

Jeden posiłek dziennie to za mało

1 sierpnia 2023

W ostatnim czasie popularnym sposobem na zrzucenie wagi stały się tzw. posty przerywane, które polegają na ograniczeniu okna żywieniowego poprzez wydłużenie nocnego postu. Jej ekstremalną wersją jest tzw. dieta OMAD (One Meal A Day), czyli jeden posiłek dziennie. Lekarze ostrzegają, że łatwo w ten sposób sobie zaszkodzić.



Jedzenie tylko jednego posiłku w ciągu dnia jest niezdrowe – nie da się w ten sposób zaspokoić zapotrzebowania na kalorie, składniki odżywcze, w tym białka, witaminy i minerały. Co więcej – długotrwały brak wystarczającej ilości i jakości jedzenia może prowadzić do utraty mięśni, niedoborów składników odżywczych i niedożywienia.

„Nie ma rekomendacji, które zalecałyby aż takie ograniczanie liczby posiłków. Związane jest to z tym, że nasz metabolizm »rozkręca się« przy regularnych posiłkach więc jeżeli jemy tylko raz dziennie, to spada metabolizm. Poza tym nie da się w jednym posiłku zjeść wszystkiego, czego potrzebujemy na cały dzień” – ostrzega dietetyczka dr Hanna Stolińska.

Oczywiście da się przeżyć na jednym posiłku, jednak jest to po prostu niezdrowe. „Radzę nie wierzyć w hasła reklamowe: w jednym pudełku masz wszystko, czego potrzebujesz na cały dzień, to niemożliwe” – dodaje dietetyczka.

Specjaliści zalecają, aby w ciągu dnia jeść 3-4 posiłki. „Wtedy organizm wie, że dostanie jedzenie i nie musi odkładać tkanki tłuszczowej, nie musi »zjadać« swoich własnych mięśni. Widzę to u moich pacjentów, u których robię analizę składu ciała – gdy jedzą nieregularnie, mniej posiłków lub te posiłki

nie są takie, jak trzeba – nie chudną z tego co potrzeba, bo organizm bierze nie stąd, skąd my byśmy chcieli. A jeśli przyzwyczaimy go do jedzenia 4 posiłków w ciągu dnia, o stałych porach, to przy dodatkowej aktywności fizycznej pięknie spada tkanka tłuszczowa, a rośnie mięśniowa” – mówi dr Stolińska.

Jedząc regularnie można zachować tzw. okno żywieniowe, które polega na ograniczaniu spożycia posiłków wyłącznie do określonych godzin w ciągu dnia i jednocześnie wprowadza długą przerwę między kolacją a śniadaniem. W przeciwieństwie do wielu różnych diet, które przede wszystkim sugerują, co jeść i w jakiej ilości, dieta okienkowa koncentruje się na tym, kiedy jeść.

„Najpopularniejszym rodzajem diety IF jest dieta 8-godzinna, czyli spożywanie wszystkich posiłków zaplanowanych na ten dzień w okresie 8 godzin, np. od 10:00 do 18:00, a od godziny 18:00 aż do 10:00 następnego dnia całkowicie się pości. Można to regulować indywidualnie – większość ludzi woli jeść wieczorami więc na przykład zaczynają o 12.00 i kończą o 20.00. Okno żywieniowe może też wynosić 10 godzin. Chodzi o to, aby się nie przejadać i aby energia oraz składniki odżywcze dostarczane były tylko i wyłącznie w ciągu 8 lub 10 godzin każdego dnia, zaś w pozostałych 16 (czy 14) godzinach trzymać post, podczas którego nie przyjmuje się żadnych dodatkowych kalorii z przekąsek i napojów” – tłumaczy dietetyczka.

Badania pokazują, że pomaga to nie tylko w redukcji masy ciała, ale też w zachowaniu zdrowia, a nawet wydłużeniu życia.

Z badań opublikowanych w ubiegłym roku w czasopiśmie „Cell Metabolism” wynika, że „spożywanie posiłków w ciągu 10 godzin zmniejsza cząsteczki »złego cholesterolu«, co sugeruje potencjalne zmniejszenie czynników ryzyka chorób serca. Okno żywieniowe poprawiło również ciśnienie krwi i poziom cukru we krwi u osób z chorobami współistniejącymi, takimi jak cukrzyca, wysokie ciśnienie krwi i wysoki poziom

cholesterolu". Specjaliści zwracają uwagę, że 10-godzinne okno wydaje się być optymalnym wyjściem, ponieważ surowsze ograniczenie, które charakteryzuje wiele przerywanych diet na czczo, jest trudne do utrzymania.

Dieta OMAD niesie ze sobą ryzyko objadania się, czyli zaburzeń odżywiania, a długotrwały brak wystarczającej ilości i jakości jedzenia może prowadzić do utraty mięśni, niedoborów składników odżywczych i niedożywienia. Dodatkowo jest to dieta niebezpieczna dla dzieci lub młodzieży, osób z cukrzycą lub hipoglikemią, otyłością lub problemami z metabolizmem.

Źródła: „Serwis Zdrowie”, PAP-MediaRoom.pl

Komentarz admina „Wolnych Mediów”

Nie publikowałbym tego tekstu, ale stosuję tę dietę z okienkiem czasowym (lekarz kazał mi schudnąć) od pół roku nawet nie wiedząc, że tak się nazywa, bo nigdy wcześniej o niej nie słyszałem, i wiem, że działa, więc warto ja polecić. Schudłem 5 kg w 2 tygodnie i odtąd utrzymują stałą i prawidłową wagę dla mojego wzrostu. Wcześniej próbowałem diety wegetariańskiej opracowanej przez lekarza z Warszawy opracowanej na podstawie chińskiej medycyny naturalnej (zero soków, kawy, herbaty, cukru i słodyczy, warzywa, kasze, tylko pełnoziarniste pieczywo z jednego rodzaju mąki, jedno jabłko dziennie i jajko na miękko, żadnej gotowej przetworzonej żywności, także wegańskiej ze sklepu, trzy posiłki dziennie o regularnych godzinach), która dała jakieś pozytywne rezultaty, nie powiem, ale człowiek cierpiał katusze, bo strasznie niesmaczna i na dłuższą metę trudno wytrzymać taki reżim, zwłaszcza gdy wszyscy wokół jedzą frykasy i nimi częstują. A jedzenie w 8-godzinny okienko czasowy (plus rezygnacja ze słodzenia np. herbaty, która mi pozostała po ww. diecie) przyniosło o wiele lepsze efekty i bez wyrzeczeń (słodycze można jeść, ale z wielkim umiarem). Do tego woda z sokiem z limonki zamiast oranżad i soków z kartoników z mnóstwem

fruktozy i cukru – świetnie gasi pragnienie w te upały, jest smaczna (i tania) i nie smakuje jak woda (niedawno dowiedziałem się, że to najlepszy napój do oczyszczania organizmu z toksyn).