Naujos mitybos taisyklės

Pamiršk viską, ką žinojai apie dietas, ir rinkis švelnesnį (bet veiksmingesnį!) variantą formoms dailinti. Smagus faktas: šiame mitybos plane traškučiai nedraudžiami! Detales aiškinamės kartu su *dietos.lt* gydytoja dietologe **Žana Antonova**.

Vasara jau baigiasi, bikinių sezonas – taip pat, tačiau akys vis kliūva už superinių dietų, stebuklingų mankštų kūno formoms tobulinti. Nuobodu! Visiška nesąmonė sportuoti dėl to, kad atitiktum kažkieno idealus, o pačios dietos labai erzina iš principo. Bet įdomiausia, kad, mokslinių tyrimų duomenimis, visa tai, ką mes įsikalėme į galvas anksčiau, iš tiesų nelabai ir veikia.

Pasenusi tiesa: nekęsti kūno ir taip įgyti motyvacijos jį tobulinti

Naujas požiūris: būk atidesnė sau

Kada nors nusprendei lankyti dviračių treniruotes, nes bjaurėjaisi savo šlaunimis, bet viską metei, pradėjusi nekęsti dar ir instruktoriaus? Toks požiūris nepadeda nei tavo sąmonei, nei mintims, nei kūnui. Sirakūzų (Italija) universiteto tyrimų duomenimis, kuo labiau moterys nekenčia savo kūno, tuo labiau jos vengia mankštintis. Maža to, vien dėl manymo, kad turi antsvorio, ilgainiui gali padidėti svoris.

Kaip galėtum pakeisti tokią mąstyseną? Užuomina: tikrai ne iki išprotėjimo ardama per didelio intensyvumo treniruotes. Iš tikrųjų reikia elgtis atvirkščiai – kaip tik mažinti tempą. Taigi nurimk. Žurnalo „Annals of Behavioral Medicine“ duomenimis, tie, kurie laikydamiesi lieknėjimo programos skyrė laiko mąstysenos treniruotėms, ne tik pagerino požiūrį į gyvenimą, bet ir atsikratė daugiau svorio. Taigi įtrauk į savo sporto režimą daugiau jogos ar meditacijos ir teik joms tiek pat prioritetų kaip ir didelio intensyvumo treniruotėms.

„Nėra gero ar blogo maisto, yra tik blogas jo kiekis.“

Gydytoja dietologė Žana Antonova: „Vien dideliu fiziniu aktyvumu svorio pakoreguoti neįmanoma. Nekeičiant mitybos ar laikantis mažo kaloringumo dietos ir labai daug sportuojant išsekinamas organizmas, o norimų rezultatų dažniausiai nesulaukiama, tik sukeliamas stresas, mažėja motyvacija toliau lieknėti. Kalbant apie svorio korekciją, visada reikia turėti omeny gyvenimo būdo pokyčius, t. y. rūpintis ne tik mityba, fiziniu aktyvumu, bet ir atitinkamu miego ir būdravimo režimu.“

Getty Images agentūros, dietos.lt nuot. Parengė **ASTA URBANAVIČIŪTĖ.**

Pasenusi tiesa: šalin blogą maistą

Naujas požiūris: nedrausk – ir nenorėsi

Tos paniką keliančios antraštės, kaip blogai valgyti daug cukraus / kumpio / bulvių, jau nebedaro mums poveikio. Arizonos (JAV) universiteto tyrimų duomenimis, girdėdami draudimus ko nors nedaryti, mes kaip tik linkę dažniau elgtis priešingai, nesveiki produktai – ne išimtis. Šio universiteto mokslininkai savo tyrimo dalyvius padalino į tris grupes ir visiems siūlė paragauti to paties maisto, apibūdindami jį kiekvienai grupei vis kitaip – teigiamai, neigiamai ir neutraliai. Dalyviai, kurie buvo įspėti apie maisto žalą, jo suvalgė 39 proc. daugiau nei tie, kurie nebuvo įspėti. Specialistų teigimu, kategoriški teiginiai, kad vieno ar kito produkto negalima valgyti, tik dar labiau skatina jo paragauti. Nieko keista: jeigu salotas vertinsime kaip gerą maistą, o traškučius – kaip blogą, tik sustiprės mąstymas, kad salotos yra nepriekaištingos, bet nuobodžios. O štai traškučiai tik dar labiau vilios. Tad gal pasiruoškime salotų ir pagardinkime jas traškučiais?

Gydytoja dietologė Žana Antonova: „Nėra blogo ar gero maisto, yra tik blogas jo kiekis. Maisto produktų ar patiekalų, kurie priskiriami prie draudžiamų, galima kartkartėmis valgyti, ypač kai labai norisi. Leisk sau jų paskanauti, bet valgyk mėgaudamasi, lėtai, stenkis pajusti kiekvieno trupinio skonį. Griežti draudimai skatina persivalgyti, o dėl to auga svoris ir kaltės jausmas.“

Pasenusi tiesa: reikia viską pertvarkyti iš esmės

Naujas požiūris: mažos pataisos – dideli rezultatai

Žinai esmę: kai pradedi laikytis naujo režimo, imi kelti sau didelių reikalavimų ir iš principo atsisakai visko, kas teikia malonumą. Bet mūsų smegenys taip lengvai su tuo nesusitaiko. Dietologų teigimu, drastiškos dietos reikalauja drastiškų mūsų mitybos įpročių pokyčių, o tai tik sustiprina tikimybę, kad vos tik grįšime prie senų mitybos įpročių, grįš ir svoris. Todėl kur kas geriau imtis daugiau, bet nedidelių pokyčių. Psichologijos ir sveikatos mokslų profesorius Cary Cooperis iš Mančesterio (JAV) universiteto vadina tai įpročių rinkiniu ir teigia, kad daug mažų žingsnelių tikslo link yra kur kas veiksmingiau nei vienas didelis pokytis. C. Cooperio teigimu, įprasti prie mažų pokyčių gerokai paprasčiau, o kai pavyksta vienas žingsnis, didėja motyvacija žengti kitą. Taigi vietoj dviejų cukraus šaukštelių į kavą dėk vieną, baltų miltų makaronus keisk paruoštais iš kietagrūdžių kviečių, o ryžius – bolivinėmis balandomis. Paprasta.

Gydytoja dietologė Žana Antonova: „Nutukę ar antsvorio turintys asmenys visada nori greitų pokyčių, greitai mažėjančio svorio. Tai pasiekti įmanoma tik griežtomis dietomis. O jos, jokia paslaptis, nėra veiksmingos. Turime suprasti, kad papildomų kilogramų priaugama ne per vieną dieną ar net savaitę. Tad ir jų atsikratyti reikia kantrybės. Prieš pradėdama ir vėl laikytis kokios nors dietos, paklausk savęs: „Kas yra geriau – užbėgti į kalną ir iškart nuo jo nusiridenti ar po truputį, lėtai užlipti ir ten pasilikti?“

Pasenusi tiesa: svyruoti, – vadinasi, susimauti

Naujas požiūris: atsipalaidavimo dienos padeda pasiekti pergalę

Pirmadienį visada esi kupina ryžto. Bet trečiadienį tave apšaukia bosas, kreminė pudra išskysta rankinėje, ir tau tiesiog reikia picos. Žinai ką? Suvalgyk jos! Tyrimų duomenimis, trumpi stabtelėjimai netrukdo pasiekti finišą. Sidnėjaus (Australija) universitete atliktų tyrimų duomenimis, nutukusios pelės, kurioms kasdien buvo skiriamas toks pat kiekis kalorijų, sulyso mažiau nei tos, kurios penkias šešias dienas iš eilės gavo tokį pat kiekį kalorijų, o tris dienas šios nebuvo griežtai ribojamos. Nors vyrauja nuomonė, kad persivalgydamas figūros tikrai nepadailinsi, tyrimai atskleidžia ką kita: kartkartėmis nusižengiant griežtoms mitybos taisyklėms galima numesti svorio. Taigi požiūris *viskas arba nieko* yra prastas ir dažnu atveju galiausiai pasmerkia nesėkmei. Specialistų teigimu, sklandžiau reguliuoti svorį pavyks, jei kelsi sau realius tikslus ir pripažinsi, kad siekiant jų gali pasitaikyti kliūčių.

Gydytoja dietologė Žana Antonova: „Nėra idealių žmonių. Visiems pasitaiko tokių dienų, kai išklystama iš sveikos mitybos kelio. Svarbiausia – į tą kelią grįžti.“ COSMO

Specialistų teigimu, kategoriški teiginiai, kad vieno ar kito produkto negalima valgyti, tik dar labiau skatina jo paragauti.