyókúrára vállalkozók rövid idő alatt eredeti súlyuknál is több kilóval bírnak.

A fogyókúrák 95 százaléka azért nem sikeres, mert a diéta lassítja az anyagcserét. Az emberek úgy tekintenek rá, mint átmeneti önsanyargatásra, ami hetekig, esetleg hónapokig tart, majd az elért eredmény után folytatják korábbi életvitelüket. Szigorú étrendi megszorításokat alkalmaznak, rossz esetben ráadásul egyoldalúan is táplálkoznak, esetleg átmenetileg – akár igen megerőltető – sportot is bevállalnak, majd ismét visszatérnek az ismert házi koszthoz és a kényszerből vállalt, sok esetben semmilyen örömet sem okozó sportot is megkönnyebbülve abbahagyják.

Aztán jön a meglepetés: rövid idő alatt eredeti súlyuknál is több kilóval bírnak. Ezt hívják jójó hatásnak. Ennek oka, hogy a szigorú diéta miatt a szervezet védekezni kezd, csökkenti az alapanyagcserét, így kevesebb energia bevitele is elegendő lesz. A diéta abbahagyása után, a továbbra is lassú anyagcsere mellett a zsír raktározása még hatékonyabb lesz. Ráadásul a kalóriaszegény étrend mellett szervezetünk nemcsak a zsírt, hanem az izmokat is lebontja, de a diéta abbahagyását követően csak a zsírt építi vissza. Ez mindenképp a rendszeres és tartós testmozgás mellett szól.

Fogyókúra helyett életmódváltás

A tartós fogyás egyetlen igazán hatásos módszere tehát az életmódváltás. A siker titka, ha az egész család változtat nemcsak étkezési szokásain, de életvitelén is. Ez különösen a gyermekek számára fontos, akiknél egy életre megalapozhatjuk az egészséges étkezést, megszerethetjük a mozgást.

Jó szem előtt tartani Konfucius mondását, mely szerint a „Reggeli a legjobb barátod, az ebéd a jó szomszédod, a vacsora a legrosszabb ellenséged”. Azaz a szervezetünk működésének, energia igényének napszaki ritmusa van. A legtöbb energiára a nap kezdéséhez van szükség, éjszakára a jelentős kalóriabevitel kifejezetten ártalmas. Megnehezíti az éjszakai alvást és legnagyobb része zsír formájában elraktározódik az inségesebb időkre.

Részesítsük előnyben a zöldségfélét, teljes kiőrlésű gabonafélét, olajos magvakat, gyümölcsöket, húsok közül a halat, illetve a fehér húsokat.

Több mint 100 éve, dr. John Harvey Kellog indította útjára a müzlis reggelit, ami a mai napig az egyik leegészségesebb reggeli eledel, magas rost és alacsony zsírtartalma miatt. Az olajos magvak számos ásványi anyagot, rostot, vitamint tartalmaznak, védik szívünk egészségét, kis mennyiségben segítik az ideális testsúly megtartását is.



Ha tehetjük, heti 1-2 nap együnk halat, édességek helyett inkább több gyümölcsöt fogyasszunk! A helyes táplálkozás ugyanakkor azonban nem jelenti egyetlen élelmiszer, ételféleség tilalmát sem, de mennyiségi korlátozást feltétlenül jelent.

Ha fogyni szeretnénk, akkor különösen fontos, hogy épp csak éhségünket csillapítsuk, inkább gyakran együnk keveset és különösen az esti órákban tartózkodjunk a nagy mennyiségű, kalóriadús étkektől.



Egészség Zóna

Érdeemes minden esetben elkerülni a teltségérzést, inkább csak kellemes jóalakottság-érzésre törekedjünk. A napi utolsó étkezést érdemes este 5-7 óra között megejteni, órákkal a lefekvés tervezett ideje előtt. Így alvásunkat sem zavarja a telt gyomor és kisebb a zsírlerakódás esélye is.

A sport dicsérete

Az életmódváltás egyik legfontosabb része a rendszeres testmozgás beiktatása, napi fél-egy óra, de legalább heti háromszor egy óra feltétlenül szükséges egészségünk megőrzése céljából. Nem kell nagyon megerőltető sportot választani, a lényeg, hogy élvezzük a mozgást. Ha van kedvünk és módunk, próbáljunk ki minél több mozgásformát, váltogassuk azokat.

A legegyszerűbb (és ingyen van) a rendszeres, tempós séta, esetleg futás, túrázás. Ha csak néhány megállót gyalog megyünk, vagy lift helyett néhány emeletet lépcsőzünk, már sokat tettünk az egészségünkért. Az úszás, kerékpározás ízületi kímélő, könnyen elsajátítható, sok örömet okozó sportok.



A csapatsportoknak – például foci, kosárlabda – közösségépítő hatásuk külön kiemelendő. Társas táncok tanulásával szinte észrevétlen sikereket érhetünk el mind kondíciónk javítása, mint pár- és baráti kapcsolataink terén. Nekem higgyék el, fiatalít.

A legfontosabb azonban, hogy örömmel, ne kényszerből sportoljunk, így könnyen mindennapjaink nélkülözhetetlen elemévé válik a mozgás, ami – bármily hihetetlen – komolyan tud hiányozni.

Forrás: WEBBeteg, dr. Dinya Zoltán

----- o -----

Kopplással nem lehet tartósan fogyni
Miért nem jó, ha kihagysz egy, vagy több étkezést?

Amikor túl keveset eszel, vagy kihagysz egy étkezést (mint a fogyókúrák alatt oly sokszor!), a vércukorszinted leesik, ami olyan tüneteket produkál, melyet minden túlsúlyos személy jól ismer: stressz, ingerlékenység, fejfájás, fáradtság, éhség, valamint édesség utáni erős vágy. Ennek nagyon is érthető következménye, ha a következő étkezésnél túleszed magad, vagy „rácuppansz” az édességre.

Amikor egy éhezést követően édességet vagy a túlzott mennyiségű szénhidrátot eszel, a cukor gyors felszívódása túlstimulálja a hasnyálmirigy működését, s ugrásszerűen megnő az inzulin termelése. Az inzulin célja, hogy az összes cukrot azonnal kivonja a vérből. A túlzott inzulin hatására a szervezet a vérben lévő cukrot (vércukrot) kénytelen azonnal zsírrá alakítani, melynek következtében ismét leesik a vércukorszint, amit megint csak erős éhségérzet követ...

A zsírraktározás folyamata – A vércukorszint ingadozás ciklus

1. Amikor túl keveset eszel, vagy kihagysz egy étkezést – leesik a vércukorszinted.
2. Szénhidrát éhséged lesz, erős vágyat érzel az édesség után.
3. Gyorsan eszel valamit – szénhidrátot vagy édességet.
4. Ennek következtében ugrásszerűen megnő az energiaszinted.
5. A hirtelen kapott energiát nem tudod azon nyomban felhasználni, ezért elraktározod - ... gyarapodnak a zsírpárnáid.
6. Mivel a túlzott inzulinműködés azonnal kivonta az összes cukrot a vérből => vércukor szinted ismét leesik.



Egészség Zóna

7. Elveszítéd a kapott energia-löketet – fáradt leszel, esetleg még szédülsz is.
8. Az alacsony vércukorszint újbóli szénhidrátot „követel”, farkas éhséget érzel, fokozódik az édesség utáni erős vágy.

A vércukorszint stabilizálása elengedhetetlen a fogyáshoz!

Minél gyakrabban ismétlődik a fenti ciklus, a hasnyálmirigy annál érzékenyebben reagál, míg végül egy túlsúlyos személynél sokkal gyorsabban alakul ki alacsony vércukorszint, mint ugyanolyan étkezés alatt álló normál testalkatú egyéneknél. Akkor már mindegy, hogy valaki túl kevés vagy túl sok szénhidrátot eszik, az eredmény elkerülhetetlenül alacsony vércukorszint lesz, éhség, túlzott evés és önutálat.

A naponta 5-6-szori kis mennyiségű szénhidrátok fehérjével és zsírral együtt történő fogyasztása megakadályozza az inzulin stimulálását, s kiegyensúlyozza a vércukorszintet. Bizonyos vitaminok és ásványi anyagok is nagyban elő tudják segíteni a vércukorszint stabilizálását.

Az elhízás a folyamatosan fennálló mikrotápanyag-hiány miatt fellépő éhségérzet következménye. Többet eszünk a kellenénél, mert megpróbáljuk testünk öntudatlan erőfeszítését kielégíteni, hogy hozzájussunk a szükséges tápanyagokhoz. Azonban a legtöbb étel, noha kalóriákban gazdag, vitaminokban, ásványi anyagokban és enzimekben szegény, s igaz, hogy eszünk, testünk mégis „éhezik” .



Összegzés: A sikeres fogyás eléréséhez kerüld az (erős) éhségérzetet, valamint gyakori és kisebb mennyiségű egészséges táplálkozással add meg a testednek az összes szükséges összetevőket: szénhidrátok, fehérjék, zsírok, vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek!

Ha fogyni szeretnél, sokkal jobban oda kell figyelned arra, hogy egészségesen és energiadúsán (nem kalória-dúsán) táplálkozz!

Forrás: www.fogyas.info

----- o -----

Vigyázzunk magunkra és tegyünk meg mindent a saját és mások egészségének megóvása érdekében!!