

# Otyłość, odchudzanie

24 lipca 2009

Otyłość jest przede wszystkim skutkiem spożywania za dużej ilości węglowodanów – właśnie węglowodanów, a nie tłuszczy, które są oskarżane o powodowanie tycia według popularnego ale fałszywego stereotypu.

Mechanizm tycia jest następujący. Jeśli człowiek zje dużą porcję węglowodanów to te węglowodany są rozkładane na cukier prosty: glukozę, która to glukoza dostaje się przez ścianki jelit do krwi. Poziom glukozy we krwi musi być utrzymany w określonych granicach: poniżej 80 jednostek człowiek słabnie, zasypia, traci przytomność, poziom powyżej 180 jednostek jest szkodliwy dla niektórych organów człowieka, przede wszystkim dla oczu i nerek. Jeśli zjedzona porcja węglowodanów jest duża i szybko dostanie się do krwi to poziom glukozy we krwi gwałtownie rośnie do poziomów niebezpiecznych dla organizmu, organizm broni się przed tym wydzielając do krwi insulinę. Insulina obniża poziom cukru we krwi na dwa sposoby: ułatwia przenikanie glukozy do komórek, poza tym ułatwia przenikanie glukozy do komórek tłuszczowych i zamianę w tych komórkach glukozy na tłuszcz. Aby przyspieszyć zbijanie poziomu glukozy organizm zwykle wydziela więcej insuliny niż to jest potrzebne do obniżenia poziomu glukozy do normalnego czyli po około godzinie po spożyciu dużej porcji węglowodanów poziom glukozy staje się niski co objawia się tym, że odczuwamy głód. Prowokuje to człowieka do zjedzenia następnej porcji węglowodanów – i cykl budowania tkanki tłuszczowej się powtarza.

Znając mechanizm tycia można łatwo dojść do wniosku co robić aby nie tyć, a nawet schudnąć jak ktoś jest już otyły. Można zastosować półśrodki: takimi półśrodkami jest dieta oparta na Glicemic Index (GI), w której dobowo spożywa się dosyć duże ilości węglowodanów, ale w taki sposób aby nie przekroczyć w żadnym momencie poziomów powodujących wyrzut insuliny, drugim

półśrodkiem jest spożywanie dużej ilości węglowodanów z dużymi ilościami białka zwierzęcego przy braku tłuszczu w pożywieniu, tzw. dieta japońska. Najlepszym jednak rozwiązaniem jest dieta niskowęglowodanowa, z której najbardziej znane i sprawdzone w teorii oraz praktyce są: dieta optymalna dra Kwaśniewskiego i dieta dra Lutz'a. W dietach niskowęglowodanowych głównym źródłem energii dla organizmu są tłuszcze.

Nawet jeśli ktoś w ogóle nie chce zmieniać składników swojego pożywienia (niektórzy ludzie są wprost uzależnieni od swoich ulubionych potraw wysokowęglowodanowych) można podać pewną wskazówkę jak może taki delikwent przeciwdziałać tyciu i innym niekorzystnym zmianom organizmu. Węglowodany, szczególnie te z wysokim GI, powinien jeść w małych porcjach – poniżej 5 deko. Następnej porcji nie powinien zjadać wcześniej niż po godzinie lub nawet po dwóch-trzech jeśli się nie wykonywało żadnego wysiłku fizycznego, który spowodował by spalenie glukozy. Ta taktyka to w istocie dieta GI.

Na żadnej diecie odchudzającej nie powinno się ograniczać białka poniżej tej ilości która jest potrzebna do wzrostu, regeneracji i pracy organizmu – takie ograniczenie jest bardzo szkodliwe dla organizmu. Nie powinno się odchudzać z mięśni, tylko z tłuszczu.

Autor: Bacz

Źródło: [Niepoprawni](#)