



Mažai angliavandenių turinti mityba– efektyviai numeskite svorio be jojo efekto

Greitai ir sveikai numesti svorio neprarandant raumenų masės neįmanoma?

Laikantis mažai angliavandenių turinčios dietos, tai įmanoma!

Paslaptis – atsisveikinti su griežtomis mitybos taisyklėmis, vengti paprastųjų angliavandenių ir vietoj to sutelkti dėmesį į aukštos kokybės baltymus.

Dieta ar mitybos keitimas? Visų pirma, neapsigaukite dėl žodžio „dieta“. Realistiškai kalbant, mažai angliavandenių turinti dieta nėra trumpalaikė mada, o ilgalaikis mitybos pokytis. Juk norite numesti svorio ne tik laikinai, bet ir visam laikui.

O dabar – detalės: kaip veikia mažai angliavandenių turinti dieta ir kodėl naudinga vartoti papildomus baltymus?

Sveiki baltymai yra kaip stebuklingas vaistas nuo antsvorio.

Skirtingai nuo daug paprastųjų angliavandenių turinčio valgio, organizmas išskiria mažiau insulino suvalgęs baltymų turinčio maisto. Kadangi insulinas slopina riebalų skaidymąsi, todėl cukraus kiekis kraujyje taip pat greitai šokteli ir krenta, šis mechanizmas yra pageidautinas. Baltymai suteikia sotumo jausmą daug ilgiau nei angliavandeniai, todėl slopina apetitą ir apsaugo nuo potraukio maistui.

Numeskite riebalų neprarasdami raumenų masės

Kitas privalumas yra tas, kad baltymai yra pagrindinė raumenų sudedamoji dalis. Laikantis įprastos mitybos, organizmas gali gauti reikalingus baltymus tiesiai iš šių atsargų. Nemažoni pasekmė yra ta, kad jis skaido ir vertingus raumenis. Mažiau raumenų reiškia mažesnę bazinį medžiagų apykaitos greitį, todėl svorio metimas tampa dar sunkesnis. Tačiau jei angliavandenių pakeisite aukštos kokybės baltymais, dėl to nereikia jaudintis. Taip automatiškai galima aprūpinti organizmą pakankamu baltymų kiekiu, kad jis neišeikvotų savo atsargų.

Kokius ir kiek angliavandenių leidžiama vartoti?

Nors turėtumėte sutelkti dėmesį į daugiau baltymų, angliavandeniai tikrai leidžiami ir netgi svarbūs daugeliui organizmo funkcijų. Tačiau svarbu, kad lėkštėje atsidurtų tik sudėtiniai angliavandeniai, tokie kaip daržovės, vaisiai, bulvės, ankštiniai augalai ir viso grūdo produktai. „Tušti“ angliavandeniai iš baltųjų miltų, makaronų, gaiviųjų gėrimų, greito maisto, saldumynų ir kt. yra tabu.

Be to, vakare nereikėtų valgyti angliavandenių, nes išsiskiriantis insulinas neleidžia deginti riebalų naktį. Vidutinis suvartojamų angliavandenių kiekis neturėtų viršyti 30 procentų dienos raciono.

Kiek naudingi baltymų kokteiliai?

Protingai vartojami baltymų milteliai yra vertingas mažai angliavandenių turinčios dietos papildymas. Sportininkams, kurie daug juda, neturi laiko gaminti arba kuriems sunku patenkinti baltymų poreikius su įprastu maistu, jie yra būtini. Kazeino baltymų milteliai kartu su išrūgų baltymais idealiai tinka svorio metimui, nes organizmas juos labai lėtai virškina ir ilgai išlaiko sotumo jausmą. Kazeinas yra pieno baltymas, kuris aprūpina organizmą visomis amino rūgštimis, reikalingomis audinių statybai, iki aštuonių valandų.

Mažai angliavandenių turinčios dietos privalumai trumpai:

Baltymai suteikia ilgalaikį sotumo jausmą.

Raumenys nepažeidžiami.

Cukraus kiekis kraujyje išlieka pastovus.

Jokio potraukio maistui.

Jokio „joko“ efekto.

Jokio varginančio kalorijų skaičiavimo ar kitų griežtų taisyklių.

Nereikia gaišti laiko apsipirkinėjant ir gaminant maistą: aukštos kokybės baltymų miltelius galima lengvai įtraukti į savo kasdienę mitybą.

Sudėtinius angliavandenius galima vartoti saikingai ir tinkamu laiku.

Patarimas: jei norite greitai numesti svorio, vieną pagrindinį valgį turėtumėte pakeisti mažai kalorijų turinčiu baltymų kokteiliu, kol pasieksite norimą svorį.

Svarbu pasirinkti aukštos kokybės baltymų miltelius be pridėtinio cukraus.

Švelniai pereidami prie subalansuotos, mažai angliavandenių turinčios mitybos ir sportuodami, sėkmingai išlaikysite norimą svorį.

Be abejonės, netoleruojantiems gyvulinės kilmės baltymų, galima rinktis augalinės kilmės ir patenkinti svarbius savo organizmo poreikius.