

BADAVIMAS – ŽALINGA KŪNO SVORIO MAŽINIMO STRATEGIJA





Visiškai badaudamas žmogus gyvena savo vidinių energijos atsargų dėka.



Badavimas gali būti fiziologinis, suskirstytas į absoliutų (negaunama nei maisto, nei vandens), visišką (negaunama maisto, bet gaunama vandens).



Nevisišku badavimu vadinamas toks badavimas, kai organizmas gauna visas maisto medžiagas, tačiau maisto kaloringumas yra pernelyg mažas, o daliniu badavimu – kai organizmas gauna nepakankamai vienos ar kelių maisto medžiagų (baltymų, riebalų, angliavandenių ar vitaminų), nors bendras maisto kaloringumas yra pakankamas.



Badaujant labai greitai pradeda mažėti kūno masė, vystosi hipotermija, raumenų silpnumas, hipodinamija. Badaujant atsiranda daug įvairių sutrikimų, organizmo būklės pakitimų- bradikardija, hipotenzija, endokrininių liaukų atrofija, silpsta imuninis reaktyvumas.



Trūkstant angliavandenių, badaujant kepenyse aktyvėja ketogenezė (gaminasi ketonai, nes organizme trūksta gliukozės). Dideli šių medžiagų kiekiai pažeidžia centrinę nervų sistemą.



- Badavimo rezultatai akivaizdūs ir pastebimi iš karto, bet, deja, tokia svorio mažinimo priemonė nėra ilgalaikė.
- Įsidėmėkite, kad kai sugrįžtama prie įprastinio maitinimosi režimo, numesti kilogramai dažniausiai sugrįžta, kartais netgi su kaupu.





Badavimo metu organizmas patiria tikrą šoką. Paprastai tariant, jis įjungia „badavimo režimą“, tuomet kiekvienas suvalgytas kąsnelis virsta kilogramais. Tai tokia apsauginė reakcija, kai organizmas, gaudamas labai mažai maistingųjų medžiagų, energijos poreikiams patenkinti eikvoja mažiau kalorijų (sulėtinama medžiagų apykaita iki 23 proc.).

Medžiagų apykaita (metabolizmas)

Jūsų kūnas maistą, kurį suvalgote, paverčia energija, kurios reikia jūsų organizmui. Kitaip tariant, be jūsų medžiagų apykaitos, jūs nejaustumėte energijos antplūdžio, kurį gaunate iš maisto.



Kuo daugiau raumenų turite, tuo daugiau kalorijų sudeginate poilsio stadijoje. Tuo greitesnė medžiagų apykaita.

Jūsų genai turi įtakos jūsų medžiagų apykaitai, tačiau ne tokią didelę kaip jūsų gyvenimo būdo įpročiai, sako N. Farrell Allen. Kur kas svarbesni veiksniai yra tai, kiek judate ir kaip maitinatės.



Jūsų genai turi įtakos jūsų medžiagų apykaitai, tačiau ne tokią didelę kaip jūsų gyvenimo būdo įpročiai, sako N. Farrell Allen. Kur kas svarbesni veiksniai yra tai, kiek judate ir kaip maitinatės.





Jeigu jūsų medžiagų apykaita lėtesnė, jūsų organizmas nespėja sudeginti visų kalorijų, kurias suvartojate.





Jeigu jūsų medžiagų apykaita lėta, jūs vis tiek galite kontroliuoti savo svorį, teisingai maitindamiesi ir sportuodami.



Usain Bolt, Sprinter

Diet Type: High in carbs and protein

Breakfast

- Egg sandwich



Lunch

- Pasta
- Corned beef or fish



Dinner

- Broccoli
- Yams
- Chicken or other meat
- Jamaican dumplings

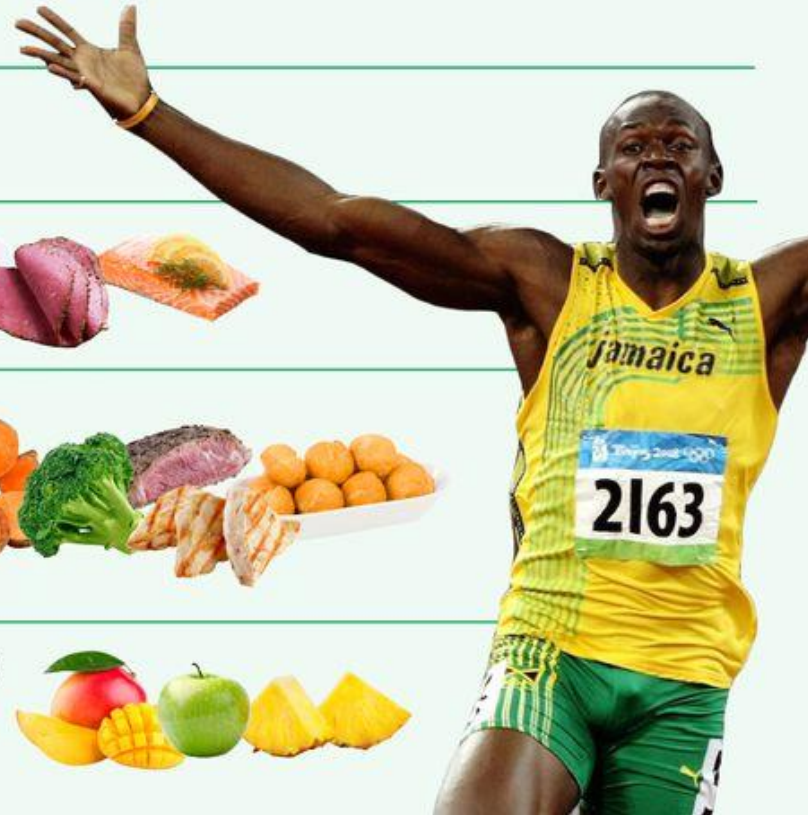


Snacks

- Fruit (mango, pineapple, apples)



SOURCE: GO
TECH INSIDER



„Aštrūs prieskoniai gali padidinti šilumos gamybą mūsų kūnuose, dėl ko sudeginama daugiau kalorijų“, teigia N. Farrell Allen.



Trūkstantį energijos kiekį organizmas pasiima ne tik iš riebalų, bet ir iš baltymų, todėl nyksta raumenys. Netekus net ir mažiausio kiekio raumenų – kūnas suglemba, atrodo kur kas minkštesnis.



Suprastėja nuotaika ir mažėja darbingumas badaujant jaučiamas nuolatinis alkis, o tai kelia stresą, dirglumą.



- Trūksta mineralų bei vitaminų žmogui trūksta energijos, pakinta išvaizda: pradeda slinkti plaukai, lūžta nagai, oda labai dažnai atrodo papilkėjusi.
- Sumažėja imunitetas.





- Pablogėja sveikata atsiranda įvairios ligos (lėtinis vidurių užkietėjimas, sutrikusi kepenų ir inkstų veikla, nervinė anoreksija ar bulimija).
- Organizmas tampa neatsparus virusams ir infekcijoms.



Kai atsisakoma įprasto mitybos režimo ir gaunama minimaliai kalorijų, mažėja darbingumas ir energingumas. Išsekimas, nuovargis ir mieguistumas tampa nuolatiniu palydovu.



Suprastėja nuotaika ir mažėja darbingumas badaujant jaučiamas nuolatinis alkis, o tai kelia stresą, dirglumą.



Nenori bendrauti su
draugais, tėvais.



Protarpinis badavimas tarp valgymų, tarpas tarp maisto priėmimo į organizmą. Jeigu tarpai ilgi išsiskiria kortizolis, atsiranda bloga nuotaika, baimė, kartais net ašaros. Nėra vienos nuomonės apie badavimą, yra tik optimali strategija.



Ar galima taikyti protarpinį badavimą vaikams?

Galima parinkti įvairias jo formas. Pvz. Porcijas sumažinti ir bus badavimo forma. Būtina pasitarti su gydytoju, vertinti biologinį amžių, išsivystymą. Taikyti, jeigu yra svorio problema.

