

Mimir

Lífsstílsbreytingar

Einföld skref til að bæta mataræðið

Nafn nemanda
Kennitala

Haustönn 2021

Kennari: Nafn kennara

Efnisyfirlit

	Bls.
1 EINFÖLD SKREF TIL AÐ BÆTA MATARÆÐIÐ	3
1.1 PRÓTEIN.....	3
1.2 EGG Í MORGUNMAT.....	3
2 SLÆMAR FITUR OG OLÍUR	4
2.1 SYKRAÐIR DRYKKIR OG ÁVAXTASAFAR	4
3 BMI-STUÐULL	5
4 VANNÆRING, KJÖRÞYNGD, OFÞYNGD OG OFFITA FULLORÐINNA	6
4.1 VANNÆRING	6
4.2 MEÐALHÆÐ	6
4.3 OFÞYNGD	6
4.4 OFFITA.....	6
5 HEIMILDIR	7

Yfirlit yfir töflur

Tafla 3.1: Body Mass Index

Tafla 3.2: Helstu viðmið BMI

Tafla 4.1: BMI-stuðull

Yfirlit yfir myndir

Mynd 1.1: Próteinríkar fæðutegundir

Mynd 2.1: Sykraðir drykkir

1 Einföld skref til að bæta mataræðið¹

Lífsstílsbreytingar er eitthvað sem mörgum okkur reynist erfitt að standa við til lengri tíma og fyrir marga felst lausnin ekki í því að kollvarpa lífinu með breyttu mataræði. Það sem virkar fyrir einn, virkar ekki endilega fyrir annan. Hér eru tólf atriði sem gætu komið að gagni fyrir þá sem vilja gera þetta hægt og rólega.

1. Fáðu þér meira prótein til að auka efnaskipti, minnka matarlyst og leggja grunninn að betri árangri á seinni stigum
2. Fáðu þér hollan morgunmat, best ef hann inniheldur egg
3. Skiptu slæmum fitum og olíum út fyrir góðar fitur og olíur
4. Fjarlægðu sykraða drykki og ávaxtasafa úr mataræðinu
5. Farðu að æfa, finndu eitthvað sem þú nýtur og haltu þig við það
6. Skiptu út sykri, unnum kolvetnum og hveiti fyrir annan hollan mat
7. Fáðu þér kjöt eða fisk og mikið af grænmeti í kvöldmat
8. Miðaðu kolvetnaneysluna við efnaskiptaheilsu þína og þjálfunarmagn
9. Gættu lífsstíls þíns og leggðu áherslu á góðan svefn og minni streitu
10. Fáðu þér hollan hádegismat og millimál – hver máltíð á að vera holl og nærandi
11. Skerðu út öll unnin matvæli og byrjaðu að einblína á gæði
12. Lofaðu sjálfum þér bættum lífstíl til æviloka

1.1 Prótein

Prótein eykur efnaskiptahraða, þ.e. hversu mörgum hitaeiningum brennt er í hvíld. Rannsóknir sýna að próteinríkt fæði eykur brennslu um allt að 80–100 hitaeiningar á dag samanborið við próteinrítt fæði. Í öðru lagi dregur prótein úr matarlyst, sem veldur því að þú borðar minna. Ein rannsókn sýndi fram á að ef 30% hitaeininga kom úr próteini þá olli það því að neysla dróst saman um 449 hitaeiningar á dag. Sumir misstu 4,9 kg á 12 vikum, án þess að takmarka viljandi mat. Nægilegt prótein hefur einnig marga aðra kosti í för með sér, þ.á m. aukinn vöðvamassa, sterkari bein, lægri blóðþrýsting o.s.frv. Góðar uppsprettur próteins eru kjöt, fuglakjöt, fiskur, egg og fituríkar mjólkurvörur. Sumir vilja baunir og belgjurttir, sem eru finar ef þær eru vel matreiddar. Að borða meira prótein er einfaldasta og ljúffengasta leiðin til að breyta efnaskiptunum á þann hátt að við létumst, matarlystin minnkar og heilsan batnar. Þetta mun líka valda því að breytingarnar sem á eftir koma verða auðveldari.



Mynd 1.1: Próteinríkar fæðutegundir

Að bæta próteini við mataræðið mun auka brennslu og draga úr matarlyst. Meira prótein mun líka valda því að síðari breytingar verða léttari.

1.2 Egg í morgunmat

Egg eru meira og minna hinn fullkomni morgunmat. Þau eru próteinrík og innihalda holla fitu og næringarefni. Til eru nokkrar rannsóknir sem sýna að ef þú skiptir út kornríkum morgunmat (beyglum) fyrir egg, þá hjálpar það þér við fitutap. Egg eru fin með grænmeti eða ávöxtum, en þú getur líka haft gott beikon með þeim ef þú vilt. Ef þú getur ekki borðað egg einhverra hluta vegna, þá mun allur prótein- og næringarríkur matur duga. Að borða hollan, næringarríkan morgunmat sem inniheldur prótein og holla fitu er besti grunnurinn fyrir daginn.

¹ Yfirþyngd og offita eru mikið í umræðunni hér á landi og jafnvel talað um faraldur í þeim efnum. Vandinn hefur aukist undanfarnir 20 ár og getur hann haft margar afleiðingar í för með sér.

2 Slæmar fitur og olíur²

Sú einfalda leið að skipta óhollum fitum og olíum út fyrir hollari getur haft mikil áhrif á heilsu þína til framtíðar. Þó transfituneysla hafi minnkað á undanförunum árum og áratugum, þá er hún samt allt of mikil. Til að forðast transfitur skaltu passa þig á að lesa innihaldslýsinguna áður en þú borðar matinn. Ef þar stendur *hert* eða *hydrogenated* einhvers staðar á merkimiðanum, skaltu ekki borða matinn. Unnar jurtaolíur eru líka slæmar. Þær hafa aðra samsetningu en önnur náttúruleg fita, þær eru óeðlilega háar í Omega-6 fitusýrum. Þar á meðal eru kornolía, sojaolía, sólblómaolía og fleiri. Í stað þessara óhollu olía, skaltu velja fitu sem er að mestu mettuð og/eða einómettuð. Smjör, kókosolía, ólífuolía. Hnetur eru líka góð uppspretta fitu. Sú einfalda aðgerð að skipta út transfitum og jurtaolíum sem innihalda mikið af Omega-6 fyrir hollar, hefðbundnar fitur ætti að leiða til betri heilsu og valda því að líkaminn þinn starfar betur.

2.1 Sykraðir drykkir og ávaxtasafar³

Hægt er að fá nokkur hundruð hitaeiningar úr gosi á einum degi en heillinn tekur ekki tillit til þeirra þegar hann reynir að stjórna orkujafrvægi þínu. Ef þú værir að bæta mat við mataræðið, myndir þú sjálfkrafa borða minna af einhverju öðru í staðinn. Með öðrum orðum, heillinn myndi „bæta“ fyrir viðbótina af hitaeiningum. Þetta gerist ekki með fljótandi sykurhitaeiningar. Heillinn „bætir“ ekki fyrir þær, svo þú endar á að innbyrða fleiri hitaeiningar en þú þarft. Ein rannsókn sýnir að neysla eins skammts af sykrudum drykkjum á dag tengist 60% aukinni hættu á offitu hjá börnum.

Viðbættur sykur er í mjög mörgum fæðutegundum sem eru vinsælar meðal ungs fólks, eins og til dæmis gosi og svaladrykkjum, sælgæti, kexi, mjólkurvörum og morgunkorni. Margar aðrar rannsóknir styðja þetta. Sykraðir drykkir eru mögulega mest fitandi þáttur nútímamataræðis. Ávaxtasafi er jafn slæmur. Hann inniheldur sama magn sykurs og sætur gosdrykkur.

Sykur er í flokki einfaldra kolvetna, en kolvetni eru orkujafar líkamans. Sykur hefur ekkert næringarlegt gildi að öðru leyti sem þýðir að hann inniheldur engin steinefni, vítamín, treffar eða annað það sem er líkamanum nauðsynlegt.



Mynd 2.1: Sykraðir drykkir

Fæða með lágan sykurstuðul

Ristaðar/saltaðar hnetur.....	14
Fitusnaúð jógúrt.....	14
Agúrka.....	15
Eggaldín.....	15
Tómatar.....	15
Paprika.....	15

Fæða með háan sykurstuðul

Kartöflumús	70
Hveitibrauð	70
Vatnsmelóna	72
Beygla	74
Cheerios	75
Franskar kartöflur	74

² Flestir borða mikið af mjög óhollum fitum, þar á meðal transfitum og unnum jurtaolíum.

³ Rannsóknir sýna að heillinn „skráir“ fljótandi sykurhitaeiningar ekki á sama hátt og hitaeiningar úr öðrum matvællum.

