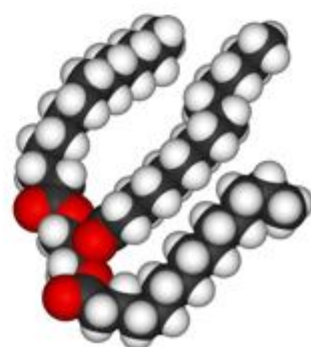
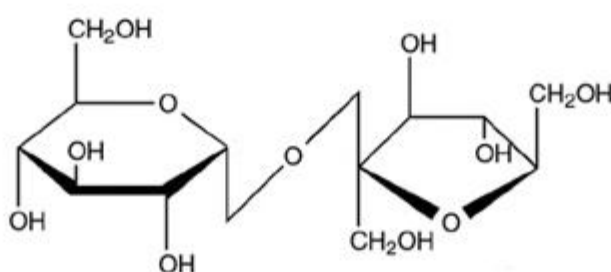
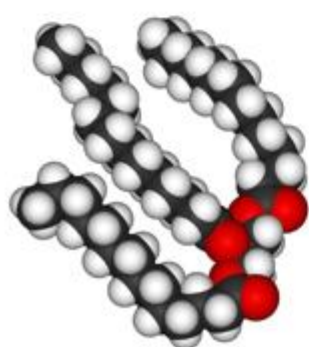
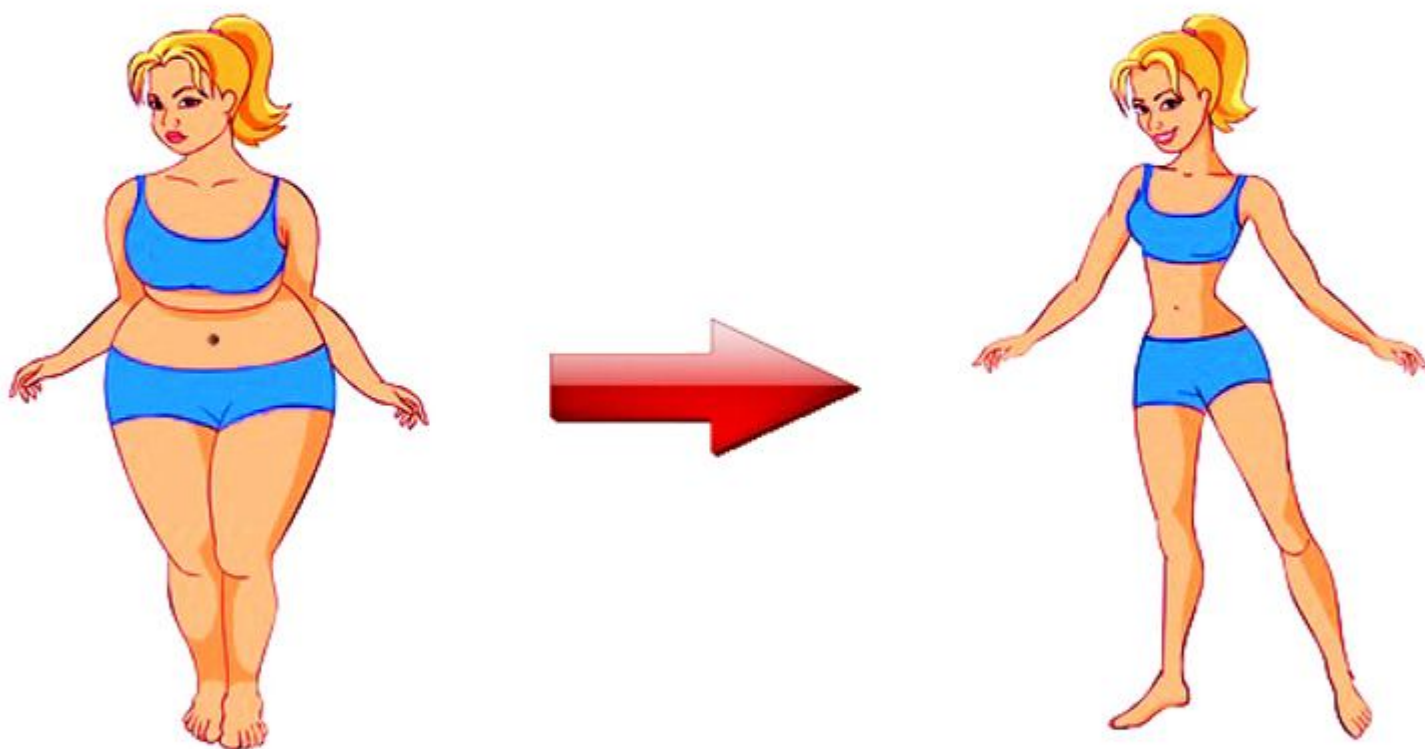


Aleksander Nowak

ODCHUDZANIE

Z ELEMENTAMI FIZJOLOGII I BIOCHEMII

CZYLI JAK TO DZIAŁA



Aleksander Nowak

ODCHUDZANIE Z ELEMENTAMI FIZJOLOGII I BIOCHEMII
CZYLI JAK TO DZIAŁA

Poradnik dla osób chcących się świadomie i zdrowo odchudzić.

Copyright © 2012 Aleksander Nowak

ISBN: 978-83-62255-21-4

Poznań 2012 r.

Wydanie I

Spis treści:

Od autora	3
Wstęp	4
Dlaczego tyjemy?	5
Czym jest otyłość?	7
Sposoby określenia właściwej masy ciała	7
BMI	7
Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej	8
Przemiana materii	10
BMR	10
Ustalenie właściwego bilansu kalorii	11
Ważne, aby pobudzać metabolizm	13
Podstawowe szlaki metaboliczne	15
Rodzaje komórek tłuszczowych	17
Dieta: fakty i mity	19
Dieta Dukana	19
Dieta Cambridge	19
Dieta Tasiemcowa	20
Dieta Atkinsa	20
Dieta Kwaśniewskiego	20
Dieta Rainbow	21
Dieta Kopenhaska	21
Dieta Astronautów	22
Dieta Low Carb – niskowęglowodanowa	22
Dieta jednoskładnikowa	22
Dieta z dużą suplementacją chromu	22
Dieta – co i jak jeść?	25
Podstawowe składniki pokarmowe	25
Tłuszcze	25
Węglowodany	26
Białka	26
Witaminy	26
Minerały	27
Dieta zrównoważona	28
Rola wody	32
Składniki diety wspomagające odchudzanie	34
Czynniki dietetyczne wspomagające gospodarkę hormonalną	34
Składniki diety wspomagające trawienie	35
Probiotyki - samo zdrowie	38
Zioła wspomagające odchudzanie	40
Ruch to zdrowie	44
Przykładowa dieta i trening	49
Ważna motywacja	50
Dekalog odchudzania	52
Literatura	53

Od autora

Wielu ludzi cierpi z powodu nadwagi. Nie są to już osoby o lekko puszystej sylwetce, ale osoby o zdecydowanym nadmiarze tkanki tłuszczowej. Niestety taki stan rzeczy może spowodować spustoszenie w naszym organizmie. Cierpią z tego powodu organy wewnętrzne, nasze ciało, ale i psychika. Przesadna otyłość skutkuje dużo niższą jakością życia, słabszym zdrowiem i niestety często krótszym życiem. Po co tak cierpieć, jeśli można to zmienić poprzez konsekwentne i wcale nie bardzo trudne ani nie bardzo drogie metody. Tak, aby żyło nam się lepiej, zdrowiej i radośniej.

Krąży wiele mitów dotyczących odchudzania, diety cud, specjalne bardzo drogie środki, nawet odchudzająca bielizna. Istnieją również specjalne metody polegające na umieszczeniu w żołądku silikonowego balonu wypełnionego solą fizjologiczną, który ma ograniczyć łaknienie. Można na takie metody poświęcić sporo czasu, pieniędzy i nie okażą się one skuteczne. Ta książka nie opiera się na truizmach typu „zamiast zjeść z koleżanką ciastko w kawiarni idź z nią na spacer” - z tego zdajemy sobie sprawę wszyscy.

Staram się w niej w zwięzły i rzetelny sposób pod kątem biochemii i fizjologii przedstawić, jak działa nasz metabolizm. W jaki sposób obliczyć zapotrzebowanie na kalorie, jak ułożyć odpowiedni ich bilans. Co zrobić, aby zwiększyć zapotrzebowanie na kalorie, jak przyspieszyć metabolizm? Ważne jest dla mnie, aby zwiększyć świadomość czytelników dotyczącą procesów zachodzących w naszych organizmach. Tak, aby nie ulegać sugestiom bez pokrycia, iż spożywanie jakiś „magicznych” pigułek czy zastosowanie diety „cud” spowoduje utratę wagi bez żadnego dodatkowego wysiłku i to w zdrowy sposób. Z książki tej dowiesz się również, w jaki sposób organizm pozyskuje energię z pożywienia, jak pod tym kątem ustalić właściwą dla siebie zdrową dietę oraz jak konstruować aktywność ruchową. Po przeczytaniu tej książki będziecie wiedzieli skąd się biorą zakwasy w mięśniach, dlaczego bolą mięśnie, co zrobić, aby aktywność fizyczna powodowała wymierne efekty w odchudzaniu i lepsze samopoczucie. Książka podpowiada również, jakie naturalne składniki należy włączyć do diety, aby pomagały one nam w odchudzaniu i zdrowym funkcjonowaniu naszego organizmu. Natura bowiem dała nam w tym względzie sporo możliwości od nas tylko zależy czy je wykorzystamy. To wszystko i wiele więcej znajdziesz w tej książce. Nie musimy ulegać mitom. Odchudzanie powinno być oparte na świadomym postępowaniu, można to zrobić zdrowo, z uśmiechem na ustach i niedrogo.

Wstęp

Dzisiaj żyjemy szybko. Nie mamy czasu zastanowić się nad tym, czego wymaga od nas nasze ciało, jak fizjologicznie i genetycznie jest przygotowane do funkcjonowania w środowisku. Musimy sobie zdawać sprawę, że zmiany cywilizacyjne zachodzą dużo szybciej niż zmiany genetyczne i fizjologiczne. Wiemy coraz więcej, coraz więcej potrafimy wytworzyć, przetwarzamy coraz więcej danych. Faktem jest, że dzisiejszy student w jednym roku przyswaja więcej danych niż jego pradziad w ciągu całego życia, niemniej jednak jak to w życiu nie ma nic za darmo. Te obciążenia cywilizacyjne powodują, że mniej się ruszamy, rzadko przebywamy w kontakcie z naturą. Jemy cokolwiek, najważniejsze żeby było szybko tanio i względnie smacznie. Zapominamy o podstawowych funkcjach naszego organizmu, nie pamiętamy, że bez zdrowego ciała nie będzie i zdrowego umysłu. Nasze babcie mawiały „w zdrowym ciele zdrowy duch” i miały rację!

W tej publikacji chcę przedstawić czytelnikowi kilka sposobów na to, aby żyć lepiej i dłużej. Naprawdę nie wymaga to ani wielkich kosztów ani super wysiłku. Wystarczy niewiele zaangażowania, aby utrzymać się w formie. Staram się przybliżyć te metody i wytłumaczyć jak działają one na organizm z punktu widzenia fizjologii i biochemii. Tak, aby w przystępny dla czytelnika sposób przedstawić, co możemy zrobić dla siebie. Załączone tabele, schematy i wykresy mają ułatwić zrozumienie tematu i pomóc w wyborach dotyczących odchudzania.

Na końcu rozdziałów umieściłem krótkie podsumowania, aby łatwiej zapamiętać najważniejsze zagadnienia. Umieszczony został również przykład jednego dnia, aby zobrazować jak powinny wyglądać przykładowa dieta i aktywność fizyczna. W ostatnim rozdziale przedstawione są również w formie zasad najważniejsze reguły dotyczące odchudzania.

Dlaczego tyjemy?

Wiele osób zadaje sobie to pytanie. Oczywiście każdy z nas ma pewną konstrukcję genetyczną w darze od natury, jednak najważniejsze dla nas są czynniki, nad którymi możemy pracować. Są to czynniki środowiskowe – styl życia szczególnie: odpowiednia dieta i aktywność fizyczna.

Genetycznie człowiek jest przystosowany do spożywania żywności mało przetworzonej oraz do dużej aktywności fizycznej. Niestety zapominamy o tym. Problemy z otyłością na taką skalę, w jakiej ona występuje w dzisiejszym świecie są efektem niewiarygodnie szybkiego postępu cywilizacji. Zmiany następują dużo szybciej niż jakiegokolwiek przystosowanie ewolucyjne. Ludzie tego nie dostrzegają i ulegają pokusom cywilizacji. Jeszcze na początku XX wieku człowiek większość dystansu w życiu pokonywał za pomocą własnych mięśni, wiele prac wykonywał ręcznie i spożywał mało przetworzoną żywność. Obecnie często odległości nawet kilkuset metrów pokonujemy środkami transportu, a spożywamy żywność, która w żaden sposób nie przypomina naturalnych składników. Tak ogromne zmiany zaszły w ciągu zaledwie kilku pokoleń, nasze organizmy nie są do tego przystosowane.

Z fizjologicznego punktu widzenia brak ruchu i zła dieta powodują nadwagę. Występuje, bowiem różnica w bilansie między dostarczonym pokarmem a zapotrzebowaniem na pokarm. Nadmiar zostaje zmagazynowany w postaci tkanki tłuszczowej. Ludzie otyli najczęściej ze względu na duże obciążenie mniej się ruszają, co powoduje obniżenie ilości zdrowej tkanki mięśniowej. Mniej ruchu powoduje zdecydowanie mniejsze wydzielanie endorfin, co pogarsza samopoczucie psychiczne. Powoduje niższą samoocenę i wyższy poziom stresu. Stres natomiast często jest łagodzony przez jedzenie smakołyków. Gdy jest nam źle lub mamy depresję, wystarczy czekolada i już czujemy się błogo. Większość z nas nie uświadamia sobie faktu, że nasz organizm produkuje różne związki chemiczne, które odpowiadają za dobry lub zły nastrój. Są to na przykład endorfiny, serotonina, melatonina czy dopamina, czyli hormony dobrego samopoczucia. Okazuje się, że jeśli mamy ich za mało, możemy wspomóc ich produkcję, zjadając coś słodkiego. Skutki łatwo przewidzieć. Jeśli zbyt często leczymy smutki w ten sposób, nieuchronnie zmierzamy ku otyłości. W ten sposób mamy system, który sam się napędza to tak zwane dodatnie sprzężenie zwrotne. Obrazuje to poniższy schemat na rycinie 1.

Zatem czy istnieje metoda na zatrzymanie tego samonapędzającego się koła? Oczywiście. I to nie tylko zatrzymanie, ale i odwrócenie jego biegu. Można to zrobić przy