



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 27

10 KORAKA DO ZDAVE TEŽINE



Gojaznost je postala epidemija u današnjem svetu. Ali ona nije zdrava.

Ovde ćemo da govorimo kako da u 10 koraka postignemo i održimo zdravu težinu.

Prekomerna težina oštećuje zdravlje i skraćuje život. Čak i samo 5-7 kg prekomerne težine može da postavi temelje za mnoge

degenerativne bolesti, a svakih 5 prekomernih kilograma težine može da skрати život za 1 godinu.

Zašto se mi tako širimo?

Svetska Zdravstvena Organizacija kaže: „Suština je u tome što ljudi i žene sve više praktikuju sedeći način života, i što jedu hranu sa suviše mnogo kalorija i masnoća.”ⁱ

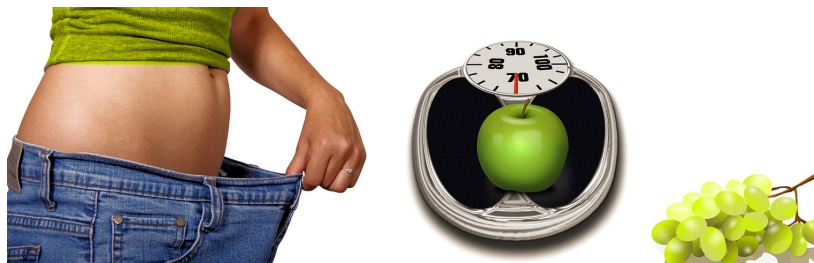
Degenerativne bolesti su često povezane sa načinom života. Gojaznost značajno povećava rizik od zadobijanja mnogih bolesti, kao što su to:ⁱⁱ

- dijabetes,
- visoki krvni pritisak,
- visoki nivo holesterola,
- bolest krvnih sudova srca,
- šlog,
- bolest žučne kesice,
- rak,
- osteoartritis, i
- bol u leđima.

Bolesti su samo **jedna** strana priče. Osobe sa težinom iznad normale često pate od ozbiljnih socijalnih i psiholoških problema, kao što su to: depresija, osećaj niže vrednosti, i društvena izolacija. Zastrašujuće je kako se brzo povećavaju poremećaji u načinu ishrane, naročito među mladim osobama.ⁱⁱⁱ

Danas smo mi preplavljeni savetima o tome „kako da oslabimo”. Kome da verujemo? Obeshrabrena osoba, koja se bori sa svojom prekomernom težinom, je čak spremna da se uhvati i za slamku.

Skoro svaka dijeta može da proizvede privremeni uspeh. Međutim, žalosna je istina da skoro 90% onih koji idu na dijetu, u narednoj godini ponovo povrate svu izgubljenu težinu. Pa ipak, zdravo rasuđivanje nam govori da ne postoje kraći putevi, ili magične pilule, da se taj poduhvat uspešno sprovede. Mi treba da se odlučimo za zdraviji način života koji će da nam donese trajne rezultate.



Evo **10** sigurnih i proverenih **principa** koji će da ti pomognu, ne samo da oslabiš, već i da postaneš zdraviji, srećniji i zadovoljniji.

1. Nemoj da ideš na „dijetu”.

Trajno promeni svoj način ishrane! Dijeta je samo privremeni prekid tvojih normalnih navika u ishrani, onih koji su i doprineli tvojoj prekomernoj težini. Tebi nije potrebna kratkovremena „nova dijeta”,^{iv} već trajni, novi životni način ishrane.

2. Jedi dobar i zdrav doručak.

Dobar doručak će da potstakne tvoju energiju, proširi raspon tvoje pažnje, i pojača osećanje tvog sveopšteg zadovoljstva.

Istraživanja su već ustanovila da jedenje zdravog doručka vodi ka majem broju hroničnih bolesti, dužem životu, i boljem zdravlju. Deca koja jedu dobar doručak često postižu bolji uspeh u školi.^v

Uspešno započni svoj dan sa cerealijama napravljenim od celoga zrna žitarica, sa parčetom hleba od celoga zrna, i sa nekoliko različitih vrsta voća. Na taj način će nivo tvoje energije da bude visok celoga jutra.

3. Prestani da jedeš između obroka.

Kalorije koje unosiš u svoje telo posredstvom jedenja između obroka mogu prilično da se nakupe. Proučavanje sprovedeno na ženama zapadnih zemalja pokazuje da su one u svoje telo unosile 400-500 kalorija dnevno samo

posredstvom jedenja između obroka. Osobe koje to stalno rade, unose u svoje telo 500 kalorija dnevno, ili 3.500 kalorija nedeljno, i time nepotrebno dodaju svojoj težini^{vi} oko ½ kg nedeljno. Mnoge osobe bi mogle da kontrolišu svoju težinu samo eliminisanjem te loše navike. Jedenje zdravih obroka, sa dosta složenih ugljenih hidrata i celuloze, će da te snabde sa postojanom energijom potrebnom da preživiš od jednog obroka do drugog.

4. Jedi uglavnom neprerađenu biljnu hranu.

Tvoja ishrana treba da se sastoji od voća, povrća, žitarica, pasulja, i drugih vrsta prirodne hrane. Ta hrana ima u sebi dosta celuloze, a manje škodljivih masnoća i kalorija.



Uputstva za Ishranu Američkog Otseka za Agrikulturu od 2005. god. više ne preporučuju služene porcije, već šolje [1



šolja = 235 ml]. Za većinu je 2 šolje voća i 3 šolje povrća dnevni minimum, sa lozinkom „Više je Bolje”.^{vii} Ta uputstva preporučuju da treba svakoga dana jesti mahunare i žitarice. One imaju čak i više celuloze nego voće i povrće.^{vii}

Posredstvom neprerađene hrane, kao što su to masline, kukuruz, ili semenke od susama, mi u telo unosimo masnoću u normalnim količinama, a ne u preteranim, kao u slučaju trošenja ulja.

Sećer sadržan u voću nije tako koncentrisan kao prerađeni šećer koji se koristi za kuvanje i pravljenje bombona, kolača, i slično.

Hleb umešen od sastojaka celoga zrna žitarica, kao i braon pirinač, su takođe primeri neprerađene hrane, u suprotnosti sa belim hlebom i belim pirinčem.

Prerađena hrana sadrži koncentrovane kalorije. Ti bi trebao da pojedeš dosta klipova kukuruza, da bi dobio isti broj kalorija koji se nalazi u jednoj kašiki ulja.

Jedna breskva sadrži 30-40 kalorija, dok 2 polovine breskve konzervirane u šećernom soku sadrže 90 kalorija.

5. Smanji potrošnju ulja, putera, soseva, i drugih masnoća.

Izbegavaj masna mesa, holesterol, ulja za kuvanje i salatu, sosove, i masnoće u čvrstom stanju na sobnoj temperaturi. Sve to sadrži dosta kalorija, dok celuloze tu upošte nema. Ređe koristi orase i masnoće koje se mažu na hleb. Izbegavaj prženje u masnoćama. Radije prži u malo vode u tiganju za koji se hrana ne lepi. Isprobaj nove jednostavne recepte koji zahtevaju malo masnoće.

6. Pij vodu.

Naša tela se sastoje od oko 60% vode. Ona je u našem telu potrebna za skoro svaku funkciju. Mi treba da smo svesni šta je našem telu potrebno, i da ga tim potrebama snabdevamo. Naša osećanja umora i gladi su, u stvari, poruke koje se odnose na žeđ.^{viii}

Pij 8 ili više čaša vode dnevno. Većina osoba ne pije dovoljno vode. Ona pije više osvežavajućih napitaka, piva, kafe, čaja i drugih pića. Posredstvom tih pića one u svoje telo unose dosta kalorija, a vrlo malo hranljivih sastojaka. Potrošnja pića sa dosta kalorija je siguran način da se neko ugoji.^{ix}

Predi na upotrebu vode. Ona treba da bude najvažnije piće svake osobe koja želi da bude šlang, ili normalne težine. Kad osetiš želju za jelom između obroka, radije pij vodu. Mi često mislimo da smo gladni, dok naše telo, zapravo, potrebuje vodu.

7. Svakodnevno vežbaj i budi aktivan.

Redovno vežbanje pomaže smanjenju težine tako što potstiče metabolizam i jača mišiće tela. Ono će još da poveća tvoju energiju i izdržljivost, i da uzdigne tvoj duh. Vežbanje je ulaganje koje se dobro isplati.^x

Šetnja posle obroka je bolja nego zadržavanje u kuhinji. Kratke šetnje posle jela pomažu varenju i doprinose da imamo pozitivni stav.

Za opšte stanje dobrog zdravlja, hodanje 30 minuta dnevno je pogodni cilj. Međutim, oni koji žele da oslabe treba da hodaju čak i duže, na primer, 1 sat dnevno. To bi moglo da bude brzo hodanje, ili rad u bašti.

8. Ne troši štetne supstance.

Ne dozvoli da štetne supstance uđu u tvoje telo, kao što su to alkohol, duvan, kafein, i nepotrebne droge. To su adiktivne i skupe supstance koje, ili dodaju nepotrebnu količinu kalorija preopterećenom telu, ili povećavaju rizik od zadobijanja bolesti.

9. Jedi 3 redovna obroka dnevno.

Između njih treba da prođe 5-6 časova, bez da se jede u tim intervalima. Veći doručak i ručak, a manja večera će da ti obezbede bolje spavanje, i omoguće tvom stomaku da se i on odmori. Naučna istraživanja su pokazala da se lakše oslobađamo kalorija koje u telo unosimo pre podne, nego onih koje u telo unosimo posle podne, ili kasno uveče. Tada smo manje aktivni i ne treba nam više hrane i kalorija. Za neke osobe je korisno da poste jednom nedeljno, ili tome slično.

10. Poveravaj se Bogu za pomoć.

Od velike je važnosti imati hrabrost i poverenje u Božiju izlečujuću silu. Mnogi od nas nemaju dovoljno snage da uvek biraju najbolju hranu u ispravnoj količini. Gospod, pun ljubavi, čezne da nam pomogne da pobedimo naše slabosti. Pripiši sebi moćna biblijska obećanja, da bi kroz njih mogao da postigneš moćne pobeде!

Imaj na umu da sedeći posao, televizija, kompjuteri, Internet, i lak pristup ka hrani sa dosta kalorija, ne proizvode samo gojazne odrasle osobe, već i super-debelu decu. Ta deca su već naklonjena zadobijanju različitih bolesti, kao i ozbiljnih psiholoških problema.

Pruži dobar primer. Dobro zdravlje je porodična afera.

Apostol Pavle je rekao: „**Sve mogu u Isusu Hristu, koji mi moć daje.**” Filibljanima 4:13.

Neka i tebe Bog blagoslovi u tvom nastojanju

- da usvojiš to obećanje,
- da prebaciš svoju pažnju sa težine na dobro zdravlje, i
- da živiš u skladu sa tih 10 principa za kontrolu težine.

ⁱ Unapredi Zdravlje Posredstvom Dijete i Vežbanja.

<http://library.med.utah.edu/WebPath/TUTORIAL/OBESITY/OBESITY.html>; SZO Sastanak, Juni, 1997, Izveštaj od strane Službe Internacionalne Štampe, 14. Juni, 1997.

ⁱⁱ Nacionalni Institut za Srce, Pluća i Krv. (2012). <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/obe/risks>; Solomon et al. Gojaznost i Mortalitet: Pregled Epidemioloških Podataka. Američki Žurnal za Kliničku Ishranu, 6. Okt. 1997:4 1044.

ⁱⁱⁱ Jane Collingwood. PsychCentral. (2007). Gojaznost i Mentalno Zdravlje. <http://psychcentral.com/lib/obesity-and-mental-health/000895>

^{iv} Daniel J. DeNoon, pregledano od strane Louise Change, MD. WebMD. (2007). <http://www.webmd.com/diet/news/20070411/diets-dont-work-long-term?page=3>

^v Jeanie Lerche Davis, pregledano od strane Louise Change, MD. WebMD. (2005). <http://www.webmd.com/diet/features/lose-weight-eat-breakfast?page=4>

^{vi} Luke Yoquinto, MyHealthNewsDaily Prilagač. ŽivaNauka. (2011). 25% Kalorija Dolazi Samo od Jedenja Između Obroka. <http://www.livescience.com/14769-snacking-calories-increase.html>

^{vii} Kathleen M. Zelman, MPH, RD, LD, pregledano od strane Louise Chang, MD. WebMD. (2007). Kad su u Pitanju Voće i Povrće, Više je Bolje. <http://www.webmd.com/food-recipes/features/fruits-veggies-more-matters?page=4>

^{viii} USGS Škola Nauke o Vodi. Voda u Tebi. <http://water.usgs.gov/edu/propertyyou.html>

^{ix} Gina Shaw, pregledano od strane Brunilda Nazario, MD. WebMD. (2009). Voda u Tvojoj Ishrani: Sa Vodom Ostati Vitak i

Redovan. <http://www.webmd.com/diet/features/water-for-weight-loss-diet?page=3>

* Varnada Karriem-Norwood, MD. WebMD. (2013). Kako Redovna Vežba Koristi Omladini. <http://teens.webmd.com/benefits-of-exercise>

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.