

The background of the entire page is a photograph of a person's bare torso. A large, semi-transparent green circle is superimposed over the lower half of the image, specifically highlighting the abdominal region. The lighting is dramatic, with the person's skin appearing in shades of blue and green.

Michał Czuchryta

Zrzucić brzuch.

Co jeść, a czego
nie jeść

zrzucicbrzuch.pl

© Copyright by Złote Myśli, rok 2022

Autor: Michał Czuchryta

Tytuł: Zrzucić brzuch. Co jeść, a czego nie jeść

Wydanie II rozszerzone

ISBN: 978-83-65837-59-2

Projekt okładki: Tomasz Król

Kontakt: graphic@themankaacademy.com

Skład i redakcja:

The Manka Academy LTD

Pomagamy rozkręcić twój biznes

www.themankaacademy.com

Złote Myśli sp. z o.o.

44-100 Gliwice

ul. Kościuszki 1c

www.ZloteMysli.pl

e-mail: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Niniejsza publikacja ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

O książce	4
Wprowadzenie do wydania drugiego	6
Wstęp	8
Część I – podstawowe składniki odżywcze i ich funkcje, co jeść, aby mieć szczupłą sylwetkę	10
Węglowodany	12
Tłuszcze	14
Białko	18
Witaminy	20
Minerały	24
Przeciwutleniacze	27
Lista produktów, które powinno się jeść aby mieć szczupłą sylwetkę	28
Część II – czego unikać oraz jak jeść, aby mieć szczupłą sylwetkę	70
Produkty, których nie jeść	71
Jak planować posiłki	80
Co, kiedy i jak najlepiej jeść	87
20 zasad właściwego odżywiania	93
Jak czytać wartości odżywcze i dlaczego to robić	103
Zakończenie	108
Dodatek I – 20 gotowych przepisów na zdrowe śniadania, obiady, kolacje i desery	110
Dodatek II – kilkadziesiąt porad pomagających w odchudzaniu	126
Dodatek III – 12 popularnych mitów związanych z odchudzaniem i pozbywaniem się brzuszka, które utrudniają ci pozbycie się nadwagi	139

O książce

Jeśli czytasz tę książkę, to prawdopodobnie nie jesteś do końca zadowolony(-a) z wyglądu swojej talii. Jeśli tak jest, to mam dla ciebie dobrą wiadomość – pomogę ci to zmienić. Napisałem tę książkę, aby ci to ułatwić. Dzięki niej dowiesz się, co powinno się jeść, a czego unikać, aby mieć płaski brzuch.

Większość osób chcących pozbyć się brzuszka nie wie dokładnie, od czego ma zacząć. Nie wiedzą, czy mają robić ćwiczenia na brzuch, czy może powinni inaczej się odżywiać. Zaczynają więc zbierać informacje na ten temat i z czasem dowiadują się, że płaski brzuch to przede wszystkim właściwe odżywianie. Kierowani tą radą szukają więc jednej skutecznej diety, która im w tym pomoże, lub jakiś innych rozwiązań. Problem jest jednak w tym, że tych diet jest bardzo dużo i nie wiadomo, którą wybrać. Nie każda odpowiada naszym indywidualnym potrzebom. Dlatego jest tak trudno znaleźć tą jedyną, którą da się utrzymać tak długo, aby osiągnąć oczekiwane rezultaty. Na ogół są one tak restrykcyjne lub skomplikowane, że większość osób przestaje je stosować i nigdy nie osiąga upragnionego wyglądu.

Jest jednak na to skuteczny sposób. Stosują go wszystkie te osoby, którym udało się uzyskać płaski brzuch. Sposób ten to zdrowe odżywianie oparte na wyborze właściwych produktów, które się je i ograniczeniu jedzenia produktów, które wpływają negatywnie na wygląd naszej sylwetki.

To, czy ma się odstający brzuch, czy nie, zależy od ilości tkanki tłuszczowej, która się odłoży na naszej talii. Aby ją ograniczyć, musimy upewnić się, że nie dostarczamy ciału więcej kalorii, niż może wykorzystać. Każdy nadmiar kalorii spowoduje odkładanie się ich w postaci tłuszczu. Ważne jest więc, aby zachować odpowiedni balans kaloryczny.

Do tego właśnie przyda ci się wiedza zawarta w tej książce. Zobaczysz w niej ile kalorii oraz jakie składniki odżywcze mają poszczególne produkty. Dzięki temu uświadomisz sobie, ile możesz sobie pozwolić, aby nie dopuścić do odkładania się zapasów tłuszczu. Dowiesz się także, które produkty, i jakie grupy produktów powinny się znaleźć w twoim codziennym menu, a których musisz unikać.

Wszystkie produkty wymienione w pierwszej części książki będą tymi właści-

wymi, których jedzenie pomoże ci utrzymać szczupłą sylwetkę.

W drugiej części pokażę ci produkty, których regularne jedzenie będzie przyczyniało się do powstawania odstającego brzucha. Nie musisz z nich zupełnie zrezygnować, musisz tylko ograniczyć ich jedzenie do minimum. Im rzadziej będziesz po nie sięgał(-a), tym szybciej osiągniesz płaski brzuch i dłużej go utrzymasz.

Z tą wiedzą będziesz w stanie dokonywać właściwego wyboru produktów i nie będą ci potrzebne żadne diety odchudzające. Będziesz sobie wybierać takie produkty, na które akurat masz ochotę i nie będziesz się martwić tym, że znowu wpłyną negatywnie na twoją talię.

Dzięki tym informacjom zmienisz swoje odżywianie na to właściwe. Zdrowy tryb życia, który dzięki temu wprowadzisz, zagwarantuje ci nie tylko uzyskanie płaskiego brzucha, ale także utrzymanie go takim przez całe dalsze życie.

Na końcu książki znajdziesz kilka dodatków, które ułatwią ci cały proces pozbywania się brzuszka. Zamieszczone są tam gotowe przepisy na różne dania, które możesz wykorzystać od razu. Pomogą ci one zacząć szybciej odżywiać się we właściwy sposób, zanim nauczysz się układać własne posiłki. Odkryjesz też kilkadziesiąt różnych porad na temat odżywiania i wykonywania ćwiczeń. Dzięki nim będzie ci dużo łatwiej osiągać widoczne rezultaty. Poznasz także najpopularniejsze mity związane z odchudzaniem, które mogą przeszkodzić ci w osiągnięciu szczupłej sylwetki. Poznanie ich sprawi, że unikniesz popularnych błędów i skupisz się tylko na tym, co przynosi szybkie i długotrwałe rezultaty.

Wprowadzenie do wydania drugiego

Kilka lat temu postanowiłem zadbać o swój wygląd. Byłem już po trzydziestce i moja sylwetka nie przypominała już tej z młodości. Brak aktywności fizycznej i brak zwracania uwagi na to, co i ile jem, dały się już wyraźnie zauważyć w postaci odstającego brzucha. Daleko mi było do tych szczupłych, wysportowanych facetów, których widziałem na co dzień w telewizji lub kolorowych magazynach. Wiedziałem, że jeśli czegoś ze sobą nie zrobię, to z moją sylwetką będzie już tylko gorzej. Zabrałem się więc do działania.

Za cel przyjąłem sobie pozbycie się tego odstającego brzucha. To przez niego czułem się coraz gorzej i to on stał się moim „wrogiem” numer jeden. Musiałem coś z nim zrobić, bo w przeciwnym razie pewnie za kilka lat nie widziałbym już nawet swoich stóp.

Pierwszym krokiem do zmiany wyglądu było zdobycie wiedzy na temat tego, jak pozbyć się zbędnych kilogramów. Zacząłem wszędzie szukać informacji na ten temat, czytałem blogi i oglądałem porady na YouTube. Zacząłem też czytać wiele książek na ten temat i przerabiał różne kursy związane z tą tematyką. Z tych wszystkich informacji wiele zawierało bezwartościowe porady i trudno było wybrać to, co naprawdę działało. Po wielu próbach i poszukiwaniach udało mi się w końcu odkryć tajemnicę płaskiego brzucha. Efektem tego było pozbycie się ponad 20 kg nadwagi i osiągnięcie 7% poziomu tkanki tłuszczowej.

Całą zdobytą wiedzę postanowiłem podzielić się ze wszystkimi, którzy mieli ten sam problem i chcieli pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej. Zacząłem w tym celu prowadzić bloga zrzucicbrzuch.pl oraz założyłem swój kanał na YouTube. Przez kilka lat udzielałem się tam regularnie, dzieląc się całą swoją wiedzą z innymi. Tak było do momentu, aż urodziło mi się trzecie dziecko. W moim życiu z dnia na dzień nastąpiły duże zmiany i doszło mi więcej obowiązków. Miałem dużo mniej czasu na nagrywanie filmików na YouTube i pisanie artykułów na bloga. Z czasem więc przestałem to robić i poświęciłem całą swoją uwagę rodzinnym obowiązkom.

Nie ukrywam również, że przez te ostatnie lata dałem upust swojemu obżarstwu. Jeśli oglądałeś(-aś) moje nagrania na YouTube to wiesz, że mam słabość do jedzenia ciasta i czasami nie potrafię sobie odmówić zjedzenia kawałka lub dwóch. A przez te kilka ostatnich lat jedzenie ciasta stało się moim nowym,

codziennym nawykiem. Nie wpłynęło to jednak bardzo negatywnie na moją sylwetkę, bo mimo tego, że przybyło mi kilka kilogramów, to nadal mam płaski brzuch. Zawdzięczam to pewnym nawykom i zasadom, których się nauczyłem i które stosuję na co dzień.

Teraz, po kilku latach, gdy moja córka jest już trochę starsza i mam więcej wolnego czasu, postanowiłem wrócić do zdrowszego odżywiania. Przy okazji również pomyślałem, że warto byłoby wzbogacić tę książkę jakimiś wartościowymi poradami, które sam stosuję i które pozwalają mi zachowywać płaski brzuch. Te proste zasady żywieniowe, opisane przeze mnie, utrzymują moją sylwetkę w bardzo dobrej formie, nawet mimo tego, że jestem już dawno po czterdziestce. Te kilka lat obżarstwa niewiele zmieniły, nadal mam płaski brzuch.

Jeśli chcesz więc dowiedzieć się dokładnie, co robię, aby utrzymać płaski brzuch, to zapraszam do lektury tej książki.

Michał



Wstęp

Gratuluje podjęcia decyzji o zapoznaniu się z tą książką. Widzę, że jesteś osobą, która poważnie myśli o swoim wyglądzie i chce dbać o swoją sylwetkę. Większość osób niestety tylko wiecznie o tym mówi, nic z tym nie robiąc. Ty należysz do grona tych nielicznych, którzy oprócz mówienia mają jeszcze odwagę działać. Gratuluje jeszcze raz.

Zanim przejdę dalej, pozwól, że się najpierw przedstawię. Nazywam się Michał Czuchryta. Nie jestem żadnym sławnym dietetykiem ani instruktorem fitness. Jestem zwykłą osobą, która pewnie tak jak ty szukała odpowiedzi na to, jak skutecznie pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Chciałem pozbyć się brzuszka, który z upływem lat stawał się coraz większy. Pragnąłem mieć smukłe, wysportowane i zdrowe ciało. Na początku nie wiedziałem, od czego zacząć. Nie wiedziałem, czy stosować jakąś dietę, czy może ćwiczyć codziennie. W prasie i Internecie było bardzo dużo różnych informacji na ten temat, na ogół sprzecznych ze sobą. Większość z nich i tak była jednak bezwartościowa.

Nadmiar różnych informacji związanych z odchudzaniem był tak duży, że trudno się było połapać czego słuchać. Po wielu analizach doszedłem w końcu do wniosku, że będę korzystał tylko z porad tych, którzy wiedzą, o czym mówią, czyli od ludzi, którzy są ekspertami w dziedzinie odchudzania. Uczyłem się więc od tych, którzy skutecznie pomagają tysiącom osób na całym świecie i mają w tym bardzo dobre wyniki. Bazując na tym, co przekazywali, także osiągnąłem szybkie rezultaty. Sprawdziłem w ten sposób na sobie skuteczność tego, co uczą, a teraz mam zamiar podzielić się tą wiedzą z tobą.

Analizując to, co się dowiedziałem od wszystkich specjalistów, doszedłem do zaskakującego, ale prostego odkrycia. Cały sekret SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA opiera się przede wszystkim na WŁAŚCIWYM ODŻYWIANIU.

Nie potrzebujesz pigułek odchudzających, godzin spędzonych na ćwiczeniach ani różnego rodzaju diet. Wszystko, co potrzebujesz, aby zacząć chudnąć i nie martwić się o efekt jojo, to jedzenie odpowiednich produktów, w odpowiednich ilościach i o odpowiednim czasie.

Chcesz wiedzieć dlaczego? Oto powód. Organizm ludzki, aby poprawnie funkcjonować, potrzebuje odpowiednich składników odżywczych. Brak któregoś

z nich powoduje, że nie funkcjonuje ono tak, jak powinno. Składniki, które muszą być zapewnione to:

- **Białko**

jest niezwykle istotne, ponieważ każda komórka w ludzkim organizmie składa się z białka. Jest ono głównym elementem skóry, kości, mięśni, organów oraz gruczołów. Używane jest również przy produkcji hormonów i enzymów. To niezbędny element pożywienia, bez którego nie da się zdrowo żyć.

- **Węglowodany**

są głównym źródłem energii dla naszego organizmu. Stanowią paliwo dla mózgu oraz mięśni, bez którego nie jesteśmy w stanie funkcjonować. Zapewniają także właściwą pracę całego systemu nerwowego, dlatego nie powinno się ich eliminować z codziennej diety.

- **Tłuszcze**

stanowią dodatkowe źródło energii, są niezbędne dla przyswajania niektórych witamin (A, D, E, K), bez których organizm nie może się obyć. Inną funkcją tłuszczów jest osłanianie organów wewnętrznych, zapewniając im naturalną ochronę.

- **Witaminy i Minerale**

o tym, jak ważne są dla naszego organizmu, chyba nie muszę pisać. Potrzebujemy ich każdego dnia, aby zapewnić sobie zdrowie i vitalność. Wszystkie są tak samo ważne i niezbędne, z tego względu nie należy się ograniczać tylko do niektórych z nich.

Jak widzisz, to co jemy, jest bardzo ważne. Musisz mądrze się odżywiać każdego dnia, aby zapewnić sobie wszystkie te składniki odżywcze i nie doprowadzić do przybierania na wadze. Nie jest to wcale takie trudne jak by się mogło wydawać.

Przed wszystkim musisz jeść te „właściwe” produkty, które ci w tym pomogą. Aby było to proste, przygotowałem właśnie tę książkę, z której dowiesz się, które produkty są „dobre”, a których powinno się unikać, jeśli chcesz mieć szczupłą sylwetkę. Dzięki tej książce będziesz w stanie odżywiać się normalnie, bez głodzenia się lub odmawiania sobie wszystkiego.

Zapraszam do lektury.

Część I

podstawowe składniki odżywcze i ich funkcje,
co jeść, aby mieć szczupłą sylwetkę



Aby mieć szczupłą sylwetkę, musisz prawidłowo się odżywiać. Robienie „brzuszków” i innych ćwiczeń nie zapewni ci płaskiego brzucha, jeśli nie będziesz o tym pamiętać. Musisz jeść odpowiednie produkty, w odpowiednich ilościach i nie ma na to innej rady. Samymi ćwiczeniami nie zniwelujesz negatywnych skutków złego odżywiania.

To, co jesz, będzie miało wpływ nie tylko na twój wygląd, ale będzie także decydować o tym, czy jesteś zdrowy(-a), ile masz energii lub jakie masz samopoczucie. Ważne jest więc, żebyś to robił(-a) mądrze. Aby tak było, musisz upewnić się, że regularnie dostarczasz sobie wszystkich niezbędnych składników odżywczych witamin i minerałów. Im będzie ich większa różnorodność, tym lepiej będzie funkcjonował cały twój organizm. Brak któregoś z nich będzie miał natomiast negatywny wpływ. Dlatego stosowanie różnych restrykcyjnych diet nie sprawdza się w dłuższym okresie. Powodują one dyskomfort psychiczny i fizyczny, dlatego szybko z nich rezygnujemy. Podejście, które ja pokazuję, polega na odpowiednim odżywianiu się, które oprócz płaskiego brzucha zapewnia ci jeszcze wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Dzięki temu może być stosowane przez całe życie bez najmniejszych problemów. Po pewnym czasie w naturalny sposób staje się także stylem życia, które jest łatwo utrzymać. Nie czujemy się wtedy tak, jakbyśmy byli na ciągłej diecie. Jedyne co musisz robić, to zapewniać sobie regularnie wszystkie te niezbędne składniki w odpowiednich ilościach.

Dla lepszego zrozumienia, które to są te składniki, opiszę je zaraz i wyjaśnię, jak wpływają na twój organizm i twoją sylwetkę. Warto jest je znać, bo w przyszłości pomogą ci dokonywać lepszego wyboru tego, co jesz. Oto one.

Węglowodany

Węglowodany są głównym źródłem energii dla naszego ciała. Zapewniają odpowiednią pracę naszego mózgu, naszych organów i mięśni. Są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu.

W procesie trawienia węglowodany są zamieniane na cukry, czyli tak zwaną glukozę. Glukoza na dalszym etapie jest wykorzystywana przez nasz organizm jako źródło energii. To, co nie zostanie zużyte na bieżąco, zostanie zamienione na glikogen i zmagazynowane na później w tkance mięśniowej oraz w wątrobie. Gdy te zapasy energii zostaną już maksymalnie wypełnione i nie będzie miejsca na dodatkowy glikogen, to wtedy będzie on zamieniony na tłuszcz i zmagazynowany w naszym organizmie w postaci tkanki tłuszczowej. Z tego właśnie powodu nadmiar jedzenia węglowodanów jest bardzo często podawany jako powód powstawania nadwagi. Jest to oczywiście prawda, ale nie należy jednak całej winy zrzucać tylko na węglowodany. To, czy tyjemy, czy nie, zależy od ilości zjadanych kalorii, więc ich liczba będzie miała znaczenie. Jeśli zjesz ich za dużo, to nie ważne co to będzie, i tak w końcu doprowadzi cię to do nadwagi. Pamiętając o tym, możesz spokojnie jeść węglowodany (zachowując ich odpowiedni umiar) bez obawy o negatywny wpływ na wygląd swojej sylwetki. Bez nich będziesz czuć się słabo, nie będziesz mieć sił, będziesz ogólnie wyczerpany(-a). Twój mózg nie będzie mógł bez nich prawidłowo funkcjonować. To one są źródłem energii, musisz więc je sobie zapewniać każdego dnia.

To, jakie węglowodany jesz, będzie już miało większe znaczenie. Te przetworzone, tzw. proste, zostaną szybciej zamienione na cukier i szybko spowodują jego nadmiar we krwi. Gdy to nastąpi, organizm będzie musiał pozbyć się tego nadmiaru i doprowadzić poziom cukru do normy. Wydzieli więc wtedy większe ilości insuliny, której zadaniem będzie zmagazynowanie nadmiaru cukru w postaci tkanki tłuszczowej. Im częściej i więcej insuliny będzie w twoim ciele, tym więcej także odkładanego tłuszczu i mniej spalanej tkanki tłuszczowej. Musisz więc starać się, aby jak najrzadziej doprowadzać do takiego stanu. Zrobisz to właśnie poprzez ograniczanie jedzenia prostych węglowodanów, które powodują nagłe przyrosty cukru we krwi.

Innym rodzajem węglowodanów są węglowodany złożone, czyli nieprzetworzone. Zawierają one duże ilości błonnika, który spowalnia ich wykorzystanie. Do ich trawienia organizm zużywa więcej czasu i energii. Dzięki temu nie są

one tak szybko zamieniane na cukier i nie powodują jego nagłego wzrostu we krwi. Powoli dostarczają energię do organizmu i nie przyczyniają się do odkładania tkanki tłuszczowej tak jak węglowodany proste. Węglowodany te powinny stanowić podstawę twojego żywienia.

Dla rozróżnienia tego, czy dane węglowodany powodują nagły wzrost cukru we krwi, czy nie, możesz zastosować tak zwany indeks glikemiczny (IG). Jest to wskaźnik, który informuje o tym, jak gwałtownie po spożyciu danego produktu spożywczego wzrasta poziom glukozy we krwi. Wysoki indeks glikemiczny sprawia, że wchłonięte podczas trawienia węglowodany spowodują gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi. Niski indeks glikemiczny informuje o tym, że zjedzenie danego produktu nie wywołuje żadnej lub wywołuje niewielką glikemię (stężenie glukozy we krwi). Dzięki temu łatwo jest rozróżnić, które węglowodany są dla nas lepsze.

Pamiętaj także o tym, że ilość zjedzonych kalorii nadal ma znaczenie. Jeśli będzie ich za dużo, nawet tych dobrych, to i tak przyczynią się do odkładania tkanki tłuszczowej.

Aby mieć pewność, że ich nie nadużyjesz, stosuj się do tych kilku rad dotyczących jedzenia węglowodanów:

- im mniej przetworzone, tym lepsze (jeśli się da, to lepiej jeść na surowo, jeśli nie, to przygotować na parze, w piekarniku lub ugotować);
- nie smażyć w oleju lub w panierce;
- przyrządzać bez kalorycznych dodatków (smalcu, kremów, śmietany). Olej z oliwek lub z orzechów, ewentualnie ocet jabłkowy będą dla nich idealnym dodatkiem (w małych ilościach oczywiście).

Tłuszcze

Spora część ludzi stara się unikać jedzenia tłuszczów, ponieważ myślą, że to one są główną przyczyną otyłości lub innych problemów związanych z nadwagą. Robiąc to, popełniają jednak duży błąd, bo nie zdają sobie sprawy z tego, jak ważną rolę odgrywają one w naszym organizmie. Nie wiedzą też, że nie wszystkie tłuszcze mają negatywny wpływ na naszą sylwetkę. Część z nich jest nam niezbędna, ponieważ bez nich nie jesteśmy w stanie prawidłowo funkcjonować. Dostarczają nam energię, ochraniają nasze organy, pomagają przyswajać niektóre witaminy i minerały. Nie należy się więc ich obawiać ani unikać, bo wbrew pozorom pomagają nawet pozbyć się nadwagi.

Jest oczywiście grupa tłuszczów, które są nam do niczego niepotrzebne i tych najbardziej powinno się unikać. Ich nadmierne jedzenie wpływa negatywnie na nasze zdrowie i na wygląd naszej sylwetki.

Aby łatwiej było ci dokonywać właściwego wyboru dotyczącego tłuszczów, wyodrębniłem je poniżej i opisałem to, jaki wpływ mają na twój organizm. W ten sposób łatwiej będzie ci je identyfikować i bez obaw uda ci się umieścić w swojej codziennej diecie.

Na początek wymienię te tłuszcze, które są niezbędne dla organizmu i które możesz jeść bez obaw o negatywny wpływ na sylwetkę. Oczywiście z zachowaniem odpowiedniego umiaru. Tłuszcze są bardzo kaloryczne (9 kalorii na 1 gram) i ich zbyt duża ilość bardzo szybko może przyczynić się do wystąpienia nadwagi. Musisz je nadal spożywać, ale z umiarem powinny stanowić tylko około 15%–30% twojego dziennego spożycia kalorii (najlepiej nie więcej jak 40–50 gramów dziennie).

Tłuszcze, które można i powinno się jeść, jeśli chcesz mieć zdrową i szczupłą sylwetkę to:

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.

To tłuszcze, które nasz organizm musi pobierać z pożywienia i które są niezbędne dla naszego zdrowia. Należą do nich kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. Najlepszym ich źródłem są tłuste ryby, orzechy, nasiona, olej z oliwek, awokado. Warto je jeść.

Dla optymalnego zdrowia powinno się jednak zachować odpowiednią proporcję spożywania tych tłuszczów. Ilość kwasów tłuszczowych omega-6 powinna być 3- lub 4-krotnie większa niż kwasów omega-3.

W rzeczywistości, przy normalnym odżywianiu, jest to na ogół stosunek od 10:1 do 25:1. Jest tak, ponieważ mięso, które jemy, pochodzi od zwierząt hodowanych na paszy i ziarnach, a te zawierają duże ilości tłuszczów omega-6. Dlatego mięso, które od nich pochodzi, zawiera ich w nadmiarze. Inaczej jest, gdy zwierzęta są chowane naturalnie i żywią się głównie trawą. Wtedy ich mięso zawiera więcej kwasów tłuszczowych omega-3 i dzięki temu jest znacznie zdrowsze. Niestety takich form hodowli jest coraz mniej.

Aby poprawić ten stosunek, możesz wspomagać się suplementami omega-3. Według licznie przeprowadzonych badań osoby, które to robiły, spalały na ogół większą ilość tkanki tłuszczowej.

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, oprócz właściwości odchudzających, spełniają jeszcze wiele innych funkcji w organizmie:

- budują błony komórkowe,
- uczestniczą w transporcie lipidów,
- przeciwdziałają tworzeniu się zakrzepów,
- regulują poziom cholesterolu we krwi,
- regulują ciśnienie tętnicze krwi,
- są wymagane przy transporcie tlenu,
- ograniczają produkcję kortyzolu,
- utrzymują prawidłowy stan skóry,
- są wykorzystywane w produkcji energii,
- poprawiają wrażliwość na insulinę,
- są niezbędne przy wchłanianiu niektórych witamin,
- są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania stawów,
- zwiększają metabolizm,

- wspomagają rozwój organizmu,
- zmniejszają stany zapalne skóry oraz przyspieszają gojenie się ran,
- regulują gospodarkę wodną organizmu.

Klasycznymi objawami niedoboru niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych są:

- zahamowanie wzrostu i spadek przyrostu masy,
- zmiany skórne – sucha, łuszcząca się skóra,
- stany zapalne skóry, pogorszenie procesu gojenia się ran,
- zwiększona wrażliwość na alergen,
- wypadanie włosów,
- spadek odporności organizmu,
- kruche naczynia krwionośne.

Tłuszcze, które możesz jeść, ale w bardzo ograniczonych ilościach to:

Nasycone kwasy tłuszczowe.

Najczęściej występują w tłuszczach pochodzenia zwierzęcego, np. smalcu, maśle, serach, ale są także w tłuszczach pochodzenia roślinnego, np. w oleju kokosowym lub palmowym. To tłuszcze powszechnie uznawane za szkodliwe dla człowieka i dlatego powinno być ich w diecie jak najmniej. Powodują między innymi wzrost „złego” cholesterolu, przyspieszają rozwój miażdżycy oraz chorób nowotworowych. Najlepiej jest je ograniczać, ale zjadane w małych ilościach nie będą miały większego wpływu na nasze zdrowie i naszą sylwetkę.

Tłuszcze, które powinno się unikać i nigdy nie jeść to:

Tłuszcze trans.

Są to tłuszcze, które mają najbardziej negatywny wpływ na twoje zdrowie i sylwetkę. Musisz ich unikać, jak tylko się da. Tłuszcze mogą występować

naturalnie (np. w mleku, w mięsie) i ten rodzaj nie jest tak bardzo szkodliwy lub mogą powstawać w wyniku przemysłowego uwodornienia (utwardzenia) olejów roślinnych – te są bardziej szkodliwe. Powstają w wyniku ogrzewania lub smażenia olejów w wysokiej temperaturze. Najczęściej można je znaleźć w nieświeżych tłuszczach używanych wielokrotnie w punktach gastronomicznych, w których smaży się dania, np. frytki, kurczaki, ryby. Tego typu produkty, smażone na głębokim oleju, musisz unikać, aby być szczupłym(-ą) i zdrowym(-ą).

Nawet niewielkie spożywanie tego rodzaju tłuszczów niesie ze sobą negatywne konsekwencje dla zdrowia. Nasz organizm nie potrafi sobie z nimi radzić i dlatego wyrządzają nam wiele szkód. Ich spożycie sprzyja m.in. rozwojowi cukrzycy typu 2, rozwojowi komórek nowotworowych, zwiększeniu ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego, obniżeniu płodności. Nie są ci one do niczego potrzebne, więc nie ma potrzeby się nimi zatruwać.

Ogólnie mówiąc, tłuszcze trans powinny być całkowicie wyeliminowane z twojej diety. Pamiętaj o tym następnym razem, gdy będziesz mieć ochotę na zjedzenie czegoś smażonego na głębokim oleju. Może zamiast tego zdecydujesz się wtedy na wersję grillowaną lub pieczoną w piekarniku. Twój organizm wynagrodzi cię za tę zmianę nie tylko lepszym zdrowiem, ale i lepiej wyglądającą sylwetką.

Podsumowując, większość tłuszczów, które powinno się jeść, zwłaszcza jeśli zależy ci na szczupłej sylwetce, to te występujące w postaci jedno lub wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Są one niezbędne dla zachowania zdrowia i dobrego wyglądu, a jedząc je, dostarczysz sobie dodatkowo inne niezbędne składniki odżywcze. Dania, które będziesz z nimi jadł(-a), będą także lepiej smakować. Na koniec przypominam jeszcze, że tłuszcze są bardzo kaloryczne, więc zachowanie umiaru w ich jedzeniu nadal jest bardzo ważne.