

MÂNCAREA, *prieten sau dușman?*

Oare câte dintre noi pot spune cu toată convingerea că nu au apelat vreodată la o dietă “minune”, descoperită pe internet, în paginile unei reviste sau împărtășită de o prietenă la o cafea? Cred că niciuna, pentru că încă din adolescență suntem urmărite de ideea perfecțiunii sau... a imperfecțiunii pe care ochiul nostru critic o observă în oglindă chiar și acolo unde nu este cazul. Anii trec, iar noi adunăm zeci de diete încercate, multe frustrări acumulate și nu de puține ori, kilograme care în loc să se topească, parcă mai rău se încăpățânează să se așeze confortabil exact acolo unde nu ne dorim.

CLAUDIA OPRÎȚA | FOTO: ARHIVA PERSONALĂ

Stiu că toate ne dorim rezultate rapide și vrem să ajungem la silueta dorită cât mai repede posibil. Fiecare astfel de început are o motivație foarte clară: plecăm în vacanță și vrem să arătăm bine, urmează o petrecere și rochița mult visată are nevoie de un corp pe măsură, ne-am îndrăgostit, iar fluturii din stomac vor salată și fructe, nu fast-food. Și astfel, sănătatea ajunge să fie pe ultimul loc ca motivație a schimbării stilului alimentar, pentru că, de ce să nu recunoaștem, dacă nu ne doare ceva, nici nu conștientizăm că avem o problemă, chiar dacă analizele medicale spun altceva.

Pentru a ajunge la rezultatele mult dorite suntem capabile să facem orice sacrificiu: apelăm la pastile care ne inhibă senzația de foame, la ceaiuri care vând iluzia unei siluete de vedetă, la înfometare, facem sport în exces cu gândul că vom consuma mai multe calorii decât ingerăm și nu facem altceva

decât să epuizăm corpul, să îl stoarcem de orice resursă de energie. Toate aceste decizii greșite ne aduc în situația de a ne da peste cap întregul metabolism. Starea noastră de bine începe din interior. Gândește-te la corpul tău ca la o mașinărie inteligentă: dacă îi dai combustibil prost, va funcționa aparent bine o perioadă, dar la un moment dat va începe să dea semne de uzură, iar costurile vor fi mult mai mari să repara ceva stricat decât dacă ai avea grijă încă de la început. Ce și cât mâncăm? Cum ne hidratăm? Sunt întrebări simple, care au un răspuns pe măsură.

Pentru a avea o stare de sănătate bună, o siluetă armonioasă, trebuie să abandonăm ideea de “dietă”, să ne schimbăm modul de a gândi și să adoptăm un nou stil de viață, unul în care mâncarea are gust și arată bine în farfurie.

Pentru că trăim într-un ritm alert și nu mai avem timp de noi și pentru noi,

industria alimentară a venit în întâmpinarea nevoii evidente de a economisi timp și ne-a pus frumos pe rafturile magazinelor mâncare semipreparată, conserve, pungi frumoase colorate care vând praf de prăjitură, granule de ciorbă și alte “minuni” culinare care nu doar că ne îngrașă, dar ne afectează sănătatea pe termen lung, având ca ingrediente mulți aditivi, coloranți, potențiatori de gust. Ce putem face pentru noi și cei dragi? Să citim eticheta produselor când mergem la cumpărături. Dacă constatăm că am cam lipsit la orele de chimie pentru că nu înțelegem ce vor să ne transmită etichetele, înseamnă că acel produs trebuie pus înapoi în raft și ar fi bine să ne îndreptăm pașii către produsele proaspete sau către cele care au în compoziția lor ingrediente cât mai simple. O atenție a felului în care prepari alimentele este foarte importantă. Folosește grătarul și cuptorul pentru o mâncare gustoasă, cu un conținut

caloric mult mai mic, evită mâncarea prăjită, alimentele prea grase sau mâncărurile grele, românești, renunță la tocănițe și ciorbe grase făcute cu legume călite.

Foarte important pentru sănătate este să ne hidratăm. Consumă 2-3 l de apă pe zi, renunță la sucurile ambalate atât de pline de zahăr și coloranți și nu în ultimul rând, începe să faci mișcare, oricât de puțină. Sportul ne dă și o stare psihică bună, nu doar ne ajută să slăbim și să ne tonifiem.

Soluția pentru o stare de sănătate bună și pentru a avea o scădere în greutate este să îi dăm corpului să mănânce puțin și des, o dată la 3 ore să avem ceva în stomac, chiar dacă este vorba doar de un fruct sau câteva migdale crude la gustare sau o masă mai consistentă cum este micul dejun sau prânzul. În felul acesta creierul nu percepe că a venit foamea și e cazul să își facă niște rezerve sub formă de țesut adipos.

Și cum în viață cheia este întotdeauna echilibrul, să nu uităm că din când în când să ne răsăptăm cu ceea ce ne place, fie că este vorba despre o prăjitură, câțiva cartofi prăjiți sau un pahar cu vin, deoarece în felul acesta nu acumulăm frustrări. O bucă de ciocolată nu ne va îngrașa niciodată, o tabletă întreagă, da.

Când ne hotărâm să începem o dietă, trebuie să înțelegem că ce a funcționat pentru prietena/vecina nu înseamnă că va funcționa și pentru noi, suntem unici, avem nevoi diferite și apelând la "dieta minune" ne putem face mai mult rău. Hai să punem pe primul loc sănătatea, dincolo de scăderea în greutate, aceasta trebuie să fie prioritatea noastră! Doar printr-o alimentație echilibrată, sănătoasă, cu mâncăruri gătite simplu și corect putem să avem greutatea dorită dar în același timp energie și poftă de viață. Să gândim pe termen lung și să nu avem așteptări nerealiste de la noi, kilogramele nu s-au acumulat în 4 săptămâni, nu putem cere de la corpul nostru să revină la silueta din adolescență, atâta timp cât noi ani de zile nu am acordat prea mare importanță acestui aspect.



CLAUDIA OPRÎȚA,
consilier nutriție