

E-PRIROČNIK

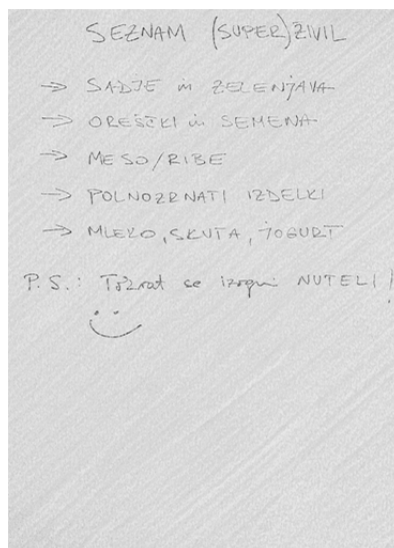


**“Kako doseči  
OPTimalne  
prehranjevalne navade?”**

**Dobite tudi seznam z  
21 OPTIživili**



## Hitri (nakupovalni) tečaj!



**Ljudje smo bitja navad. Vsakokrat, ko stopimo v trgovino, se vrnemo k »starim običajem«, ne glede na svojo odločitev o boljšem prehranjevanju. Dovolite mi, da vam olajšam nakupovalno pot, da se boste izognili skušnjavam ter izbrali tista živila in izdelke, ki vam bodo pomagali vzpostaviti, ohraniti ali nadgraditi dobre navade.**

V bistvu se naša nakupovalna pot začne, še preden se odpravimo od doma. Na list si napišemo vsa (dnevna ali tedenska) potrebna živila in to bo naš »GPS« v trgovini. Ko izstopimo iz trgovine, mora naša vrečka (ali vrečke) vsebovati le živila s seznama (torej brez sladkih rezerv v obliki gumijastih medvedkov ali gaziranih pijač).

Ko enkrat vstopimo v trgovino, bo naš perimenter obsegal naslednje predele:

1. Sadje in zelenjava
2. Oreščki in semena
3. Mesnica oz. mesni in ribji izdelki (vegani ta oddelek seveda izpustijo)
4. Polnozrnati izdelki
5. Mlečni izdelki

Sam razpored omenjenih živil se od trgovine do trgovine razlikuje, vendar je pomembno, da se držimo zaporedja, saj si na ta način zagotovimo, da bomo tudi količinsko smotrno nakupovali. Najbolj se založimo z zelenjavo in sadjem, nato poskrbimo, da bomo imeli doma dovolj kvalitetnih maščob v obliki oreščkov in semen (ne pozabimo na avokado in ekstra deviško olivno olje). Za beljakovine poskrbimo na oddelku mesnih in ribjih izdelkov (ni treba pretiravati), še nekaj ogljikovih hidratov za dodatno energijo v dneh, ko treniramo ali smo drugače zelo aktivni, pa kupimo na oddelku s polnozrnatimi živilami (sem spadajo tudi riž, kvinoja ter ajdovi in pirini izdelki). Če nimamo težav s prebavljanjem laktoze, si privoščimo tudi kakšen probiotični jogurt, skuto ali mleko (naj bo vse bio oz. domače).

Kratki izleti na druga območja so sicer dovoljeni, vendar le v nuji in z dobrim namenom. Prehitro se namreč lahko zgodi, da posežemo po hrani, ki ni kvalitetna, zato se raje izogibajmo skušnjavi in impulzivnemu nakupovanju.

Bodimo pozorni na »superživila«, kot so npr. ovseni kosmiči (naj bodo brez dodatkov in nepredelani), lanena semena, olivno ali ribje olje, BIO polnozrnat, ajdovi ali pirini izdelki (testenine, kruh ipd.), kvinoja, avokado, križnice (brokoli, cvetača, zelje) idr.

Še posebej pomembno je, da pri izbiri živil preberemo etiketo oz. nalepko. Na začetku bo to morda malce nadležno, ko pa bomo ugotovili, kateri izdelki so kvalitetni, nam ne bo potrebno več obračati vsake konzerve in embalaže. **V čim večji meri se moramo izogibati izdelkom, ki vsebujejo:**

- transmaščobe,
- dolg seznam sestavin z umetnimi snovmi in dodanimi kemikalijami,
- dodane sladkorje v obliki sukroze, glukoze, maltodekstrina, koruznega sirupa in sladkorja (še posebej moramo biti pozorni pri »zdravih« izdelkih).

**Biti moramo skeptični tudi glede živil, na katerih so napisane trditve:**

- »dodani vitamini in minerali«,
- »neškodljivo« oz. »zdravo«,
- »brez dodanega sladkorja«,
- »vsebuje sveže sadje«,
- »naravno«,
- »brez maščob, »malo ogljikovih hidratov«, »veliko beljakovin«.

Če mora izdelek s posebej poudarjenim napisom označiti, da je »zdravo in ne vsebuje sladkorja«, potem obstaja več možnosti, da temu ni tako. Tako oglaševanje boste našli predvsem med sadnimi mlečnimi izdelki (npr. jogurti), sokovi ter seveda »dobrimi« sladicami.

Vodilni v prehrabeni industriji so hitro izkoristili priložnost ter začeli ponujati izdelke, ki sodijo med zdrave in kvalitetne, vendar tu lahko nekoliko barantamo. Bodimo trdi pogajalci! Ni se nam treba prepustiti plačevanju znamk. Če imata dva izdelka različnih proizvajalcev iste sestavine, pa je kljub temu eden precej dražji, se odločimo za cenejšega. Veliko koristnega pa lahko naredimo tudi s tem, da raziščemo lokalne proizvajalce in kmetije ter se pozanimamo o kvaliteti in ceni mesa, mleka, zelenjave, sadja in drugega, kar ponujajo.

*Tako, upam, da bo odslej vaša nakupovalna pot nekoliko lažja in tudi hitrejša kot doslej. Zelo pomemben dejavnik pa je, da med nakupovanjem nismo lačni. Podrobna razlaga, zakaj je temu tako, gotovo ni potrebna.*

## Kuhinjska preobrazba



***Ne bomo posegali v postavitev kuhinjskih omar, obliko mize ali barvo kuhinjskega pulta. Tudi ne bomo ugotavljali, ali bi se kuhinjski otok prilegal v vaš prostor ali ne. To so odločitve, ki jih prepuščam vaši domišljiji (in najbrž denarnicam). Dotaknili se bomo dejavnikov, ki vplivajo na našo (dolgoročno seveda) odločitev o dobrih prehranjevalnih navadah ter kako prilagoditi kuhinjo, da boste ta cilj lažje dosegli.***

Začeli bomo s sicer preprostim ter istočasno precej zahtevnim prvim korakom. Najprej se moramo znebiti vseh »nekvalitetnih« (beri nezdravih) živil. Sem spada večina konzervirane hrane, predelanih izdelkov, že narejenih omak in prelivov, prigrizkov, aditivov ipd. Predvsem se moramo zavedati, kaj naša hrana ter izdelki dejansko vsebujejo. Bodimo pozorni na nalepke oz. etikete s sestavinami, saj na ta način ugotovimo, kaj je bilo dodano izdelku (transmaščobe, sladkor in ostali umetni dodatki) ter tudi, kaj je bilo odstranjeno (vlaknine, fitohranila ipd.). Sledimo lahko preprostemu pravilu, ki pravi, manj ko je hrana predelana, boljša je za naše zdravje. Ne bomo govorili o tem, katera hrana je prepovedana saj na srečo nismo pod nikakršnim režimom, ki bi to dopuščal, vendar moramo se zavedati, da več kot imamo nekvalitetne hrane na dosegu roke, večkrat bo ta ista roka po njej posegla. Torej, čim prej se bo potrebno (z bio vrečko v roki) lotiti hladilnika ter omar in reciklirati vso nezdravo hrano, tiste izdelke, ki so sicer sprejemljivi, vendar ne za naše cilje, pa podariti kakšni izmed dobrodelnih institucij.

Ker je za dolgoročne dobre prehranjevalne navade zelo koristno (beri ključno), da si znamo sami pripravljati obroke, moramo imeti uporabne artikle:

- kvaliteten set posod (lonec, ponev, kozica ipd.),
- kvaliteten set nožev,
- mešalnik,
- flaške za smutije,
- posode za shranjevanje in prenos hrane (po možnosti steklene),
- vrečke za shranjevanje (po možnosti z zadrgo),



- žar ploščo (za peko brez olja).

Po prvem koraku, ko smo precej izpraznili »kuhinjske rezerve«, je sedaj potrebno založiti predale in hladilnik z zdravju koristno hrano (za več informacij o kvalitetni hrani preberite prejšnjo lekcijo).

Zadnji korak v tej fazi je, da se nekoliko seznanimo s samo kuho in pripravo kvalitetnih obrokov. Ni potrebno, da smo na ravni »chefa« restavracije s petimi zvezdicami. **Dovolj bo, če usvojimo osnove pri:**

- Pripravi sadnih in zelenjavnih smutijev.
- Pripravi oz. rezanju sadja in še posebej zelenjave za več dni vnaprej.
- Peki in pripravi obrokov za več dni vnaprej.
- Pripravi zdravih hitrih obrokov za na pot ali med glavnimi obroki.
- Pripravi raznolikih in hranilnih glavnih obrokov.

*Z zgornjimi nasveti ne odkrivamo nič novega, sploh pa ne česa čudežnega. Gre za korake, ki jih včasih pozabimo narediti ali pa se jih z različnimi izgovori izogibamo. Ne glede na razlog, so ti koraki potrebni, če želimo doseči optimalno zdravje in telo ter to ohraniti na dolgi rok. Ta rezultat boste dosegli še hitreje, če se pridružite kondicijskemu programu OPTImalec :).*

## Spoznajte vašega »cukrčka«



*Bilo bi precej prijetneje poslušati oz. brati o nekom ali nečem, kar nam sladka življenje v prenesenem pomenu besede, vendar bo za dobre prehranjevalne navade ter posledično za OPTimalno počutje in telo treba spoznati tisti »cukrček«, ki nam dejansko greni življenje (ironija, kajne?).*

V današnjem svetu skorajda lahko govorimo o obleganju sladkorja. Najdemo ga povsod, ponujajo nam ga povsod, dodajajo ga povsod in reklamirajo ga povsod, zato je precej uporabno imeti nekaj informacij o nevarnostih, ki so posledica prevelikega uživanja sladkorja. Ker nam podatek o škodljivosti ne pomaga kaj preveč, bomo pogledali tudi načine, kako se izogniti prehranjevanju z izdelki in živili, ki vsebujejo veliko sladkorja.

Najprej si pogledjmo nekaj dejstev, ki kažejo na škodljivost prevelike konzumacije sladkorja:

1. Dolgoročen visok vnos sladkorja zmanjša sposobnost telesa, da učinkovito presnavlja ogljikove hidrate (OH).
2. Slaba presnova OH zmanjša občutljivost na inzulin.
3. Zmanjšana občutljivost na inzulin poveča odziv inzulina pri vsakem obroku.
4. Povečan odziv inzulina privede do odvečne maščobe v telesu zaradi kronično visoke vsebnosti inzulina v krvi (precej hitro se to opazi z nastankom »ljubezenskih ročk« ter »zamaščenih« delov na predelu hrbta).
5. Zmanjšana toleranca do OH prej ali slej privede do diabetesa oz. sladkorne bolezni.
6. Visoka vsebnost sladkorja v krvi, ki je posledica prevelikega uživanja sladkorja, lahko privede do povezovanja molekul sladkorja z beljakovinami v krvi. Ta proces se imenuje glikacija.
7. Glikacija beljakovin zmanjša biološko aktivnost beljakovin, kar privede do prezgodnjega staranja, raka, poslabšanja vida, alzheimerjeve bolezni, vaskularnih bolezni, erektilne disfunkcije, bolezni ledvic, bolečin v sklepih in artritisu ter drugih obolenj.

Prej sem omenil obleganje sladkorja. Poglejmo si vse sinonime, ki zaznamujejo naš »cukrčk«:

- sukroza
- fruktoza
- glukoza
- maltoza
- dekstroza
- maltodekstrin
- hidroliziran škrob
- invertni sladkor
- koruzni sirup
- med
- trsni sladkor
- agavin sirup/nektar
- visoko-fruktozno koruzno sladilo
- sladkorna pesa
- javorjev sirup
- melasa oz. sladkorni sirup

Kar precej sinonimov, kajne?! Izdelek oz. živilo, ki vsebuje manj kot 5g sladkorja, spada v skupino živil z majhno vsebnostjo sladkorja, vendar je bolje, če zaužijemo čim več hrane s še manj sladkorja (če je e možno, z 0g). Prehrambeni proizvajalci dodajajo sladkor tudi tam, kjer bi najmanj pričakovali (zmrznjeno sadje, kruh, prelive, omake in mnogo več). Zato je zelo pomembno, da natančno preberemo etiketo s sestavinami (iščemo zgoraj omenjene sinonime), saj ni redkost, da so izdelkom dodani tudi različni koncentradi in pretlačeni dodatki, ki prav tako samo zvišujejo vsebnost sladkorja.

Za lažjo predstavbo si pogledjmo, koliko sladkorja vsebujejo izdelki/živila, ki prevladujejo v današnji vsakodnevni prehrani:

- 2 kosa belega kruha = 3 čajne žličke sladkorja
- 1 skledica navadnih kosmičev = 4-5 žličk
- 1 velika žemlja = 3-5 žličk
- 1 pest (ali polovica skledice) suhega sadja = 4 žličke
- 2 dcl sadnega soka = 3-4 žličke
- 1 pločevinka gazirane pijače = 9 žličk
- 1 skodelica čokoladnega mleka = 4-6 žličk
- 1 skodelica sladoleda = 15-20 žličk

Težko je izbrskati natančen podatek, vendar so ugotovili v anketnih raziskavah, da v zahodnem svetu posameznik v povprečju zaužije od 100 do 150g sladkorja na dan!

### **Primer dnevnega jedilnika:**

1. Zajtrk – 1,5 skodelica kosmičev, 2dcl sadnega soka, 1 dcl mleka = 10 žličk sladkorja
2. Prigrizek oz. malica – 2 rezini toasta, 1 gazirana pijača = 15 žličk
3. Kosilo – 1 sendvič, sladica, 2dcl soka = 7 žličk
4. Prigrizek oz. malica – 1 sadni ali skutin zavitek, 2dcl sadnega soka ali 1 izotonična pijača = 7 žličk
5. Večerja – solata s prelivom, krompir, meso, sladica = 6 žličk
6. Skupaj: 45 čajnih žličk sladkorja (180g)

Jedilnik je precej generičen, vendar si ob njem lahko predstavljamo, koliko sladkorja nevede zaužijemo in kako hitro presežemo normalne vrednosti dnevnega vnosa. Dokler ne dobimo občutka, koliko sladkorja zaužijemo v dnevu, je najboljša rešitev, da si zapisujemo, kaj in koliko pojemo. Na začetku bo to nadležen proces, vendar na to na dolgi rok lahko pomaga, da vzpostavimo dobre prehranjevalne navade. Za OPTI malno počutje in telo je najbolje, da se držimo meje pod 40g vnosa sladkorja na dan, vedno pa težimo k čim manjšemu vnosu (40g naj bo redkost in tudi absolutna zgornja meja).

Za nekoga, ki se še posebej trudi izgubiti kilograme, je bolje in učinkoviteje, da se popolnoma izogiba sladkorju (ta restrikcija NE vključuje sadja) tudi pred treningom, med njim in po njem, medtem ko si tisti, ki želijo pridobiti mišično maso, v tem časovnem okvirju lahko privoščijo nekoliko povečan vnos (brez pretiravanja seveda).

Toleranca do OH se precej izboljša med treningom in takoj po njem, zato je telo zmožno uporabiti sladkor na nekoliko drugačen način kot v drugih obdobjih dneva. Dokler je vnos sladkorja pri drugih obrokih omejen, je lahko v času med treningom in po njem sladkor koristen.

*To je bila sicer nekoliko daljša razlaga, pa vendar upam, da ste zdržali do konca in bo sedaj vaš »cukrčk« bolj pod drobnogledom.*



## Pozeleneti moramo z veliko pisanega



*»Torej ti si tudi tak? Vsi ste taki, kar zeleni od zavisti.« je ugotavljal Finžgar v knjigi Dekla Ančka. Pozeleneti od zavisti temelji na dejstvu, da človek glede na svoja čustva menja barvo obraza od rdečice do bledice. Mi se z zavistjo ne bomo obremenjevali, bomo pa pogledali vse koristi, ki nam jih prinašata zelen in pisan krožnik.*

Da ne bo nejasnosti, bomo namesto zelenega uporabljali priljubljen izraz zelenjava in namesto pisanega še bolj priljubljen izraz sadje. V tem članku bomo izpostavili glavne koristi zadostnega vnosa zelenjave in sadja, prav tako pa tudi način(e), kako to doseči. Visok vnos zelenjave in sadja je vsekakor pomemben, še bolj pa potreben, ker s tem:

- preprečimo podhranjenost in primanjkljaj potrebnih hranil,
- zmanjšamo možnost nastanka različnih rakavih obolenj, diabetesa in srčno-žilnih bolezni,
- zmanjšamo škodljive učinke prostih radikalov,
- uravnotežimo prehranske kisline (ki so posledica uživanja beljakovin in žitaric) ter zmanjšamo možnost nastanka osteoporoze,
- izboljšamo telesno sposobnost uravnavanja krvnega sladkorja, zmanjšamo apetit ter izboljšamo delovanje prebavnega trakta.

V današnjem svetu praškov in napitkov je treba poudariti tudi dejstvo, da telo bolje izkoristi hranilne vrednosti svežega sadja in zelenjave kot pa v obliki dodatkov. Za dolgoročno boljše zdravje in počutje se moramo torej navaditi na nekoliko bolj

pogoste obiske na oddelku s svežo zelenjavo in sadjem. Najbrž se vsi strinjamo, da so ti obiski veliko bolj prijetni od tistih pri zdravniku.

### ***Koliko zelenjave in sadja pa potrebujemo?***

Priporočena »doza« je 8-12 porcij obojega skupaj na dan. Vsak dan! Na začetku bo nekaj težav z umestitvijo take količine v dnevne obroke, vendar si zapomnimo, da je namen tudi zmanjšati količino tistih izdelkov in živil, ki nam trenutno ne koristijo preveč za zdravje in počutje (npr. veliko kruha, ocvrtih obrokov, konzervirane hrane itd.). Ko bomo svojo hrano uravnotežili, bo prehranjevanje potekalo tekoče in brez zastojev. Pa si pogledjmo primere, kako izgleda 1 (zgoraj omenjena) porcija:

- 1 srednje velik sadež ali
- ½ skodele svežega sadja ali kuhane zelenjave ali
- 1 skodela listnate zelenjave.

Cilj je, da ob vsakem obroku pojemo dve porčiji zelenjave in/ali sadja. **10 porcij sadja in zelenjave v enem dnevu bi izgledalo približno takole:**

- 1 jabolko
- ½ ananasa
- 1 (mala) skodelica zamrznjenih gozdnih sadežev
- 1 (mala) skodelica špinacije
- 1 paradižnik
- 1 avokado

Ni tako zahtevno, kajne?! Če si to še bolj natančno opredelimo v okviru dnevnega jedilnika, **bi to pomenilo:**

- ½ skodelice zelene paprike, ½ skodelice rdeče paprike, ½ skodelice čebule, ½ skodelice gobic v jutranji omleti,
- ½ skodelice ananasa kot dodatek dopoldanski malici,
- 1 skodelica sveže špinacije, 1 paradižnik, ½ avokada pri opoldanskem kosilu,
- 1 skodelica zamrznjenih gozdnih sadežev v popoldanskem smutiju,
- ½ avokada kot dodatek večerji.

Da jedilnik uravnotežimo s sadjem in zelenjavo, moramo zmanjšati vnos nekaterih drugih živil. Včasih napačno pomislimo, da zelenjava in sadje izničita naše slabe izbire, npr. ob dunajskem zrezku in pomfriju pojem še solato in to že lahko štejem za zdrav obrok... NE, to ni zdrav obrok! Dobra izbira bi bila piščanec na žaru z rižem in zelenjavo ter solata. Nič manj okusno, pa kljub temu veliko bolj koristno.

Če je naš cilj izgubiti nekaj kilogramov in odvečne maščobe, je priporočljivo jesti nekaj več zelenjave v razmerju s sadjem, kajti zelenjava je manj kalorična (ista količina zelenjave ima manj kalorij kot ista količina sadja). Tipično razmerje v tem primeru bi bilo 5 porcij zelenjave na 1 porčijo sadja. Če je naš cilj pridobiti nekaj kilogramov ali

izboljšati telesno zmogljivost, se to razmerje preoblikuje v 3:1 (3 porcije zelenjave za 1 porcijo sadja).

### ***Kako pripraviti zelenjavo?***

Razumljivo je, da smo se kot otroci v nekem obdobju vsi pačili in zmrdovali nad zelenimi mešanicami, s katerimi nas je želela navdušiti (včasih prisiliti) skrbna mami. Prepričan sem, da je to obdobje minilo in se kljub želji po (otročjem) zmrdovanju zmoremo prepričati o koristih vnosa zelenjave. Verjemite, da bo z nekaj vaje obrok presenetljivo okusen. **Zelenjavo si lahko pripravimo na različne načine, in sicer:**

- svežo,
- na pari,
- pečeno ali praženo,
- zmešano v obliki smutija.

Pripravite si hiter obrok za na pot ali kot malico, prav tako si privoščite zelenjavo kot dodatek h glavnemu obroku (včasih pa naj bo tudi glavni obrok – velika mešana solata = mmmm). Če ne prenesete sveže zelenjave in se ob uživanju počutite preveč napihnjeno, lahko veliko storite, če si zelenjavo pripravite na pari.

### ***Kako lahko nadomestimo zelenjavo in sadje?***

Če je izbira sadja in zelenjave omejena oz. ni možnosti za njun zadosten vnos, so dodatki v obliki tablet ali praškov primerno nadomestilo. »Zelenjavni« dodatki so - tako kot beljakovinski - ekstrakti določenih vrst sadja in/ali zelenjave. Vendar naj bodo to zelo kratkoročne rešitve, ki nam omogočajo preživeti (ne)predvidljive izredne razmere.

*Vsekakor moramo storiti vse, da v svoj jedilnik redno vključimo raznolike, sveže vrste zelenjave in sadja ter naredimo naše krožnike (in skodelice) čim bolj zelene in pisane.*

## Poglobimo se v maščobo



*Malo se bomo poglobili v maščobo in ugotovili, kaj so njene prednosti, ko jo umestimo v uravnotežen dnevni jedilnik. Znanje o pozitivnih učinkih nam nič ne pomeni, če hkrati ne najdemo tudi načina, kako vključiti maščobo v obroke, in ne vemo, katere maščobe so tiste, ki pomagajo k boljšemu počutju in zdravju.*

Danes je veliko govora o škodljivih učinkih ogljikovih hidratov in izdelkov, ki so bogat vir le-teh. V (ne tako davni) preteklosti je ta »čast« pripadala maščobi, saj smo nenehno lahko poslušali in brali o njenih (predvsem) negativnih posledicah za naše zdravje in telo. Z vzponom različnih diet in študij, ki so to (seveda) potrjevale, pa se danes maščoba veliko bolj prebavlja kot nekoč (vsaj v mentalnem smislu).

Poznamo različne tipe maščob, in sicer:

1. nasičene maščobe,
2. mono- ali enkrat nasičene maščobe,
3. poli- ali večkrat nasičene maščobe.

Ne glede na demonizacijo tega ali onega tipa, je za zdravje pomembno, da naš jedilnik vključuje vse tri tipe, vendar mora biti vnos uravnotežen. **Uravnotežen vnos maščob v telo je pomemben, ker:**

- se tako omogoči regulacija oz. uravnavanje hormonov, ki vključuje tudi menstrualni ciklus pri ženskah in proizvodnjo testosterona pri moških,
- pomaga pri delovanju imunskega sistema,
- preprečuje preveliko vnetje v telesu.

Najlažja pot, da uravnotežimo vnos maščob pri prehranjevanju, je, da

dodamo/povečamo vnos zdravih maščob. Nekaj nasičenih maščob zaužijemo že z živili in izdelki, ki so bogati z beljakovinami. Mono- in polinasičene maščobe pa pridobimo v naslednjih prehrabnih virih:

1. avokado (sadež ali olje),
2. oreščki,
3. olive,
4. ekstra deviško oljčno olje,
5. lan (semena ali olje),
6. algovo olje,
7. konoplja (semena ali olje) – ne velja za izdelke v obliki kadila,
8. ribe (sveže ali v obliki oljnih kapsul).

#### *Omega maščobe*

Za zdravje je torej ključen uravnotežen vnos vseh maščob, prav tako je zelo pomembno razmerje med omega-3 in omega-6 maščobami. Večina polinasičenih živil/izdelkov vsebuje omega-6 maščobe, zato moramo dodatno vključiti živila, ki so bogata z omega-3 maščobami, kot na primer:

1. ribje olje,
2. lanena semena in laneno olje,
3. konoplina semena in konoplino olje,
4. chia semena,
5. algovo olje.

S tem da dodamo omenjene izdelke, ki so bogati z omega-3 maščobami, se bo izboljšalo/ uravnotežilo razmerje med omega-6 in omega-3 maščobami, kar bo privedlo do boljšega počutja in zdravja ter manjšega vnetja v telesu.

#### *Ribje olje*

V ribjem olju prevladujeta »dobri« omega-3 maščobi EPA in DHA, vendar so »komercialne« ribe precej onesnažene in kontaminirane z okoljskimi strupi. Priporočljivo je jesti ribe, bodimo pa pozorni na količino (recimo 1-2x na teden) in kvaliteto (sveža, divja in negojena) ter si večkrat (vsakodnevno) privoščimo kvaliteten nadomestek, ki vsebuje dovolj EPA in DHA maščob.

Za OPTI malno zdravje je priporočena količina ribjega olja 3g na dan. Razne študije so jasno pokazale, da večji vnos lahko še dodatno pozitivno učinkuje na naše počutje in telo. Če nam je ribje olje nedosegljivo ali celo odsvetovano, ga lahko nadomestimo z oljem alg (1g na dan).

#### **Pozitivni učinki ribjega olja so:**

- zmanjšana verjetnost za srčne bolezni, diabetes in nekatera rakava obolenja,
- boljši metabolizem,
- izguba odvečne maščobe ter povečanju čiste mišične mase,



- zmanjšanje vnetja v telesu,
- zmanjšanje bolečin, ki so posledica vnetij v telesu, kot npr. artritis, kronična utrujenost ipd.,
- izboljšano počutje ter zmanjšanje simptomov depresije/slabega počutja.

Dobro je opomniti, da se na dolgo in široko izogibajmo živilom in izdelkom, ki vsebujejo transmaščobo (pravijo ji tudi hidrogenirana maščoba). To je vse, kar prehrabena industrija procesira oz. predela in postavi na police, da je dalj časa obstojno (zato beri, kaj piše na etiketi). Že en sam obrok, ki vsebuje visok delež transmaščob, zmanjša/onesposobi funkcijo krvnih žil ter njihovo elastičnost. Poleg tega transmaščobe povezujejo tudi z naslednjimi negativnimi učinki:

- večja verjetnost za alzheimerjevo bolezen,
- večje tveganje za nastanek limfoma,
- zatiranje izločevanja žolčne kisline,
- povečana sinteza holesterola v jetrih,
- zmanjšuje absorpcijo »dobrih« maščob.

*Upam, da bo poglobitev v maščobo prispevala k vašemu boljšemu počutju in telesu ter da imate sedaj nekoliko boljšo predstavo o tem, kako doseči bolj uravnotežen vnos maščob v svoj organizem.*

*Če imate kakršnokoli vprašanje v zvezi z maščobami ali ostalimi ovirami pri uvajanju dobrih navad, vas vabim, da pišete na [info@kondicijska-vadba.si](mailto:info@kondicijska-vadba.si). Skušal vam bom pomagati, kolikor se le da ;).*

## Kompas prehranjevalnih navad



*Pa si pogledjmo, kako izgleda današnji jedilnik »razvitega« zahoda. Prehranjevalne navade se ob vsej promociji bio, eko in domačih proizvodov nekoliko izboljšujejo, pa vendar zna naš vsakdan še vedno vsebovati precej izdelkov, ki so vzrok višjih številka na tehtnici, slabega počutja in tudi določenih zdravstvenih težav. Z nekaj dobrimi strategijami in nasveti se situacija lahko precej izboljša.*

### **Tipičen vzorec obrokov**

Zajtrk: »komercialni« kosmiči, gazirana ali sladkana pijača, žemlja ali toast s sirom in salamo

Malica: piškoti, ploščica (priljubljene) čokolade, slani prigrizki ali sadež

Kosilo: sendvič in sladkana pijača ali hitra prehrana

Malica: se ponovi iz dopoldanskega časa

Večerja: meso, zelenjava, testenine ali krompir

Prigrizek: kokice, čips, slani prigrizki, sladoled (odvisno od letnega časa)

Recimo, da so zgornji primeri nekoliko pretirani. Pa vendar ugotovimo, če dobro premislimo, da se povprečni jedilnik ne razlikuje veliko od zgoraj opisanega. Splošne ugotovitve pokažejo, da uživamo zjutraj premalo beljakovin in hranilnih snovi nasploh. Zajtrk je lahko najpomembnejši obrok v vašem dnevu ali pa ne, odvisno od vašega bioritma in dnevnih obveznosti. V vsakem primeru pa je za telo koristno, če zjutraj uživamo veliko vode in poskrbimo za nekaj kvalitetnih kalorij. Tekom dneva po navadi pojemo preveč procesiranih in sladk(an)ih izdelkov, premalo kvalitetnih maščob, še manj pa sadja in predvsem zelenjave. Pogosto se zgodi, da vnesemo večjo količino

kalorij prav v tistem delu dneva, ko smo manj aktivni, prav tako pa, da skozi ves dan popijemo premalo tekočine (vode).

### ***Izboljšan vzorec obrokov***

Da izboljšamo naše (sedanje) prehranjevalne navade, je potrebno uvesti nekaj sprememb, ki bodo vodilo k izboljšanju navad. Ker želimo doseči dolgoročne učinke, spremembe uvajamo postopoma ter v taki količini, ki se nam zdi izvedljiva. Če se lotimo vsega naenkrat, bomo hitro odnehali – verjemite, to je preizkušena metoda mnogih. Pa si pogledjmo strategije, ki so nam lahko v pomoč:

#### **Navada 1: Jejmo počasi in prenehajmo jesti pri 80% sitosti**

- Povečali bomo naše zavedanje o dejanskem apetitu.
- Naučili se bomo poslušati telesne znake lakote.
- Zmanjšali bomo skupen vnos kalorij.

#### **Navada 2: V vsakem obroku jejmo hrano, bogato z beljakovinami**

- Najlažji način, da zadostimo potrebam po beljakovinah.
- Izboljšali bomo metabolizem, telesno kompozicijo in zmogljivosti.

#### **Navada 3: Jejmo zelenjavo pri vsakem obroku**

- Najlažji način, da zadostimo dnevnim potrebam po zelenjavi.
- Povečali/izboljšali bomo vnos mikro- in fitonutrientov v telo, ki so zelo pomembni za zdravje.
- Izboljšali bomo razmerje med zakisanostjo ter alkalnostjo v telesu.
- Pomaga nam kontrolirati celoten vnos hrane.

#### **Navada 4: Visoko ogljiko-hidratne obroke zaužijemo po treningu**

- Najlažji način za kontrolo vnosa ogljikovih hidratov.
- Pomaga nam časovno usklajevati vnos ogljikovih hidratov (ob najbolj aktivnem delu dneva).

#### **Navada 5: Vsak dan jejmo kvalitetne maščobe**

- Najlažji način, da uravnotežimo vnos kvalitetnih maščob.
- Izboljšali bomo uravnavanje vnetij v telesu, hormonsko delovanje in metabolizem.

Eden najbolj učinkovitih načinov za izboljšanje prehranjevalnih navad je pisanje dnevnika prehranjevanja. 7 dni si zapisujemo vse, kar smo »pospravili« v naš želodec, in na koncu tedna dnevnik (kritično) preglejmo. Začnimo s t.i. največjimi grehi in vzpostavimo strategijo, kako vpeljati boljše prehranjevalne navade (glej zgoraj). Spremembe uvajamo postopoma, ni treba poseči po drastičnih ukrepih (razen v primeru bolezenskega stanja). **Postavimo si realen cilj, kot npr.:**

- popiti dovolj vode v dnevu,
- vsak dan pojesti ribje olje oz. omega-3 kapsulo,
- vsako jutro pojesti kvaliteten zajtrk,
- vsak dan pojesti 5 različnih vrst zelenjave,
- vsak dan popiti en sadni smuti,
- popolnoma izločiti gazirane in sladkane napitke,
- zmanjšati količino vsakega obroka ipd.

To je le nekaj primerov, kako lahko začnemo. Ko usvojimo eno navado in ta postane del našega vsakdana, se lotimo naslednje.

Če imate kakršnokoli vprašanje (ali dileme) glede svojih navad, ste dobrodošli, vas vabim, da mi pišete na [info@kondicijska-vadba.si](mailto:info@kondicijska-vadba.si). Potrudil se bom pomagati po najboljših močeh, da vzpostavite prehranjevalne strategije, ki vam bodo omogočile boljše zdravje in počutje.

*Ne pozabite tudi na gibanje, saj boste tako še hitreje dosegli vaše cilje. Kondicijski program OPTImalec je primeren za vse, ki želite izboljšati svojo splošno telesno pripravljenost ter se počutiti in izgledati bolje.*

## Energijsko (kalorično) stanje



*Članek vam bo pomagal razumeti, kako in zakaj imajo lahko »na videz« različni načini prehranjevanja pozitiven učinek pri preobrazbi telesa. Najbrž ste že slišali, pa naj vendarle ponovim – najbolj pomemben del pri prehranjevanju je uravnotežen vnos kalorij, t.i. energijsko ravnotežje.*

### **Skupni imenovalec**

Energijsko stanje v telesu je razmerje med vnosom energije (kalorij) ter porabo energije (kalorij).

- Če je energijski vnos večji od porabe, je učinek pridobivanje telesne teže.
- Če je energijski vnos manjši od porabe, je učinek izguba telesne teže.
- Če je energijski vnos enak porabi, se telesna teža ne spremeni.

Ko govorimo o napredku pri pridobivanju ali izgubi teže, sta seveda časovna razporeditev prehranjevanja in vrsta/izbira živil pomembna dejavnika, vendar je gotov najpomembnejši dejavnik **energijsko ravnotežje**.

**Skupni imenovalec vseh učinkovitih oblik zdravega hujšanja** ne glede na to, ali gre za spremenjen način prehranjevanja, vzdržljivostni kondicijski program ali program za moč, **je vzpostavljeno negativno energijsko ravnotežje**.

- Sledenje kateremukoli uspešnemu prehranjevanju vodi h kontroli vnosa kalorij.
- Povečanje volumna treningov vodi h kontroli vnosa kalorij.
- Manjši vnos kateregakoli makrohranila vodi h kontroli vnosa kalorij.



Ugotovimo lahko torej naslednje:

1. Če želimo izgubiti telesno težo, moramo vzpostaviti negativno energijsko ravnotežje.
2. Če želimo pridobiti telesno težo, moramo vzpostaviti pozitivno energijsko ravnotežje.

### ***Vzpostavitev negativnega energijskega ravnotežja na pravi način***

Negativno energijsko ravnotežje lahko dosežemo na več načinov:

- Zmanjšamo vnos enega od makrohranil.
- Zmanjšamo količino posameznih obrokov.
- Zmanjšamo število obrokov.
- Ne jemo obrokov.
- Povečamo količino gibanja.
- Treniramo (pre)več.
- Uvedemo občasen post.
- Postavimo bodečo žico okoli police s sladkarijami.
- Razvijemo motnjo hranjenja.
- Rodimo se z zelo hitro prebavo.

Očitno je, da niso vsi načini zaželeni, še manj priporočljivi. Najboljši način, da dosežete negativno energijsko ravnotežje, je povečana količina gibanja (lahko v obliki treningov ali drugih aktivnosti) na 5-7 ur tedensko. S to strategijo še vedno ohranimo zmeren vnos kalorij (energije) v telo ter si tako zagotovimo veliko koristnih in zdravih hranil (pametno moramo izbirati, kaj damo v usta), hkrati pa zaradi povečane količine gibanja pojemo manj kalorij, kot jih porabimo (torej vzpostavimo negativno energijsko ravnotežje).

Če želimo vzpostaviti pozitivno energijsko ravnotežje, nekoliko omejimo število treningov (prav tako prilagodimo program) ter postopoma povečujemo vnos kalorij. Pridobivanje telesne teže ne pomeni, da si privoščimo vse, kar nam pade pod roke, nos in usta. Še vedno se držimo »pravil igre« in vztrajamo pri izbiri kvalitetnih živil.

### ***Modeliranje uspeha***

Veliko življenjskih spremenljivk prispeva k boljšemu obvladovanju energijskega ravnotežja. Ni vse odvisno samo od vnosa kalorij in namenskega gibanja/treniranja. Pomembni so tudi ostali dejavniki, kot so npr.:

- tip oz. izbira makrohranil,
- časovna razporeditev vnosa makrohranil,
- izbira programa treniranja,
- spontane športne aktivnosti oz. hobiji,
- aktivnosti, ki ne spadajo v program treninga ali športa.

*Vsi, ki uspešno dosežejo transformacijo telesa, vzpostavijo pravilne/dobre življenjske navade, kar jim omogoča dolgoročno ohraniti prej postavljene cilje. Ne bo nam škodilo, če si namesto brskanja po različnih spletnih medijih, revijah in drugih neučinkovitih virih poiščemo mentorja, osebo ali družbo/skupino, ki se trudijo doseči ali pa so že dosegli dobre navade, vzorce in vedenja. **Ekipa OPTImalcev je morda prav tisto, kar iščete/potrebujete!***

## 21 OPTIživil

### BELJAKOVINE:

BIO RDEČE MESO (PAŠNA REJA)

LOSOS (DIVJE ULOVLJEN)

JAJCA (PAŠNA REJA)

GRŠKI JOGURT, SKUTA, JOGURT (VSE BIO), KOKOSOVO MLEKO

PERUTNINA (PAŠNA REJA)

### ZELENJAVA IN SADJE:

ŠPINAČA

PARADIŽNIK

KRIŽNICE (BROKOLI, ZELJE, CVETAČA)

GOZDNI SADEŽI

POMARANČE (BIO)

### DRUGI OGLJIKOVI HIDRATI:

FIŽOL (VSE VRSTE)

KVINOJA

POLNOZRNATI IZDELKI

AJDOVI IZDELKI

PIRINI IZDELKI

### MAŠČOBE:

OREŠČKI (NESOLJENI, NEPRAŽENI)

AVOKADO

EKSTRA DEVIŠKO OLIVNO OLJE

RIBJE ALI ALGOVO OLJE

LANENA SEMENA

### PIJAČA:

ZELENI ČAJ (bio) ter

ZELENJAVNI in SADNI SMUTIJI

(narejeno iz sveže zelenjave in sadja)