

Статистиките будят тревога: във Франция всеки трети се оказва с наднормено тегло. Според Световната здравна организация наднорменото тегло или затлъстяването са налице при 1,4 милиарда души в света. Или иначе казано – при всеки пети. Освен че е здравен проблем за цялото общество, наднорменото тегло е извънредно опасно за личното здраве. Покрай него изникват всекидневни оплаквания като болки в гърба и коленете, както и сериозни заболявания – рак, сърдечносъдови смущения и диабет. За разлика от зъбобола, който причинява непосредствено страдание, наднорменото тегло унищожава тялото постепенно, безшумно. То се проявява при бонвиваните, които не се лишават от нищо, докато някой ден животът им не свърши жестоко, внезапно и ужасно. Огромният успех на диетите – както на сериозните, така и на най-шантавите – доказва, че мнозина от нас се стремят да отслабнат. Да не се залъгваме обаче: повечето хора, спазвали диети, в рамките на две 14 години си възвръщат изгубеното тегло, та дори наддават. В качеството си на нутрициолог мога да ви уверя: за да свалите килограми, най-добре е да се самоконтролирате при храненето, без да се лишавате от удоволствието да си похапвате.

Индекс на телесната маса

За да разберете дали имате проблем с излишни килограми, достатъчно е да изчислите вашия BMI (body mass index), или ИТМ (индекс на телесната маса, равен на теглото в килограми, разделено на ръста, повдигнат на квадрат, или на ръста, умножен по себе си). Ако числото е между 18 и 25, вие сте с нормално телосложение.

При индекс над 25 се смята, че е налице свръхтегло, а над 30 става дума за затлъстяване. Този индекс е международно признат за добър критерий и с негова помощ се избягват оправданията на пациенти със свръхтегло, че имали едри кости и тежък скелет...

ХРАНИ, ЗАСИЩАЩИ ПРИЯТНО И ЕФЕКТИВНО ГЛАДА

Тук няма никаква тайна: теглото пада, когато ядем по-малко. Следователно, трудното е да се намали апетитът. Има две решения. Приемате да изпитвате глад и да търпите това положение през първите дни със съзнанието, че усещането ще се притъпи. Това обаче изисква голяма сила на волята, за да устоите пред всички неизброими изкушения! Или пък възприемате определени рефлексии, за да издържите и постепенно да свикнете с по-малкото всекидневни калории. Ето някои идеи за „безвредно похапване“, чиято ефективност бързо ще установите.

Предимствата на 100 % натуралния шоколад

Ако сте подвластни на неконтролируеми импулси за хранене, направете простичък опит. Вместо да се нахвърлите върху разни мазни, сладки и солени продукти и да качите един килограм за пет минути, сдъвчете две до четири блокчета стопроцентов натурален шоколад, но с решението, че ще си позволите всичко друго чак след това. Сами ще установите – резултатът е мигновен. Поглъщането на черен шоколад прекъсва рязко импулса за хранене, при това безболезнено и без усещане за лишние. Проведени неотдавна научни изследвания доказват основателността на този механизъм, който е физиологичен, а не психологически, както бихме могли да си помислим първоначално. Холандски изследователи предложили на доброволци да дишат дълбоко и да погълнат трийсет грама черен шоколад. След това била установена значителна загуба на апетит, но най-вече били дозирани някои хормонални фактора в кръвта, като например грелинът. Грелинът е хормон със значителна роля при събуждането на апетита. Съдържанието му нараства при пациент, изпитващ глад преди хранене, и намалява след това. Така изследователите забелязали, че поглъщането на трийсет грама натурален шоколад предизвиква рязък спад на грелина, съчетан с намаляване на апетита.

Но положителният ефект от черния шоколад не спира дотук. Публикуван наскоро в САЩ труд от професор Беатрис Голъмб (Голъмб и сътр., 2012) доказва, че хората, ядящи редовно натурален шоколад, са по-слаби от онези, които не го ядат. Ето къде е парадоксът: въпреки съдържащите се в 100 грама от него 540 калории, стопроцентовият натурален шоколад ни кара да слабеем, като при това ни засища. Учените са установили, че ИТМ на консуматорите на черен шоколад е по-нисък, отколкото на тези, които не консумират такъв. Експериментът е бил проведен сред хиляда мъже и жени на средна възраст от 57 години. Наблюденията сочат, че оптималният ефект се получава при умерено всекидневно количество погълнат черен шоколад, от порядъка на 30 грама, а не при голямо седмично или месечно количество. Засега учените само са установили явлението, без да са изяснили действащия физиологичен механизъм. Възможно е обаче шоколадът да се явява антистресов фактор, поради което да отслабва импулса за хранене. Същевременно се знае, че шоколадът съдържа полифеноли – органични молекули с антиоксидантно действие. Проведено в Германия проучване е установило впрочем, че редовното поглъщане на две парченца черен шоколад дневно води до понижаване на артериалното налягане, като горната граница (систоличното налягане) може да 17 спадне с три, а долната (диастоличното налягане) – с до две единици. Така че шоколадът увеличава и гъвкавостта на нашите артерии покрай ефекта върху течливостта на кръвта. Оттук може да се извлече и друго обяснение на прословутия *French paradox*, според който французите получават два пъти по-рядко инфаркт на миокарда в сравнение с американците. Това би могло да се дължи не само на чашата

червено вино при всяко ядене, а и на черния шоколад. Действително – французите са най-големите консуматори на черен шоколад в света – шест пъти повече от хората в другите страни. Ще ви бъде много лесно да намирате шоколад в супермаркетите, но внимавайте – не бива да правите компромиси. Имам предвид 100 % натурален шоколад, а не 85 или 90 % – резултатът не би бил същият. Можете да носите скъпоценните блокчета в офиса, да ги държите вкъщи, в раницата или в ръчната си чанта. Щом усетите, че ви се прияжда, схрускайте няколко... без да прекалявате.

Тайнственото въздействие на шафрана

Шафранът е подправка, която по принцип се извлича от растението *Crocus sativus*. Славата му на средство за пресичане на глада по естествен път не е от вчера. Понякога обаче слуховете почиват на действителността. Тъкмо това установи наскоро екип френски учени. Оказва се, че шафранът, изглежда има анти-snacking ефект и значително стимулира усещането за ситост. Така нареченият snacking означава безконтролна склонност към преяждане, водеща до наднормено тегло и затлъстяване. Проучването траяло два месеца и обхванало 60 жени, разделени в две групи, като едната група получавала допълнително шафран, а другата – плацебо. Всекидневното количество шафран в капсулата било 176,5 мг. Резултатите показали, че усещането за ситост позволявало да бъдат ограничени факторите, увеличаващи теглото. Можете да използвате шафран, за да овкусявате буквално всяко ястие във всекидневието: тестени изделия, ориз, зеленчуци, месо, риба. Той не разваля вкуса на блюдата, напротив, подсилва го. При това им придава и приятен цвят.

Доброто оводняване

Противно на общоприетото мнение ви препоръчвам да пиете обилно вода, докато се храните. Действително доброто оводняване на организма е полезно против преумора, а и тъкмо когато се храним, е естествено да пием. Водата може също да послужи като регулатор на апетита. Още преди аперитива се сецайте да изпивате две големи чаши вода. Така няма да утолявате жаждата си с алкохолните напитки, нито пък ще се нахвърлите върху хапките. Също така една голяма чаша вода преди ядене позволява по-добър контрол на апетита. Впрочем всички светски наръчници ни внушават да не каним гостите на масата, без да сме напълнили подobaващо водните чаши.

Часовникът: същински „полицай“

Съществуват много начини да се спрем, когато ядем. Например чувствате, че стомахът ви ще се пръсне от натиска на погълнатите ястия (а това май не е много приятно!) или пък изпитвате друго усещане. Ако свикнете да правите петминутна пауза, когато сте преполовили блюдото или ако се каните да си

досипвате, или между две ястия, усещането за ситост възниква естествено. Наистина – безценните пет минутки позволяват на мозъчния център на ситостта да бъде стимулиран и да се задейства. Ако в продължение на месец правите такива паузи, ще установите, че задрямалият ви център на ситостта се е събудил и функционира отлично, изпълнявайки ролята си на регулатор на апетита. Много ресторанти правят този „трик“, без да си дават сметка. Под претекст, че десертите се приготвят бавно или може да не стигнат за всички желаещи, те приемат поръчките за десерти в началото на яденето. И са прави, могли сте да се убедите сами: ако в края на яденето десертът се забави прекалено, гладът е отшумял и сте готови да го откажете.

Яйченият белтък, шампион по засищане

Белтъчините, било то с животински или растителен произход, са основни съставки на клетките в нашия организъм. Те снабдяват тялото с азот, без който то не би могло да изпълнява своите функции. Можете да си представите колко важни са тези молекули за организма. Белтъчините присъстват във всекидневната ни храна: в месото, рибата, яйцата, млечните продукти, скорбялата, зърнените ястия... Те притежават двойното предимство да бъдат нискокалорийни и високохранителни, поради което имат голям успех при съставянето на някои диети. „Звездата“ на утоляването на глада сред носителите на протеини без съмнение е яйченият белтък. Той притежава едва 44 калории в 100 грама и създава отлично усещане за ситост. Не съдържа мазнини, никакъв холестерол и може да се яде при различно приготвяне: твърд белтък (без жълтъка), „бял“ омлет, бъркани белтъци, които лесно могат да се смесят със свежи билки и домати. Предизвиква трайно усещане за ситост в продължение на часове, изгражда същинска крепост срещу snacking-а и дестабилизиращите импулси за хранене. Два твърдосварени яйчени белтъка преди аперитива – и няма да се нахвърлите върху чипса и фъстъците, една шепа от които е същинска калорийна бомба. Последните научни изследвания показват, че при еднакво калорийно натоварване се чувстваме по-сити след ястие с богато съдържание на белтъчини, отколкото след ястие, богато на въглехидрати или липиди. Поглъщането на протеини изпраща послание за секване на апетита в централните, които го регулират.

Храни, богати на белтъчини

- Бяло и червено месо
- Яйца
- Риба
- Сухи плодове и зеленчуци (бадеми, орехи, леща, бял фасул)
- Млечни продукти (кисели млека, сирене)