

D e b l j i n a

i

redukcijska

dijeta

Adam Brod

Zbog boljeg životnog standarda, boljeg izbora na tržištu i zdravog osjećaja čovjeka, danas ima velik broj debelih ljudi, pogotovo u strukama kod kojih na poslu nisu potrebni veći fizički naponi. Jednako kao što nije dobro da je čovjek premršav, nije zdravo niti ako je predebeo, jer s debljinom dolazi do određenih bolesti, da ne spominjem probleme u radu i kretanju. Debeli ljudi često boluju od artritisa, imaju povišen krvni tlak i imaju problema sa srcem. Zbog preobilne hrane, koja sadrži previše ugljikohidrata i dobrim dijelom masti, oboli gušterača pa tako debeli postanu još i šećerni bolesnici.

Debeo čovjek je također sklon nesrećama na poslu, zbog prevelike težine dolazi do začepjenja žila i oboljenja zglobova. Laik bi rekao: za redukcijsku dijetu je potrebna čvrsta volja, a za debljanje dubok džep. Svakako je istina da za reduciranje težine nije potrebno imati dubok džep, ali je i točno da treba imati određenu količinu volje. Nepravilan način mršavljenja bi bio ako bi dva dana konzumirali samo povrće, pa nakon toga opet navalili na kruh, rižu, krumpir, tijesto i ostala jela bogata škrobom.

Pogrešno je mršaviti uzimanjem tableta za mršavljenje, pijenjem previše turske kave ili još gore pokušavamo smršaviti nespavanjem ili povećanim pušenjem, što jednim dijelom ljudi vjeruju da je jedini način za smanjenje težine. Na žalost to je jedan izuzetno nezdrav način koji nema nikakvih trajnih rezultata.

Krivac za debljinu je preobilna prehrana bogata ugljikohidratima i mastima. Ako čovjek stalno unosi više hrane nego što potroši obzirom na vrstu posla, spol i starost, kažemo da ne jede nego ždere. Tako se taj neiskorišteni dio hrane počinje nakupljati u obliku masti oko unutarnjih organa i pod kožu. Kažemo: gledaj ga kako je okrugli ili još bolje podrugljivo, izgleda k'o bačva.

Debljini nije uvijek krivac preobilan unos hrane. Bolest je također moguć razlog. Tako znamo, da netko puno pojede, pa se uprkos tome ne udeblja. Naravno da je u tom slučaju neko tijelo više ili manje sposobno iskoristiti hranjive tvari. Kod takvog čovjeka je resorpcija hrane nepotpuna. Zbog toga se treba posavjetovati s liječnikom prije počinjanja redukcijske dijetete kao što na samu redukcijsku dijetu ne smijemo preći odjednom nego postupno. Količinu kalorija neka propiše liječnik, obično je to od 1200 do 1400 kalorija.

Kao što sam već spomenuo, kod redukcijske dijetete izbjegavamo u prvom redu slatka jela i veću količinu ugljikohidrata (kruh, riža, tjestenina, krumpir, pržena i masna jela).

Redukcijska dijeta mora sadržavati najmanje 1g bjelančevina na 1kg tjelesne težine čovjeka jer su potrebne da izbace masti u bjelačevinastim rezervama tjelesnih tkiva. Tako redukcijska dijeta sadrži više bjelančevina, balastnih tvari i vitamina, tako da nas prividno obilna hrana zasiti, a ne daje tijelu materijala da bi se debljalo. U cijelodnevnoj prehrani za mršavljenje neka bude od 30 do 60g masti i do 110g ugljikohidrata.

Primjer jeftinijeg tjednog jelovnika za redukcijsku dijetu:

Doručak:

- Ponedjeljak:** čaj s limunom, vrhnje, 3 dkg crnog kruha
Utorak: bijela kava, jabuka
Srijeda: limunada, meko kuhano jaje, 3 dkg crnog kruha
Četvrtak: šipkov čaj, 2 dkg maslaca, 3 dkg crnog kruha
Petak: jogurt, svježe voće
Subota: čaj od kamilice s limunom, dinstana svježa rajčica, 3 dkg crnog kruha
Nedjelja: sok od rajčice, nemasni sir, 3 dkg crnog kruha

Ručak:

- Ponedjeljak:** goveđa mesna juha bez tijesta, kuhane mahunarke kao prilog, jabučni kompot ili turska kava
Utorak: gusta juha od špinata, dinstano slatko zelje, krompir u komadima, zelena salata, 1 dcl mlijeka bez vrhnja
Srijeda: juha od rajčice, mlade tikvice kao prilog, 3 dkg riže, zelena salata, mineralna voda
Četvrtak: voćna juha, omlet sa povrćem, cvjetača i zelena salata, čaj s limunom
Petak: gusta juha od poriluka, umak od krastavaca s jajem, snježna pjena
Subota: čista juha od kostiju ili mesa, đuveđ bez mesa, salata od matovilca, jagode. Pri serviranju stavimo na đuveđ 2 dkg naribanog parmezana
Nedjelja: gusta juha od cvjetače, file oslića na pariški način, salata od račice i kisela paprika, mineralna voda

Večera:

- Ponedjeljak:** juha od povrća, tanka voćna palačinka
Utorak: liptauer sir (vrhnje), 3 dkg crnog kruha, kruške
Srijeda: juha od zelja, miješan kompot ili snježna pjena
Četvrtak: kiselo mlijeko, 3 dkg crnog kruha
Petak: salatna ploča sa sirom ementalcem, voćna pjena
Subota: omlet od dva jaja, 3 dkg crnog kruha, 1 dcl cvičeka ili kraškog terana
Nedjelja: namasna goveđa ili juha od kostiju s kuhanim povrćem, voće

Za gablec i užinu možete izabrati:

Zelenu salatu, salatu od radiča ili matovilca, rajčicu, krastavce, cvjetaču, kiselu papriku, salatu od kiselog zelja, limunadu s asugrinom - siononom, sok od naranče ili naranču, voćni sok bez šećera, nemasno mlijeko, vrhnje, jogurt, kiselo mlijeko, svježu papriku, čaj s limunom i saharinom, kompot od svježega voća bez šećera, tursku kavu sa saharinom, bijelu kavu, nemasnu salamu, hrenovku, meko kuhano jaje.

Primjer skupljeg 7-dnevnog jelovnika za radukcijsku dijetu:

Doručak:

- Ponedjeljak:** čaj s limunom i saharinom, nemasna salama, 3 dkg crnog kruha
Utorak: kakao, kruška
Srijeda: bijela kava, jagode
Četvrtak: limunada, ½ hrenovke, 3 dkg crnog kruha
Petak: čaj od kamilice, omljet s povrćem, 3 dkg crnog kruha
Subota: jogurt, 3 dkg crnog kruha
Nedjelja: sok od naranče, sir bez vrhnja, 3 dkg crnog kruha

Ručak:

- Ponedjeljak:** juha od cvjetače, pečena piletina, mrkva kao prilog, po želji zelena salata, mineralna voda
Utorak: goveđa juha bez tijestenine, kuhana govedina, šparoge kao prilog, voćna salata
Srijeda: juha od rajčice, teleći odrezak, dupla zelena salata i kiselo zelje, sok od grape-fruita
Četvrtak: voćna juha, miješano povrće s telećom pečenkam, 1dcl cvička
Petak: juha od povrća, teleći kotlet na žaru, salata od rajčice i svježom paprikom, mineralna voda
Subota: juha od mesa bez tjestenine, bečki odrezak, kiseli krastavci i radič, kompot od svježeg voća bez šećera
Nedjelja: pileća nemasna ragu juha, varivo od luka, salata od matovilca, naranča

Večera:

- Ponedjeljak:** teleći kiseli gulaš, pečena jabuka s voćnim preljevom
Utorak: sataraš s hrenovkom, 3 dkg crnog kruha, limunada
Srijeda: goveđi odrezak s miješanim povrćem, salata od svježe paprika, mineralna voda
Četvrtak: pastrva na žaru, gratinirana cvjetača, mineralna voda
Petak: kosani odrezak, zelena i salata od cikle, 1dcl kraškega terana
Subota: hladna mesna ploča iz 4 dkg nemasne pečenke, 3 dkg šunke, 2 dkg sira, 3 dkg crnog kruha, čaj s limonom
Nedjelja: nemasna goveđa juha s kuhanom nemasnom govedinom u juhi. Juhu popravimo i vitaminski obogatimo s nasjeckanim zelenim peršinom, svježe voće

Za gablec i užinu izabiremo iste namirnice odnosno jela, kao što su nabrojana u primjeru jeftinijeg jelovnika.

Jela neka budu svježe pripravljena. Jedimo pet puta na dan. Jela neka budu namasna i spravljena na ulju i za početak neka ne budu preslana i s previše paprike. Kod spremanja jela ravnamo se po načelima zdrave prehrane čovjeka. Zelene salate, radiča, matovilca, svježeg i kiselog zelja, špinata, svježe rajčice, krastavaca, cvjetače, poriluka, svježih gljiva, crvene rotkvice, šparoga, rabarbare, patliđana i tikvica možemo konzumirati u većim količinama jer sadrže neznatne količine ugljikohidrata, masti i bjelančevina. Također možemo konzumirati čaja, limunade, nemasne nezakuhane juhe, žitne kave i mineralne vode u proizvoljnim količinama. Jela neka budu ukusno pripravljena, jer kod zdravog čovjeka koji želi smršaviti možemo koristiti sve začine, dok kod bolesnog izbacimo one koje su štetne za njegovu bolest. Isto tako izbacimo ostale štetne sastojke i dijetu prilagodimo bolesti. Tako smo sastavili kombiniranu dijetu.

Kad osoba s redukcijском dijetom dođe na normalnu težinu, neka vodi brigu o njoj tako da u cjelodnevnoj prehrani konzumira 94g bjelančevina, 80g masti, 213g ugljikohidrata i 2000 kalorija. Razumljivo je da kaloričnu vrijednost mijenjamo obzirom na vrstu posla koji obavljamo. Tako znamo da svaki dan ne obavljamo isti posao, a da za svoj osnovni metabolizam tijelo treba 1700 kalorija.

Normativi namirnica odnosno jela za dijetu:

Naziv jela odnosno namirnice	količina	bjelan- čevine	masti	ugljiko- hidrati	kalorije
	(dkg)	(g)	(g)	(g)	
Teletina za odrezak	12	28	20		300
Srednje masna govedina za kuhanje	15	35	25		375
Nemasna govedina za odreske	12	28	4		300
Piletina za pečenje	24	56	40		600
Nemasna kokoš za kuhanje	24	56	40		600
Srednje masna govedina za gulaš	12	28	20		300
Pusta svinjetina ili teletina za faširane odreske	15	35	25		375
Pečeni puran (nemasni)	21	49	35		525
Fazan	21	49	35		525
Ribe (osim soma i jegulje)	15	35	25		375
Jetra (za prženje)	15	35	25		375
Nemasna teletina ili svinjetina za dinstanje	9	21	15		225
Pluća u umaku	18	42	30		450
Trpice	18	42	30		450
Teletina, govedina, svinjetina nemasna za variva	9	21	15		225
Mljeveno nemasno meso za hašeje	9	21	15		225
Divljač za dinstanje	21	49	35		525
Domaći zec za paprikaš	18	42	30		450
Par hrenovki		14	10		150
Safalada	10	14	10		150
Pariška salama	9	21	15		225
Nemasna šunka	9	21	15		225
Pečena janjetina	21	49	35		525
Luk za gulaš	10	2		7	37
Mast za jelo u umaku	1,5		15		141
Mast za pečenje	1,5		15		141
Slanina kao dodatak jelu	2		10		141
Jaje za paniranje (1/2)		4	2,5		37
Mrvice za paniranje	4	4		30	140
Cijelo jaje		7	5		75
Graham kruh	7	4		30	140
Crni kruh	6	4		30	140
Kukuruzni kruh	7	4		30	140
Bijeli kruh	5	4		30	140
Bijelo brašno za palačinke	4	4		30	140
Kukuruzno brašno za žgance	4	4		30	140
Griz	4	4		30	140
Riža za dinstanje	4	4		30	140

Naziv jela odnosno namirnice	količina	bjelan- čevine	masti	ugljiko- hidrati	kalorije
	(dkg)	(g)	(g)	(g)	
Tjestenine za prilog	2	2		15	70
Grah za varivo	9	6		45	280
Krumpir za prilog	15	3		23	105
Voće za kompot: jabuka breskva, marelica, borovnica, ribiz, malina, višnja	20			20	82
Šljive i kruške za kompot	14			20	82
Naranča za voćnu salatu	20			20	82
Svježi ananas za salatu	16			20	82
Grožđe za kompot	10			20	82
Suho voće za kompot	4,5			30	210
Banane za voćnu salatu	10			20	82
Kuhana mrkva	20	4		14	74
Kuhana koraba	20	4		14	74
Kuhane mahunarke	20	4		14	74
Dinstano mlado zelje	20				
Kelj	20				
Svježa rajčica za salatu	20				
Cvjetača za salatu	20				
Mlade tikvice za kuhanje	20				
Poriluk za kuhanje	20				
Glavica zelene salate	20				
Šparoge za kuhanje	20				
Svježa paprika za salatu	20				
Špinat	20				
Svježe gljive	20				
Svježa crvena rotkvica za salatu	20				
Krastavac za umake i salatu	20				
Cikla za salatu	15	3		10	55
Hren uz govedinu	5	1		4	18
Crna rotkvica za salatu	15	3		10	55
Matovilec, zelena salata	20				
Mahunarke za salatu	15	3		10	55
Kiselo zelje	20				
Kisela repa	20	4		14	72
Svježi grah za juhu	5	1		4	18
Rajčica u tubi	5	1		7	37
Ulja za salate	1,5		15		141
Čista nemasna goveđa ili juha od kostiju		2	3	1	
Vrhnje za doručak	9	14	10		150
Maslac - margarin	1		10		92

Naziv jela odnosno namirnice	količina	bjelan- čevine	masti	ugljiko- hidrati	kalorije
	(dkg)	(g)	(g)	(g)	
Punomasni sir za doručak	6	21	15		225
Mlijeko (obrano)	2,5dcl	8	10	12	175
Jogurt	2 dcl	4	7	8	117
Kiselo mlijeko	3 dcl	8	10	12	175

Čaj, žitna kava, limunada bez šećera je dozvoljena u željenim količinama. Jela začinjamo sa začinima koje jelo zahtjeva: češnjak, timijan, kim, majčina dušica, mažuran, lovorov list i sl. Dozvoljena je željena količina, ali pazimo da ih upotrebujemo u pravilnom omjeru da jelo ne izgubi svoga znakovitog originalnog okusa. Juhe vitaminski obogatimo nasjeckanim peršinom.

Količine su pisane za jednu osobu, normativi su postavljeni za sirove i očišćene namirnice.