

KAKO SE ZNEBITI PODKOŽNEGA MAŠČEVJA

Stanjšati plast podkožnega maščevja in hkrati ohraniti mišično maso! To so sanje vseh, ki premetavajo uteži po fitnessu in vseh, ki dan za dnevno zagrizeno tečejo.

Da bi izgubili 1 kg podkožnega maščevja, moramo ustvariti primanjkljaj približno 9000 kcal; za toliko mora biti vnos hrane manjši od porabe (bazalni metabolizem + dnevna aktivnost). Kako to dosežemo?

- zmanjšamo kalorični vnos
- povečamo fizično aktivnost
- pospešimo bazalni metabolizem

1. BAZALNI METABOLIZEM

To je minimalna dnevna poraba energije za vzdrževanje življenjskih funkcij, ne da bi upoštevali kakršnokoli mišično delo. Kalorije pokurimo za delovanje srca, dihanje, delovanje notranjih organov, vzdrževanje telesne temperature, vzdrževanje mišičnega tonusa (primerne napona) v mirovanju. Bazalni metabolizem se od človeka do človeka razlikuje za nekaj sto kcal dnevno, zato tudi potrebujemo različne količine hrane za ohranjanje stalne telesne teže.

Kaj pospeši bazalni metabolizem?

- Zvišanje koncentracij nekaterih hormonov - ščitnični (trijodotironin, tiroksin) za 100%, adrenalin 20%, rastni hormon 15-20%
- Mišično delo - za 1600% (16-krat) - aerobno
- Znižana temperatura okolice - proizvodnja toplote
- Prebavljanje in skladiščenje hrane (proteini za 30%, maščobe in ogljikovi hidrati za 4%)
- Moški spolni hormon testosteron (za 10-15%)
- Povečanje telesne površine

Tedensko lahko izgubimo do 1 kg podkožnega maščevja. V primeru, da shujšamo za več kot 1 kg na teden, je neizogibno močno zmanjšanje mišične mase; to vodi do zmanjšanja bazalnega metabolizma in končno do povečanja relativnega deleža podkožnega maščevja. Izračunali so, da pri hitrosti hujšanja 0,5 kg na teden izgublamo mišice in maščevje v razmerju 1:3.

2. PREHRANA

- 2.1. **Dnevno razporejanje obrokov hrane** - Skupno dnevno količino hrane je treba razdeliti na 5 obrokov; če jemo premalokrat na dan, si telo vsakokrat po obroku ustvarja zaloge; veliko število obrokov telo navaja na porabljanje vnesenih kalorij. Kalorična vrednost obrokov se mora zmanjševati proti večeru.
- 2.2. **Izbira hrane** - Maščobe naj pokrijejo največ 20% dnevnih energijskih potreb. Izogibati se moramo mastni hrani! Paziti moramo tako na vidne kot na skrite maščobe. Med ogljikovimi hidrati izbiramo kompleksnejše (škrobne) namesto enostavnih (sladkorjev): živila z nizkim glikemičnim

indeksom ne povzročijo skokovitega porasta glukoze v krvi, zaradi česar se začne iz trebušne slinavke v kri izločati hormon inzulin. Inzulin poskrbi, da se glukoza čimhitreje prebije iz krvi v celice. Ko se napolnijo rezerve glikogena v jetrih in mišicah, iz glukoze začne nastajati maščoba. Hkrati se koncentracija glukoze v krvi zmanjša, pade nam delovna sposobnost in spet postanemo lačni. Čeprav čutimo utrujenost, se v resnici debelimo! Če je vnivo glukoze v krvi ves čas približno enak, smo stalno v dobri fizični kondiciji in ker je koncentracija inzulina nizka, se glukoza iz krvi ne shranjuje v maščevje. Takoj po napornem fizičnem treningu, ko so izčrpane energijske zaloge iz krvi in jeter, je zaželeno, da zaužijemo malo hrane z visokim glikemičnim indeksom (sladkor, vitergin, slaščice, banane, riž): porast glukoze v krvi sproži porast inzulina, ta omogoči vstop glukoze iz krvi v mišične celice, kjer se shrani v energijske rezerve. Če pa je v krvi več glukoze, kot jo mišice uspejo shraniti, se višek pretvori v maščobe; maščobno tkivo ima neomejene možnosti shranjevanja. Beljakovine uživamo v takih vrstah hrane, ki ima čimmanj skritih maščob – to so piščančja prsa brez kože, puste ribe (oslič, škarpena), stročnice, jajčni beljak, nemastna skuta. Dnevno naj bi zaužili od 45-55g beljakovin, kar naj bi ustrezalo 20% energijskih potreb. Vlaktine (balastne snovi iz zelenjave in sadja) so izrednega pomena za dobro prebavo in odstranjevanje škodljivih snovi iz organizma; preprečujejo zaprtje, raka na črevesju, pomagajo uravnati koncentracijo glukoze in maščob v krvi, pospešujejo odstranjevanje strupov in rakotvornih snovi iz organizma. Na dan jih je potrebno zaužiti okoli 50g!

- 2.3. **Tekočina** – Popiti moramo dnevno vsaj 2-3 litre vode ali nesladkanega čaja. Če se bolj znojimo, moramo popiti še več. Primerna hidracija organizma je pomembna za dobro prebavo, lepo kožo, dobro fizično zmogljivost, učinkovito odstranjevanje škodljivih snovi iz telesa (preko ledvic in preko kože z znojenjem) ter za preprečevanje okužb sečil (večji pretok onemogoča bakterijam, da bi se razmnoževale).
- 2.4. **Dodatki hrani** – Uspešno bomo lahko shujšali oziroma pridobili lepo telo tudi brez dodatkov. Magiče učinkovine so včasih slabo preizkušene, z dvomljivim učinkom, lahko so celo škodljive, skoraj vedno pa tudi zelo drage.
- Vanadijev sulfat in krom preusmerjata glukozo iz krvi bolj v mišice namesto v maščevje, prekomerno kopičenje energijskih zalog v maščicah pa povzroči napihnjene, navidezno večje mišice.
 - L-karnitin olajša uporabljanje maščobnih kislin za pridobivanje energije v primeru izredno majhne količine ogljikovih hidratov v prehrani.
 - Fat-burners niso učinkoviti!
 - Pospeševalci metabolizma so lahko nevarni, če preobremenijo srce; škodujejo žilam.

3. TRENING

- 3.1. **Anaerobni trening** – To je kratkotrajno naprezanje mišic (nekaj sekund); pri takem treningu se zaloge maščob ne mobilizirajo. Posredno pa ima tak trening vseeno učinek. Anaerobni trening pospeši metabolizem ne samo med treningom, ampak še tudi vsaj eno uro po vadbi. Zaradi tovrstnega treninga se nam poveča mišična masa in s tem poraste bazalni

metabolizem – večje mišice tudi v mirovanju porabljajo več kalorij. Vendar pozor! Anaerobni trening določene mišice (npr. trebušnih mišic) sicer poveča in okrepi dotično mišico, ne vpliva pa čisto nič na debelino maščobe med to mišico in kožo.

- 3.2. **Aerobni trening** – To je dolgo trajajoča manjša obremenitev mišic (več deset minut). Pri tem se kot izvor energije aktivira maščoba. Vadba mora biti usmerjena na največje mišice v telesu (noge, zadnjica), da se v času terninga, ko poteka mobilizacija maščobe, porabi čimveč energije. Največji učinek dosežemo pri 65% obremenitvi. Kako določimo obremenitev? Maksimalna obremenitev je pri maksimalnem pulzu, ki je približno 220 minus starost; pri 60% max. pulza je naša obremenitev 60%. Ne glede na izbrano aktivnost (hitra hoja, tek, kolesarjenje, stepper, hoja po stopnicah, plavanje,..) maščoba izginja iz celega telesa hkrati, saj podkožno maščevje ni v direktni povezavi s spodaj ležečimi mišicami. Seveda pa se predvsem pri intenzivnejšem aerobnem treningu izrablja tudi obremenjena mišica in se lahko zato zmanjša. Intenzivni trening porablja relativno manj maščob glede na skupno pokurjeno energijo kot blažji trening. Tudi po aerobnem treningu je metabolizem še približno eno uro povišan in v tem času še vedno izgoreva maščoba. Če zvečer pred spanjem opravimo 30 minutni aerobni trening in potem seveda do jutra ne jemo več, bomo celo noč porabljali le svoje maščobne rezerve. Naprezanje v neprodušni obleki, ki pospešuje znojenje, nima na hujšanje nobenega učinka. Znojenje je namenjeno ohlajanju telesa, saj izhlapevanje znoja s telesne površine zaradi izparilne toplote ohlaja kožo; v neprodušni obleki se zrak tako nasiči z vlago, da izhlapevanje ni več možno, znoj samo še kaplja s telesa in znojenje ne služi svoji funkciji! Povečana izguba vode in elektrolitov prehodno sicer na tehtnici pokaže zmanjšanje telesne teže, vendar ne na račun maščevja.

Vir: Študentski utrip / Oktober 1999