

Odrasla osoba u prosjeku dobije po pola kilograma na težini svake godine. Hrana koju čovjek unosi od ključne je važnosti za ovo pitanje. Običnom je čovjeku to vrlo teško primijetiti, ali u toku 20 godina oko 10 kilograma dodatne težine. Dakle, predstavlja veliki problem.

Dr. Darius Mozaffarian, vodeći naučnik pri Medicinskom Fakultetu na Harvardu, kaže da je vrsta ishrane najtješnje povezana sa dobijanjem težine. Najviše doprinosi hrana bogata škrobom, a posebno krompir, bilo da je pečen, kuhan, pire ili pržen. Ako se jede porcija krompira svaki dan, samo to doda više od pola kilograma težini svake 4 godine.

Ne zvuči mnogo, međutim, ako se želi kontrolisati težina dugoročno, mnogo je važnije jesti kvalitetno nego jesti malo. Naučnici kažu da je lakše izabrati pravilnu hranu, nego brojati kalorije.

Hrana koja uvijek vodi dobijanju na težini jest meso, rafinirane žitarice, i potom slatkiši. Vjerovali ili ne, rafinirani hljeb, poput bijeloga, doprinosi debljini isto kao i slatkiši, kaže doktor Mozaffarian.

Zašećerena bezalkoholna pića, pa čak i sto posto voćni sokovi, također doprinose debljanju.

Laura Jeffers je stručnjak za prehranu na klinici u Clevelandu. Ona nije učestvovala u navedenoj studiji, ali vjeruje da studija potvrđuje upravo ono što nutricionisti godinama znaju o zaslađenim sokovima: Ja uvijek sa svojim pacijentima razgovaram o smanjenju kalorija koje primaju kroz bezalkoholna pića. Od njih je najlakše odustati, a dokazano je da to onda smanjuje težinu, kaže gospođa Jeffers.

Ali neki nalazi proučavanja suprotni su konvencionalnom znanju o prehrani. Nekoliko vrsta hrane visokih kalorija se pokazalo da ne stimulišu debljanje, čak naprotiv. To su posebno orašasti plodovi, kao bademi, orasi, lješnjaci, potom cjelovite žitarice, jogurt, voće, povrće - svi su oni povezani sa smanjenjem težine ako se koriste dugoročno. Također, dnevna fizička aktivnost, i dobar san važni su faktori u za idealnu težinu.

Još jednom dr. Darius Mozaffarian s fakulteta Javnoga zdravlja pri Univerzitetu Harvard: Ako ne obraćate pažnju na sve ove aspekte života, možete se sporo, ali sigurno debljati, da i ne primijetite. Upravo smo to primijetili kod epidemije gojaznosti. No, ako pazite na spomenute

detalje života, i fokusirate se na ispravku onog lošeg, zasigurno možete ispraviti težinu.

Zajedno s određenom vrstom hrane, dugotrajno gledanje televizije, i hronična neispavanost doprinose dugotrajnom debljanju.

Vrijedi spomenuti da su tokom studije naučnici primijetili da ljudi koji pojedu jedan jogurt dnevno, čak i punomastan, imaju tendenciju da izgube najmanje pola kilograma samo od toga svake 4 godine.

Izvor: VoA News

www.lijek.ba

04.07.2011.