

MARCIN GRZELAK

# ELEMENTARZ

# ODCHUDZANIA

---

KOMPENDIUM WIEDZY Z ZAKRESU DIETETYKI



MARCIN GRZELAK

# ELEMENTARZ ODCHUDZANIA

---

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, przechowywana jako źródło danych i przekazywana w jakiegokolwiek formie zapisu bez pisemnej zgody posiadacza praw.

Autor dołożył wszelkich starań, by informacje zawarte w tej książce, były rzetelne (poparte badaniami naukowymi) natomiast nie odpowiada za to, w jaki sposób ta wiedza zostanie użyta.

Tytuł: Elementarz odchudzania

Projekt okładki: Marcin Grzelak

Zdjęcie na okładce: Monkik z @flaticon

Zasoby graficzne pozyskiwane z @flaticon

**ISBN: 978-83-957932-0-2**

**©Marcin Grzelak, 2020**

# O MNIE



Jestem pasjonatem i popularyzatorem wiedzy z zakresu żywienia i żywności. Od wielu lat interesuje się zagadnieniami związanymi z dietetyką, a szczególnie wsparciem dietetycznym w odchudzaniu i sporcie. Fascynuje mnie wpływ odżywiania na funkcjonowanie ludzkiego organizmu, dlatego nauka nowych informacji na ten temat jest dla mnie czystą przyjemnością.

Promuje przede wszystkim zdroworozsądkowe podejście do diety, a także stawiam na podstawy, które oparte są na wiedzy akademickiej oraz publikacje naukowe o odpowiednio wysokim standardzie. Regularnie piszę artykuły na temat zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia.

# **WSTĘP**

W tej książce znajdziesz przede wszystkim odpowiedź na to, jak nie zwariować w gąszczu informacji dotyczących diety, przestaniesz bać się jedzenia, zrozumiesz proces odchudzania, otrzymasz przydatne wskazówki pozwalające odzyskać kontrolę nad swoim odżywianiem, a także poznasz największe mity w dziedzinie dietetyki, w które być może nadal wierzysz. Jeśli dopiero rozpoczynasz przygodę lub chcesz zgłębić swoją wiedzę z dziedziny dietetyki to ta książka jest dla Ciebie. Korzyści po jej przeczytaniu odniosą zarówno osoby początkujące, pasjonaci zdrowego stylu życia, dietetycy, jak i trenerzy.

Z dnia na dzień pojawia się co raz więcej poglądów, trendów dietetycznych czy też magicznych sposobów na odchudzanie, które negatywnie odbijają się na naszym zdrowiu. Na każdym kroku straszy się nas jedzeniem, co powoduje funkcjonowanie w ciągłym trybie zagrożenia, czyli w stresie.

Wiele informacji w sieci jest przekazywanych w postaci sensacji, warto w takiej sytuacji nauczyć się odróżniać informację co najwyżej ciekawą, mało istotną w ujęciu holistycznym od tych ważnych, które rzutują na całokształt naszego żywienia. W książce będą pojawiać się co prawda terminy fachowe, ale spokojnie, pomimo tego pozycja napisana jest prostym językiem, dostępnym dla każdego czytelnika.

# SPIIS TREŚCI

## **I DIETA 9**

- Czym jest dieta? 10
- Kalorie to nie wszystko 11
- Czy dieta ma płęć? 13
- Kurczak z brokułem - stereotyp 15
- Zdrowa dieta może być smaczna 17
- Strach przed jedzeniem (jedzenio-fobia) 20
- Warzywa i owoce - fundament diety 23
- Cholesterol w diecie jest niezbędny? 25
- Kwasy nasycone - znaczenie dla zdrowia 27
- Toksyny w rybach. Które ryby są zdrowe? 29
- Jak obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne? 32
- Białko, węglowodany i tłuszcze - źródła i zapotrzebowanie 38

## **II ODCHUDZANIE 44**

- Co się dzieje z tkanką tłuszczową podczas odchudzania? 45

- 
- Czy odchudzanie bez liczenia kalorii jest możliwe? 47
  - Jaka jest najlepsza dieta odchudzająca? 50
  - Efekt jojo - poznaj główne przyczyny 52
  - Indeks sytości - przydatny wskaźnik 55
  - Uważne jedzenie (mindful eating) 57
  - Dlaczego „cheat meal” to zły pomysł? 58
  - Produkty rekreacyjne w diecie - dla kogo? 61
  - Jak ograniczyć słodczy - wskazówki 65
  - Mało jem i nie chudnę, to wina hormonów? 68
  - Zastój w odchudzaniu - co zrobić? 71
  - W jaki sposób monitorować postępy? 76

### **III FAKTY I MITY DIETETYCZNE 81**

- Herbata z cytryną jest szkodliwa 82
- Końcówka banana to trucizna 84
- Owoce na redukcji tuczą 86

- 
- Szybki metabolizm przyczyną częstych wizyt w toalecie 90
  - Oliwa nie nadaje się do smażenia 92
  - Lody mają ujemne kalorie 95
  - Ogórek z pomidorem - zakazane połączenie 97
  - Cukier uzależnia jak narkotyk 100

## **PODSUMOWANIE 104**

- Jak nie pogubić się w gąszczu informacji dotyczących diety? 105
- Kilka słów od autora 108

## **BIBLIOGRAFIA 109**



# ROZDZIAŁ I

## DIETA



# CZYM JEST DIETA?

---

Ten rozdział zaczniemy od fundamentów, czyli od wyjaśnienia terminu czym jest dokładnie dieta, gdyż wiele osób na hasło „dieta” myśli tylko o odchudzaniu, głodówkach, sałatkach oraz mało smacznym jedzeniu. Dieta stanowi niezbędny element ludzkiej egzystencji. **Dieta to nic innego jak sposób odżywiania się danego człowieka, uwzględniający dobór jakościowy i ilościowy pokarmów [1].**

Oznacza to, że każdy z nas jest na diecie. Niezależnie od tego, czy stołujemy się w barach szybkiej obsługi, zjadając się fast-foodami czy bazujemy na produktach uznawanych za zdrowe i wartościowe. Problem tkwi w tym, że dobrana samodzielnie dieta nie zawsze jest adekwatna do potrzeb fizjologicznych organizmu. Mowa tutaj o diecie niedoborowej - nie spełniającej wymagań ustrojowych pod kątem kluczowych składników odżywczych.

Jestem świadomy również tego, że niekiedy używanie stwierdzeń typu „muszę przejść na dietę” to zwyczajnie skrót myślowy, odnoszący się do zmian nawyków żywieniowych na zdrowsze, jednak wiele osób mylnie rozumie to słowo, stąd też warto wiedzieć, że to, co na co dzień jemy, jest naszą dietą.

## Pamiętaj drogi czytelniku!

**Każdego dnia masz wpływ na swoje wybory żywieniowe.**

[cyferka] - odnośnik do badań naukowych



# KALORIE TO NIE WSZYSTKO

---

Oprócz odpowiedniej podaży kalorii nasz organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje ok. 40 składników odżywczych, do których zaliczamy:

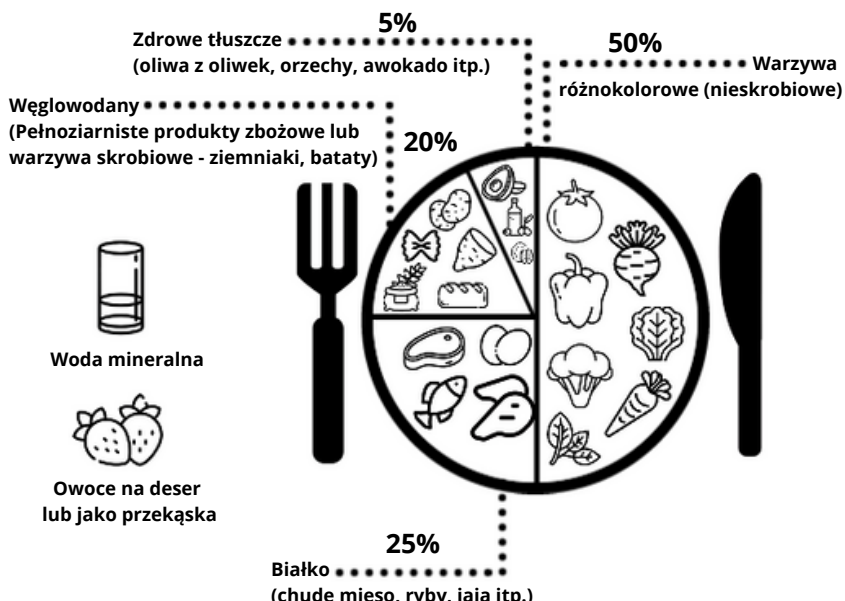
- Witaminy
- Egzogenne aminokwasy
- Niezbędne kwasy tłuszczowe
- Składniki mineralne
- Błonnik

Wyżej wymienione związki stanowią materiał budulcowy organizmu, ponadto są kluczowe do pracy wielu enzymów. **Błonnik pokarmowy, zwłaszcza nierozpuszczalny (obecny m.in. w warzywach i owocach) jest szczególnie korzystnym substratem dla bakterii fermentujących oraz stanowi bogate źródło krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA) [2].** Innymi słowy, błonnik wspomaga kondycję zdrowotną jelit. Jedzenie ma bezpośredni wpływ na naszą genetykę, a mianowicie różne makroskładniki (białka, tłuszcze, węglowodany) wywołują różną reakcję ze strony hormonów, neuropeptydów, miokinin, hepatokinin oraz czynników wzrostowych.

Pomimo tego, że toku ewolucji wykształciliśmy mechanizmy, umożliwiające nam przetrwać w sytuacji niedoboru wymaganych składników, to możliwości adaptacyjne naszego organizmu są ograniczone. Przedłużający się niedobór jednego ze składników może doprowadzić do wielu negatywnych następstw. Weźmy pod lupę niedobór magnezu lub folianów - niedostateczna ilość tychże związków prowadzi m.in. do niestabilności DNA czy też osłabia produkcję przeciwciał i komórek odpornościowych, z kolei deficyt żelaza może przyczynić się do powstania anemii (oczywiście nie tylko).



**Przedłużający się deficyt któregoś ze składników w diecie może w istotny sposób rzutować na zdrowie metaboliczne.** W tym miejscu warto wspomnieć, że konsekwencje zdrowotne związane z niedoborem jakiegoś składnika nie są nagłe, lecz są rozłożone w czasie, przez co trudno je zdiagnozować. Niezależnie od tego, czy zamierzamy budować masę mięśniową, utrzymać obecną masę ciała czy pozbyć się nadprogramowych kilogramów, oprócz odpowiedniej ilości kalorii względem naszego celu, powinniśmy również zadbać o jakościowy dobór pokarmów. Podstawę diety powinny stanowić produkty o wysokiej gęstości odżywczej, dostarczające nie tylko energii, ale również innych składników pokarmowych, takich jak: witaminy, makro i mikroelementy, aminokwasy, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe czy liczne antyoksydanty. W razie problemów w dostarczeniu wymaganych związków z konwencjonalnej żywności należy zadbać o ukierunkowaną suplementację wyrównawczą.



Kompozycja posiłku (rozkład makroskładników jak i dobór produktów) ma charakter indywidualny, powyżej został przedstawiony ogólny przykład zdrowego talerza.



# CZY DIETA MA PŁEĆ?

Czy dieta ma płeć? To pytanie dla większości osób mogłoby się wydawać co najmniej dziwne, jednak okazuje się, że płeć odgrywa niezwykle ważną rolę w kontekście dopasowania odpowiedniej strategii żywieniowej. Zacznijmy od tego, że kobiety mają inny metabolizm substratów energetycznych, inne zapotrzebowanie na składniki odżywcze, a także w przeciwieństwie do mężczyzn do jedzenia podchodzą bardziej emocjonalnie.

## Psychologiczne aspekty jedzenia

Kobiety wykazują większą tendencję do zajadania stresu łakociami niż mężczyźni (niebiologiczne funkcje jedzenia). Jedzenie nie służy jedynie do zaspokojenia głodu czy do dostarczania niezbędnych do przeżycia składników odżywczych - często traktowane jest jako nagroda, za pomocą produktów charakteryzujących się wysoką smakowitością próbujemy zmienić nasz stan emocjonalny na pożądany. Emocjonalne jedzenie jest czynnikiem zwiększającym ryzyko powstania nadwagi i otyłości. Okazuje się, że w przypadku kobiet ten problem jest znacznie większy niż u mężczyzn. Zdecydowanie należy mieć to na uwadze podczas układania jadłospisu, stąd też w diecie kobiet powinniśmy zadbać o smakowite dania, które oparte są na produktach o wysokiej gęstości odżywczej i niskiej energetycznej. Desery różnego typu oparte na owocach, orzechach, awokado czy odżywkach białkowych są dobrym rozwiązaniem - to tylko jedna z wielu sugestii.

## Metabolizm substratów energetycznych podczas wysiłku

Dieta kobiet z powodu uwarunkowań biologicznych będzie się różniła od diety mężczyzn. **Otóż przedstawicielki płci pięknej w stosunku do mężczyzn przy porównywalnej intensywności treningu zużywają więcej tłuszczów i mniej glukozy [3].**



Chociaż nie każdy o tym wie, to organizm kobiety wykazuje większą zdolność do magazynowania wewnątrzmięśniowych triacyloglicerol, a tym samym wykorzystuje większe ich ilości podczas wysiłku fizycznego. Warto również dodać, że Panie o wiele mniej sprawniej magazynują glikogen mięśniowy, ale tracą jego mniejsze ilości w czasie aktywności fizycznej. Dlatego kobiety powinny uważać na to, aby w ich diecie tłuszczy nie było zbyt mało, a węglowodanów zbyt dużo. U mężczyzn wygląda to nieco inaczej.

## Trening - wpływ na przemianę materii

Kolejnym czynnikiem, o którym należy wspomnieć to EPOC (powysiłkowa nadkonsumpcja tlenu). EPOC to ilość kalorii, które zużywamy po skończonej sesji treningowej. **EPOC zależy od intensywności oraz czasu trwania treningu, a także od innych czynników, takich jak, chociażby płeć czy też poziom wytrenowania.** Warto wspomnieć o tym, że EPOC u Pań jest niższe niż u Panów, pomimo wykonania treningu o takiej samej intensywności. Wniosek z tego jest taki, że kobiety muszą ćwiczyć ciężiej, żeby móc osiągnąć podobne rezultaty co mężczyźni.

## Zapotrzebowanie na składniki pokarmowe

Kobiety mają również inne zapotrzebowanie na pewne składniki odżywcze niż mężczyźni. Najlepszym przykładem jest tutaj żelazo. Rekomendowana dzienna dawka (RDA) żelaza dla kobiet w wieku rozrodczym wynosi 18 mg, a dla mężczyzn 10 mg. Trzeba jednak dodać, że zapotrzebowanie na żelazo jest również uzależnione m.in. od aktywności fizycznej i stanu fizjologicznego. Ponadto, mężczyźni powinni również przyjmować nieco więcej magnezu czy cynku [4]. Mówimy tutaj o ogólnych zaleceniach dla zdrowych osób, w niektórych przypadkach zapotrzebowanie na dane składniki pokarmowe należy rozpatrywać mocno indywidualnie.



# KURCZAK Z BROKUŁEM - STEREOTYP

---

Posiłek, który składa się z takich produktów jak kurczak, brokuł, twaróg i ryż to dziś klasyk „fitnesowego” menu. Najpewniej niejednokrotnie miałeś(aś) okazję usłyszeć w klubach fitness czy to wśród swoich znajomych, że zdrowa dieta powinna opierać się głównie na takich produktach jak: kurczak, ryż, twaróg, oliwa, brokuły czy jałowa owsianka na wodzie z bananem. Tymczasem okazuje się, że tego typu podejście jest nieodpowiednie oraz może być dla nas zgubne.

## Monotonia w diecie - czym grozi?

Monotonia, brak urozmaicenia w naszym jadłospisie może doprowadzić do niedoborów żywieniowych, skupianie się jedynie na wąskiej grupie produktów może uniemożliwić pokrycie zapotrzebowania na wszystkie niezbędne składniki odżywcze w dłuższej perspektywie czasu.

Kolejnym czynnikiem, na który warto zwrócić szczególną uwagę to smakowitość diety, jedzenie permanentnie tych samych posiłków może spowodować brak pożądaney satysfakcji ze spożywanego jedzenia, jak i gorsze samopoczucie, co może przyczynić się do podjadania słodyczy czy fast foodów.

Warto pamiętać, że aspekty związane z wpływem żywności na ludzki organizm nie są tylko czarno-białe. **Żywność stanowi źródło substancji odżywczych, związków antyodżywczych bądź specyficznych dla siebie zanieczyszczeń, które mogą być szkodliwe dla organizmu przy nadmiernej kumulacji.**



## Nie przesadzaj z brokułem

Brokuł może być cennym elementem jadłospisu, ale jego nadkonsumpcja, zwłaszcza przy niskiej ilości jodu w diecie (mała podaż soli i ryb) już nie. Goitrogeny - związki w nich obecne mogą istotnie ograniczyć przyswajanie jodu, zaburzając w ten sposób syntezę hormonów tarczycy. Wszystko sprowadza się do częstotliwości i dawki danego produktu. **Nawet najzdrowszy produkt może stać się niezdrowy, jeśli będziemy go spożywać do każdego posiłku.**

Gwoli ścisłości - mówimy tutaj o skrajnych warunkach, które co prawda zdarzają się stosunkowo rzadko, ale są realnym zagrożeniem. Jedzenie suchej kury z ryżem i pół surowym brokułem po dwa razy dziennie przez cały tydzień przez dłuższy okres może nieść za sobą pewne zagrożenie dla zdrowia.

Spoglądając na "typowe" diety kulturystyczne dość szybko może nam się odechcieć zmian żywieniowych. Jeśli nie wyobrażasz sobie chodzenia do pracy czy szkoły z pojemnikiem na jedzenie wypełnionym suchym kurczakiem, ryżem i brokułami to dobrze. Czas przełamać stereotypy i zwiększyć satysfakcję z jedzenia, gdyż w innym przypadku szybko polegniemy i wrócimy do starych nawyków żywieniowych oraz starych gabarytów. **Zdrowa dieta może być smaczna, a tym samym łatwa w utrzymaniu.**





# ZDROWA DIETA MOŻE BYĆ SMACZNA

---

Bardzo często na słowo „dieta” dostajemy gęziej skórki i od razu do głowy przychodzi nam masa wyrzeczeń oraz spożywanie odtłuszczonych, mało smakowitych posiłków, któremu towarzyszy słabe samopoczucie psychiczne. Według utartego stereotypu krążącego wśród obiegowej dietetyki zmiana nawyków żywieniowych na lepsze oznacza, że nie będziemy mogli już nigdy spojrzeć na lody, ciastko lub pizzę i już na zawsze będziemy musieli objadać się owsianką na wodzie i zagryzać suchym kurczakiem na obiad, w tym miejscu chciałbym wyjaśnić pewne nieścisłości związane z tym zagadnieniem, lecz zanim zacznę, chciałbym, abyś mój drogi czytelniku zapamiętał bardzo ważną rzecz.

Dobry wygląd nie zawsze idzie w parze z wiedzą. Fakt tego, że ktoś ma niski poziom tkanki tłuszczowej, kratę na brzuchu i żyłę na czole nie daje 100% gwarancji na to, że porady od takiej osoby będą dla nas korzystne, gdyż odżywianie wpływa na znacznie więcej aspektów niż tylko poprawa sylwetki, mowa tutaj m.in. o metabolizmie i produkcji energii, odporności, kondycji przewodu pokarmowego, czy gospodarce hormonalnej, z kolei dieta u takich osób niekiedy jest uboga odżywczo. Oczywiście, nie generalizuję - można jak najbardziej wyglądać dobrze i posiadać szeroką pojętą wiedzę, **jednak chciałbym uprzedzić przed przesadnym zawieraniem obiegowym teoriom wygłaszanych np. na siłowniach.**

Zdrowa dieta jak najbardziej może być smaczna, a tym samym satysfakcjonująca kulinarnie i uprzedzam, nie oznacza to, że będziemy musieli spędzać w kuchni całe dni. Do wyboru mamy szeroką paletę wartościowych produktów z których, możemy zrobić co nam się tylko, podoba (zupy krem, sosy, naleśniki, pancakes'y, zarówno dania na słodko jak i na wytrawnie etc.) pod warunkiem, że posiłki będą gęste odżywczo oraz różnorodne.



## CZY ZDROWE ODŻYWIENIE MUSI BYĆ DROGIE?

Na to pytanie nie da się odpowiedzieć jednym zdaniem, gdyż jest to zależne od wielu czynników (m.in. od ilości spożywanego jedzenia, doboru produktów, miejsca, w którym robimy zakupy, preferencji kulinarnych etc.)

Warto zacząć od planowania jadłospisu w skali tygodnia, przed wyjściem do sklepu najlepiej stworzyć listę produktów, które będą nam potrzebne (przemyślane zakupy). Dzięki temu w naszym koszyku nie będą pojawiały się jakieś przypadkowe rzeczy.

Dzienniki żywieniowe w tej materii mogą również okazać się pomocne. Ponadto zwracaj uwagę na promocje, czasem można kupić coś nieco taniej niż zwykle, **niemniej jednak powinniśmy patrzeć na promocje dotyczące produktów, które nas interesują, gdyż niekiedy sam fakt obniżki sprawia, że kupujemy przypadkowe artykuły spożywcze na zapas.**

Ostatnia i najważniejsza kwestia to dobór produktów. Jeśli w naszej diecie będą gościć produkty typu bio, fit, eko czy też light to faktycznie możemy się wykosztować. W tym miejscu jednak warto nadmienić, że wbrew temu, co się wydaje, żywność ekologiczna nie zawsze jest lepszej jakości niż żywność konwencjonalna.

### Szybki przegląd badań

W świetle badań naukowych zaobserwowano, że na 317 próbek dostępnych w Polsce warzyw i owoców tylko w dwóch przekroczona została norma na obecność pestycydów (wynik poniżej 1%) [5]. Co więcej, produkty ekologiczne mają większy wpływ na klimat niż żywność tradycyjna, ze względu na wymagane większe obszary. [6]



Wiele osób upiera się przy tym, że zdrowe odżywianie jest drogie, nie można jednak zapomnieć o tym, że osoby, które tak uważają, rzadko kiedy gotują samodzielnie w domu, częściej stołują się na mieście czy też zamawiają jedzenie do pracy, czy też do domu, co finalnie bardziej obciążą portfel.

Mało tego, produkty wysoko przetworzone, mało odżywcze są niekiedy droższe niż produkty uznawane za zdrowe. Zamiast gotowych surówek, wybierz świeże warzywa, zamiast soków owocowych lub słodkich napojów, kup wodę mineralną lub owoce, paczkę chipsów czy inne łakocie wymień na paczkę orzechów lub nasion (chipsy zwykle jemy na „raz”, z kolei paczka orzechów założmy 200 gram. starcza na ok. tydzień), wędlinę zamień na nieprzetworzone mięso lub podroby - są śmiesznie tanie, ryby z puszki - na świeże, ser topiony czy słodkie serki na twaróg, olej słonecznikowy na oliwę itd. **No i przede wszystkim, ogranicz marnowanie jedzenia.**

---

## PRZYCZYNY MARNOWANIA ŻYWNOŚCI

---

- 65,2 % - zepsucie żywności
- 42% - przeoczenie daty ważności
- 26,5% - za duża porcja
- 22,2% - za duże zakupy
- 19,7% - nieprzemyślane zakupy
- 17% - za duże opakowanie
- 14,2% - niewłaściwe przechowywanie
- 10,8% - zakupy niskiej jakości
- 10,3% - brak pomysłu na użycie składnika



Grafika oparta na podstawie Badań SGGW w Warszawie realizowanych w ramach Projektu PROM, dr inż. M. Tomaszewska, dr inż. B. Biłska, prof. dr hab. D. Kołożyn-Krajewska, SGGW 2019

