



SAJTÓCIKK

DIÉTA, FOGYÓKÚRA VAGY ÉLETMÓDVÁLTÁS

2013.11.30.

A címben szereplő három fogalom jelentésértelme közötti különbségek elsősorban azok céljában lehetnek fel. A diéta valamely előírt specifikus étrend betartása, melynek célja egyéneként változhat. Irányulhat az egészségmegőrzésre, lehet egy fennálló betegségnek megfelelően szabályozott kímélő étrend, célja lehet továbbá a testsúlycsökkentés, a tömegnövelés és számos egyéb állapot elérése.

Szabó Alexandra

A fogyókúra kizárólagos célja, mint azt neve is jelzi: a súlyvesztés. A fogyókúrának számos módszere ismert, eredményessége azonban gyakran nem tartós, mivel a gyors eredmény elérése érdekében hozott radikális változások hosszú távon többnyire nem tarthatók fenn. A fogyókúra befejeztével sokan az eredeti étkezési szokásaikhoz térnek vissza és rövid idő alatt elfogyasztják mindazt az ételt, melyről korábban le kellett mondaniuk. Szervezetük raktározni kezd, így a leadott kilók még több felesleggel kiegészülve jönnek vissza. A folyamat megelőzésére inkább lassú eredményt ígérő, de hosszú távon is betartható változtatásokat érdemes beépíteni a táplálkozásunkba.

Az életmódváltás lényege éppen fenntarthatóságában rejlik. Elsődleges célja ugyan nem a súlyvesztés, sokkal inkább a jó egészségi állapot elérése és megőrzése, ugyanakkor következetes betartásával az egészséges testtömeg is stabilizálódik. Életmódváltáshoz az aktuális egészségi állapot helyes felmérésére, az életmódban és táplálkozásban rejlő hibák tudatosítására, ezt követően pedig a szükséges hosszú távú változtatások kijelölésére és mindennapokba történő beépítésére van szükség. Megvalósításához tudatos döntés és elszántság szükséges. A folyamat többnyire apró lépések eredménye, melybe nem csak a táplálkozás tartozik bele, hanem a mozgás és egyéb tényezők is.

Az életmódváltást megnehezíthetik a környezetből érkező hatások, melyekkel nap mint nap találkozunk, mint a boltok polcain felsorakoztatott édességek vagy épp a vendégségben kikészített finom ételek. Az egészséges életmódra való átállás azonban így sem lehetetlen. A boltban történő vásárlást a tudatosságnak kell jellemeznie, egy előre elkészített lista segíthet megmaradni a vásárlás eredeti céljánál. A családtól eltérő étkezési szokások megtartását segítheti egy külön polc kijelölése a saját ételkészítési alapanyagok részére. Ösztönzőleg hathat akár az is, ha nem egyedül, hanem valakivel közösen kezdünk bele étkezésünk megváltoztatásába. Tartós eredmény eléréséhez az is szükséges, hogy ne lemondásként és negatívumként éljük meg a változtatásokat, hanem egészségünk megőrzésére gondoljunk. Ismerjük meg a használni kívánt alapanyagokat és kísérletezzünk ki az ízlésünknek megfelelő ételeket, esetleg kedvelt ételünket készítsük el a módosult alapanyagokból, alakítsunk ki új szokásokat és építsük be mindennapjainkba. Nem kell egészen lemondani a megszokott, ám kevésbé



egészséges alapanyagokról, ételekről sem, csak a mindennapi használatukat kell kerülni. Kevesebb zsiradékot igénylő konyhatechnológiai eljárások megismerésével és alkalmazásával, a cukor használatának mérséklésével máris tettünk egészségünk és egészséges testtömegünk megőrzése érdekében.

Az egészséges táplálkozási szokások kialakításához szem előtt kell tartani a változatosságot, hiszen az emberi szervezetnek számos tápanyagra van szüksége, melyek mindegyikének megfelelő mennyiségben történő szervezetbe jutását a különböző élelmi anyagokból, élelmiszerekből és ételféleségekből összeállított változatos étrend garantálja. A változatosság mellett ügyelni kell a mértékletességre is, mely alatt nem csak az elfogyasztott adagok nagyságát értjük, hanem az egyes élelmiszertípusok egymáshoz viszonyított arányát. Habár a zsiradékoknak éppúgy helye van étkezésünkben, mint a gabonaféléknek, vagy épp a gyümölcs- és zöldségféléknek, mégis a helyes arányok megtartása az egészséges táplálkozás elengedhetetlen tartozéka.

Az energia bevitel mértékét igazítsuk szervezetünk energiaigényéhez, így elkerüljük a felesleges többletenergia felvételét, mely aztán zsírként raktározódik el szervezetünkben. Napi többszöri kis adagokban történő étkezéssel megelőzhetjük az éhségérzet kialakulását, az ételek alapos megrágásával pedig elősegítjük az emésztést és hamarabb érezzük jóllakottnak magunkat. A fő étkezések között nassolás helyett együnk gyümölcsöt, vagy épp zöldséget, mely minden szempontból előnyösebb egészségünkre nézve.

Tovább is lehetne sorolni az életmódváltást megkönnyítő praktikákat, azonban mindenkinek magának kell rájönnie, mi az a módszer, ami számára hatásos lehet céljai elérése érdekében.

Forrás:

- Új Diéta folyóirat
- Dr. Rodler Imre (szerk.) 2004 Táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság számára - kiadvány

A sajtócikk „Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére” című pályázat (Projektazonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043) „A lakosság rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok megvalósítása, melyek hangsúlyt helyeznek az energiaegyensúlyra-kivéve: technikai sportágakkal, extrém sportokkal, versenysporttal összefüggő programok” témakörében került megjelentetésre.