

dr Joanna Michalina Jurek



NAJSKUTECZNIEJSZE
DIETY
ODCHUDZAJĄCE

**Wybierz najlepszą
strategię dietetyczną w oparciu
o najnowsze badania naukowe
i ciesz się zdrowiem
oraz smukłą sylwetką**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

NAJSKUTECZNIEJSZE
D**ETY**
ODCHUDZAJĄCE



dr Joanna Michalina Jurek

NAJSKUTECZNIEJSZE

D  **ET**

ODCHUDZAJĄCE

Wybierz najlepszą strategię dietetyczną w oparciu
o najnowsze badania naukowe i ciesz się zdrowiem
oraz smukłą sylwetką

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
ZDJĘCIA: depositphotos.com

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-518-6

Copyright © by Joanna Michalina Jurek 2023

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie: problem otyłości i konsekwencje zdrowotne	9
Zrozumieć otyłość – co sprawia, żejemy więcej, niż powinniśmy?	19
Jak poradzić sobie z nadmierną masą ciała? <i>Rola składników odżywczych w procesie odchudzania</i>	37
Superfoods pomocne w procesie redukcji wagi	75
Strategie żywieniowe i suplementacja	91
Strategie żywieniowe wykorzystywane do redukcji wagi	95
Praktyczne strategie, które wpływają na sukces odchudzania	137
Podsumowanie: skuteczne odchudzanie poparte dowodami naukowymi.	203
Bibliografia	219
O Autorce	229



Książkę dedykuję mojej śp. **Babci Toli**,
która była moim głównym dostarczycielem
najwyższej jakości ekologicznie hodowanych warzyw,
owoców i nabiału, zwłaszcza poziomek,
gdyż ich uprawę prowadziła w kubeczkach
po jogurtach na domowym parapecie.

***Babciu** – dziękuję Ci za to,
że dbałaś o moje regularne posiłki
i zawsze byłaś gotowa zaoferować mi
przysmaki pełne zdrowia i miłości.*

~Wnuczka Asia



Wprowadzenie: problem otyłości i konsekwencje zdrowotne

Otyłość to jeden z najważniejszych problemów zdrowia publicznego, który dotyka 650 milionów osób na całym świecie. Według WHO w ostatnich 10 latach występowanie otyłości na świecie znacznie wzrosło, z <1% w 1975 r. do 6-8% w 2016 r. Nadwaga lub otyłość powodują, że co roku umiera co najmniej 2,8 miliona ludzi. Co więcej, okazuje się, że otyłość należy również do głównych przyczyn śmierci, którym można byłoby zapobiec poprzez m.in. wdrożenie odpowiednich zmian w zakresie stylu życia (Stribițaia i wsp., 2020). Nadmierna masa ciała, jak nadwaga i otyłość, wiąże się z występowaniem licznych zaburzeń metabolicznych, które zostały powiązane ze zwiększonym ryzykiem rozwoju cukrzycy, chorób serca (zawał, udar), a także depresji oraz nowotworów (Kim i wsp., 2021).

Definicja otyłości

Otyłość definiowana jest jako nadmierne nagromadzenie tłuszczu i przerost tkanki tłuszczowej w organizmie. Jest to przewlekła patologia, której podstawową przyczyną okazuje się być brak równowagi pomiędzy kaloriami spożywanymi z pożywienia, a tymi wydatkowanymi. Niemniej jednak na otyłość wpływa wiele czynników, są to zarówno czynniki wewnętrzne, jak i zewnętrzne, na przykład środowisko, uwarunkowania genetyczne, hormonalne, a także behawioralne. Nadwaga i otyłość są czynnikami ryzyka dla zaburzeń metabolicznych, które nieleczone mogą doprowadzić do powstania chorób przewlekłych, jak cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia i niektóre rodzaje nowotworów (Álvarez-Arraño i Martín-Peláez, 2021). Od dziesięcioleci otyłość jest narastającym problemem zdrowotnym na całym świecie, jest też jednym z najważniejszych czynników predysponujących do stanu przedcukrzycowego i cukrzycy. Okazuje się, że częstość występowania cukrzycy u pacjentów z otyłością jest 3-4 razy większa niż u osób z prawidłową masą ciała. Nawet niewielka utrata masy ciała (5-10%) ma kluczowe znaczenie dla zmniejszenia ryzyka choroby metabolicznej (Zang i wsp., 2022).

Środowisko, które promuje otyłość: czyli o tym, jak zwiększenie dostępności do wysokoprzetworzonej żywności i siedzący tryb życia „dodają” nam kilogramów i ujmują lata zdrowego życia.

Na przestrzeni ostatnich 30 lat porcje, podobnie jak i rozmiary opakowań wielu produktów spożywczych, zwłaszcza tych smakowitych, jak przekąski i gotowane dania typu fast-food, uległy znacznemu zwiększeniu, co spowodowało, że wbrew naszemu przekonaniu spożywamy większą ilość kalorii niż ta,

do jakiej przywykliśmy. Dodatkowo, biorąc pod uwagę siedzący tryb życia i zmniejszoną aktywność fizyczną, równie powszechną w ostatnich latach, istnieje prawdopodobieństwo, że nadwyżka kaloryczna z potajemnie 'zwiększonej' porcji żywności przełoży się na zwiększone ryzyko nabycia dodatkowych kilogramów, która pozostawiona bez uwagi, w perspektywie czasu, może negatywnie wpłynąć na nasze zdrowie, a nawet doprowadzić do otyłości.

Wysokoprzetworzona żywność o wyjątkowej smakowitości: triki przemysłu spożywczego przyczyniające się do problemu otyłości.



W ostatnim czasie wzrost dostępności żywności zwłaszcza tej wysokoprzetworzonej, jak gotowych dań, czy słodko-słonych przekąsek, miał znaczący wpływ na zmianę naszych nawyków żywieniowych związanych z coraz to większym tempem codziennego życia. Robiąc zakupy coraz rzadziej mamy czas, aby zastanowić się, co wkładamy do koszyka. Często śpieszymy się lub idziemy

do sklepu głodni, co sprawia, że jesteśmy podatni na marketingowe triki producentów żywności. Bez listy zakupów działamy pod wpływem impulsu, co skutkuje nieprzemyślanymi wyborami spożywczymi. Tłumacząc się brakiem czasu, coraz częściej korzystamy z rozwiązań w postaci gotowych dań, które wystarczy tylko podgrzać. Przecież one zawsze dobrze smakują, a co więcej, tak szybko się nie psują. Niestety większość z nich, pomimo relatywnie małych porcji, zawiera duże ilości tłuszczów, szczególnie tych trans, co przy niskiej zawartości błonnika pokarmowego oraz białka, negatywnie wpływa na nasze zdrowie, a także zaburza poczucie sytości. W konsekwencji, zjadając z pozoru wysokoenergetyczny posiłek, nadal mamy ochotę na „coś słodkiego”, aby czerpać pełną satysfakcję z posiłku. Mało kto zdaje sobie wtedy sprawę, że niewinny batonik czy ciasteczko tylko zaostrzy nasz apetyt.

Tak właśnie działa żywność przetworzona – nie syci, a stymuluje nas do ciągłego podjadania. Można by pokusić się o stwierdzenie, że wręcz uzależnia. Dlatego coraz więcej producentów zdrowej, niskoprzetworzonej żywności szuka rozwiązań, które mogłyby przerwać ten obsesyjny cykl (Viskaal-van Dongen i wsp., 2011). Z tego powodu rozwój strategii wykorzystywanych do projektowania żywności, która przy niskiej wartości kalorycznej przyczyniłaby się do uzyskania uczucia sytości i utrzymania go przez dłuższy czas, przez wielu ekspertów jest uznawany za godne uwagi rozwiązanie, które mogłoby ograniczyć ilość spożywanej żywności, zwłaszcza tej wysokoprzetworzonej, co w konsekwencji przyczyniłoby się do kontroli masy ciała (Stribitcaia i wsp., 2020).

Ilość vs. jakość: jemy więcej, częściej, ale nie lepiej.

Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych w ciągu ostatnich 50 lat wykazały, że zwiększenie dostępności

żywności wysokoprzetworzonej, jak słone przekąski, desery, słodkie napoje bezalkoholowe, napoje i soki owocowe, żywność typu fast-food (np. frytki, hamburgery, cheeseburgery czy pizza) przełożyło się na zwiększenie wartości energetycznej codziennej diety, która w latach 1977-1978 wynosiła ok. 18%, natomiast w latach 1994-1996 wzrosła do prawie 28%. Niestety rozwój usług cateringowych w latach 1977-1991 oraz restauracji tych typu fast food odpowiada za pogorszenie się zdrowia Amerykanów, gdyż częstotliwość spożywania posiłków w restauracjach typu fast-food ściśle wiąże się nie tylko z większym spożyciem energii i tłuszczu z pożywienia, ale również z wyższym wskaźnikiem masy ciała (ang. Body Mass Index, BMI).



Co ciekawe, sam fakt zwiększenia częstotliwości spożywania posiłków poza domem, jedzenia w restauracji i korzystania z zamówień z „dostawą do domu”, widoczny szczególnie pomiędzy 1977 a 2006, w dużej mierze przyczynił się do wzrostu dziennego spożycia energii o 179 kcal na dzień w porównaniu do poprzednich lat.

Przykładowo, jedząc w restauracji, zamawiając jedzenie na wynos czy idąc do sklepu oferowane produkty są dla nas dostępne w jednolitych gabarytach, które rekomendują nam, ile danego produktu powinniśmy spożyć w ramach konkretnego posiłku, ale także narzucają nam ograniczenia związane z ewentualną manipulacją, kiedy porcja jest wyraźnie za duża lub za mała. W konsekwencji brak możliwości dopasowania wielkości porcji do własnych preferencji często okazuje się być barierą w kontrolowaniu ilości spożytego pokarmu, co w perspektywie długoterminowej może utrudnić nam zachowanie prawidłowej masy ciała (Benton, 2015).

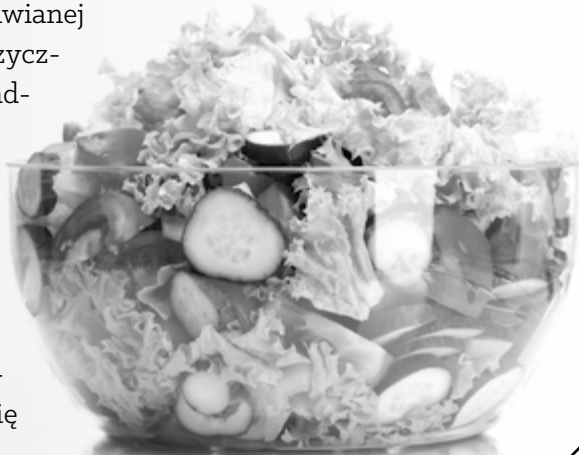


Problem ten nie ogranicza się jedynie do Stanów Zjednoczonych, gdyż badania przeprowadzone w krajach europejskich, zwłaszcza w Holandii, Wielkiej Brytanii i Francji, również dowodzą, że porcje produktów pakowanych dostępnych zarówno na półkach supermarketów, jak i tych podawanych w restauracjach i bufetach uległy na przestrzeni lat relatywnemu zwiększeniu.



Strategie żywnieniowe i suplementacja

Podstawowym celem leczenia proponowanym osobom z nadwagą i otyłością, jest nie tylko przywrócenie prawidłowej masy ciała, ale również zmniejszenie ryzyka występowania powikłań związanych z nadmierną wagą. Jako pierwszą linię interwencji najczęściej wykorzystuje się interwencje zakładające wprowadzanie zmian w zakresie prowadzonego dotychczas stylu życia, w tym sposobu odżywiania, uprawianej formy aktywności fizycznej czy snu. W przypadku niepowodzenia lub zaawansowanej formy otyłości (otyłość olbrzymia) leczenie to można rozszerzyć o zastosowanie terapii farmakologicznej skupiającej się



na wyrównywaniu dyslipidemii, optymalizacji poziomu cukru/glikemii, normalizacji ciśnienia tętniczego oraz ograniczeniu bólu związanego ze zmianami zwyrodnieniowymi w obrębie stawów. Ostatecznie w przypadku braku zadowalających rezultatów wielu specjalistów decyduje się na leczenie operacyjne, jak chirurgia bariatryczna, która obecnie uznawana jest za najskuteczniejszy sposób leczenia otyłości olbrzymiej (Brończyk-Puzoń i wsp., 2014; Bessell i wsp., 2021).



Mając na uwadze, że podstawą leczenia problemów z otyłością i nadwagą jest zmniejszenie podaży kalorii w ramach diety połączonej z pewną formą wysiłku fizycznego (trening areobowy lub siłowy), prowadzącego do deficytu kalorycznego, może to pomóc w redukcji nadmiernej masy ciała. Niestety, taki stan, w zależności od czasu trwania, znacząco obciąża organizm i może prowadzić do pewnych niedoborów żywieniowych. Z tego powodu wielu






specjalistów w swojej praktyce leczenia otyłości dietą często rozważa włączenie suplementacji dietetycznej, której zadaniem jest nie tylko zapewnienie odpowiedniej podaży witamin i składników mineralnych, ale również dostarczenie bioaktywnych związków pochodzących z roślin, co może wspomóc proces odchudzania m.in poprzez zmniejszenie apetytu czy ilości tłuszczu przyswajanego z pożywienia.

Polecamy:



Otyłość stanowi jeden z największych problemów zdrowotnych na świecie. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zmagają się z nią nawet 650 mln ludzi. Co gorsza, liczba ta stale rośnie. Nic dziwnego, że coraz więcej osób szuka sposobu na rzucenie zbędnych kilogramów. Bynajmniej nie jest to wyłącznie kwestia estetyki. Należy pamiętać, że otyłość znacznie podwyższa ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych. Zapobiec im można, zmieniając styl życia, a przede wszystkim dietę. Jak wybrać optymalny model żywienia?

W książce tej znajdziesz skuteczne, oparte na wynikach badań naukowych metody na odchudzanie, a także:

-  dowiesz się, jakie konsekwencje zdrowotne ma otyłość i co tak naprawdę jest powodem kompensacji odżywiania;
-  poznasz czynniki kształtujące uczucie głodu lub sytości i nauczysz się na nie wpływać;
-  będziesz wiedział, które składniki odżywcze odgrywają decydującą rolę w walce z nadwagą;
-  wykorzystasz suplementy diety i superfoods w procesie redukcji wagi;
-  poznasz właściwości prozdrowotne najpopularniejszych aktualnie diet.

Odchudzanie z głową – naukowo i zdrowo

Patroni:



MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8272-518-6



9 788382 725186

