

„O co w ogóle chodzi z tą dietą?”



Jeszcze całkiem niedawno kwestia tego co i kiedy jesz nie miała znaczenia. Ludzie nie przywiązywali do tego większej uwagi, jakby jedzenie w życiu było tylko zbędną koniecznością. Zresztą do tej pory zdarza mi się usłyszeć, że ktoś nie je śniadania, bo: „nie ma czasu” albo, że po śniadaniu nie je już nic, aż do późnego wieczora (!). Jest też i inna opcja – jedzenie wszystkiego co popadnie, bo przecież dobre, bo dostępne, bo... dlaczego nie? I tutaj pojawia się pytanie – o co tyle, wszędobylskiego ostatnimi czasy, szumu w kwestii „zdrowej” diety? A no, o to!

Człowiek, mimo pozornego poczucia dominacji, nie jest wyłączony spod pierwszej zasady termodynamiki. Oznacza to, że energia, którą w sobie mamy, w tym przypadku: siły do wstania z łóżka, do nauki, pracy i po prostu życia („pełną piersią” czy też tylko „na pół gwizdka”) nie biorą się z niczego! Jedzenie stanowi dla nas swoiste paliwo, bez którego, no niestety, ani rusz. A jakość tego co jemy, co oczywiste, jednoznacznie przekłada się na jakość naszej energii (czyt. naszego życia, czyli tego, czy będziesz miał/miała ochotę pójść na dłuugi spacer z Twoim dzieckiem, czy będzie Ci się chciało zrobić ukochanemu naleśniki, mimo, że to tyyle pracy i czy będziesz miał/a siłę jednak chodzić na ten basen, co drugi dzień, jak sobie obiecałeś/aś).

No dobrze, czyli jednak dieta ma znaczenia.. Uff. Ale jaka dieta? Co będzie tą „zdrową dietą”, o której tak głośno?

Pewnie spotykasz się z twierdzeniem w stylu: „dzienne makro” w facebookowych postach swoich bardziej zorientowanych/fit koleżanek albo z pytaniami w pracy (ze strony kolegi, który jest zdeklarowanym crossfitowcem, od miesiąca) „dzienna porcja węgla?”. Spieszę z wyjaśnieniami, żebyś nie czuł/a się już totalnym laikiem.

Zdrowa dieta to nic innego jak dzienny jadłospis, który pozwoli na pokrycie Twojego osobistego zapotrzebowania kalorycznego (energii, którą pożytkujesz) w zbilansowany sposób, czyli dostarczając odpowiednią ilość białka, węglowodanów (to te węgle z pytania kolegi powyżej) i tłuszczu (a także innych witamin i mikroelementów – to już jednak temat dla specjalisty). Bilans zapotrzebowania na białko, węglowodany i tłuszcze to właśnie „makro”, którym chwalą się koleżanki na facebooku.

Wydawać by się mogło, że niektóre z powyższych składników są jakby bardziej istotne od innych lub zwyczajnie „lepsze”, bardziej wartościowe, a inne złe. Weźmy na ten przykład tłuszcz i węglowodany (dla przypomnienia: inaczej cukry), które samą swoją nazwą odstrasza wszystkich borykających się z niechcianymi centymetrami. Takie osoby bardzo często starają się „wyrzucić” je ze swojej diety całkowicie. Popołniają wówczas błąd, ponieważ tłuszcze i węglowodany są tak samo ważne i wartościowe dla naszego zdrowia jak, ciesząc się dobrą sławą - białko. Istotne jest jednak, aby znać rolę każdego z nich i wiedzieć jakie produkty wybierać.

I tutaj zaczyna się wyższa szkoła jazdy, ale jeżeli czujesz się wystarczająco zdeterminowany do zgłębienia tej wiedzy, zapraszam do moich kolejnych artykułów.

Jarosław Kostecki