

Kopsaka isu taltsutus

Tekst: Risto Uuk | Fotod: erakogu, Fotolia

Enamik inimesi, kes kaalust alla võtab, kasvatab need kilod aasta või mõne jooksul tagasi. See on kurb statistika, mida aga on võimalik muuta!

Paljud, kes hakkavad dieeti pidama ja trennis käima, teevad seda ajutiselt. Kui eesmärk on ellu viidud, pöörduakse vana elustiili juurde tagasi. Kuid kilod võivad tagasi tulla ka suurenenud söögiisu tõttu, kuna keha üritab säilitada tasakaalu, et kaalu ei saaks pikaajaliselt langetada.

Treening üksi, ilma toitumisele tähelepanu pööramata, on kaalulangetuse eesmärgil sageli üsna ebaefektiivne. Enamasti võetakse alla ainult 1–3 kilo, mõni aga võtab hoopistükkis juurde. Hoolimata sellest on trenn kasulik nii tervisele kui ka välimusele.

Füüsiline aktiivsus on energiatarbimisega tihedalt seotud. Keha vajab energiat

ja toitaineid, et aktiivsust toetada. Kui trenni tehakse regulaarselt ja intensiivselt, peaks kehakaal langema, kuna energiakulu on suurem kui muidu. Aga millegipärast seda tihti ei juhtu. Kas see on tingitud sellest, et kohe pärast trenni kasvab isu ja me sööme rohkem?

Miks isud tekivad?

Paljud arvavad, et isusid põhjustavad süsivesikud. Tegelikult pole see aga nii lihtne, kuna näiteks šokolaad, mida peetakse üheks isutavamaks toiduaineks, sisaldab suurel määral ka rasvu ja mitmeid teisi aineid. Pole piisavalt tõendusmaterjali, et mingi spetsiifiline makrotoitainet võiks tekitada isusid.

Pigem on isutavam kombinatsioon magusast, rasvasest ja soolasest, rikkalikust energiast, spetsiifilisest tekstuurist ja aroomist. Pealegi on igal inimesel omad lemmikud.

Organismil on keeruline söögiisu reguleerida. Isusid ei mõjuta ainult meie keha tasakaalu hoidvad süsteemid, vaid ka keskkond, sotsiaalsed mõjurid, toidutehnoloogia ja palju muud. Paljud inimesed ei suuda tänapäeva maailmas oma isusid kontrollida, sest toitu on ülekülluses. Tundub, et keskkonnategurid on palju tugevamad kui keha võime end reguleerida.

Isusid mõjutavad paljud tegurid:

- keskkond – stiimulid, mis panevad sööma, näiteks reklaamid, lõhn, toidu serveerimise viis;
- sotsiaalsed tegurid – suhted sõpradega, see, kuidas sõbrad toituvad; kultuurinormid;
- toiduainete koostis – valgud on tavaliselt n-õ täitvamad kui muud makrotoitained; vähe töödeldud toidud täidavad kõhtu paremini kui tugevalt töödeldud; mõned maitsete ja tekstuurid on isuäratavamad kui teised;
- uni – kui uni on kehv ja lühike, võib keha tunda, et ta vajab rohkem energiat ning tekivad mitmesugused isud;
- emotsionaalne seisund – maldaiseisu leevendamiseks võime süüa lohutustoitu, kõrgseisu tähistamiseks sööme hoolimata füsioloogilise nälja puudumisest;

Ohjelda isusid

1. Leia tegevusi, mida sa tõeliselt naudid, et poleks vajadust liiga palju toidust mõelda. Igavus ja halb tuju võivad tekitada söögiisu.
2. Söö vähe töödeldud (täisteraviljad) ja energiavaesemaid toite (juur- ja puuviljad) ning rohkem valke sisaldavaid (kana, kala, piimatooted, liha, muna), sest need on küllastavamad.
3. Harrasta aktiivseid tegevusi.
4. Maga vähemalt 7–9 tundi ööpäevas või nii palju, kui on sinu enesetundele kõige parem.
5. Suhtle rohkem inimestega, kellel on tervislik ja positiivne eluviis, sest siis on tõenäolisem, et ka sinu eluviis on selline.
6. Joo rohkem vett, enne söömist või söögi ajal ning eriti siis, kui isud tekivad.
7. Ära jäta toiduaineid ripakile, vaid pane need kindlasse kohta, et nende nägemine sul isu ei tekitaks.
8. Võta harjumuse muutmiseks aega, näiteks 21 või 30 päeva, nii on pärast lihtsam seda säilitada.
9. Saa oma kalorit tahkest toidust, mitte jookidest (tahke toit täidab kõhtu paremini).
10. Langeta kehakaalu pigem aeglase tempoga, et ülesöömist esineks vähem.
11. Söö aeglaselt, keskendudes ainult toidule – nii saab isu täis õigel hetkel, mitte alles siis, kui on juba liiga palju söödud.
12. Ära osta koju toite, mis tekitavad suurt isu ning nõuavad enda piiramiseks palju tahtejõudu.
13. Söö vähe töödeldud toitu, mis sisaldab valke, süsivesikuid ja rasvu, 2–3 tundi enne trenni. Järgmine toit söö 1–2 tunni jooksul pärast trenni. Kui enne trenni on liiga pikk paus viimase toidukorraga, võib trennijärgne isu olla liiga suur.



TOORTOIDU A JA O

Silje Poola

„Toortoidu A ja O“ pakub midagi kõigile - melle, kes otsivad head tervist ja püsikat tuge, melle, kes kirkuvad allergiatega, sarnalt ka melle, kes elavad kiiret elu ega soovi veeta palju aega köögis.



SÖÖ END SALEDAKSI 30 kerget rooga salamejale

Tina Lebene, Merika Puhm

Väike retseptiraamat on abiks kõigile, kes soovivad talvel kogunenud kilodest vabeneda teadliku menüü abil. Siiet leiab erineva kalorsusega retsepte päeva kõigile söögikordadele. Toidud on mitmekülgsed, mõeldud kalorienul-gaga ja tervisekaitslikult toitev ning sobivad tegemiseks nii ühele sõbrale kui ka tervele perele.



Neti soodsaim raamatupood

Raamat24.ee

TELLI KUIT

www.raamat24.ee ☎ 669 2434

Planeerin ja joon vett!

Keete Viira, Salonshop Baltic ASI koolitaja ja koolituskoordinaator

Kõige sagedamini pean võitlema magusaisuga ja seda eriti pärast suurt elustiilimuutust, kui hakkasin regulaarselt igal nädalal treenima. Alustasin jooksutrennidega eelmisel kevadel, joostes 3–4 korda nädalas. Sügisel hakkasin jooksutrenne kombineerima jõusaalitreeningutega.

Mulle tundus, et magusaisu intensiivsus just sügisel, kui muutsin oma treeningud mitmekesisemaks ja treenisin nädalas juba 4–5 korda. Muidugi olen täheldanud, et sügise ja talvega kaasnevad pimedad öhtud üldiselt süvendavad energiapuudust, mida keha tõlgendab siis magusavajaduse või isuna.

Isudega aitab mul võidelda söögikordade planeerimine, siis ei teki meeletut vajadust kätt kommikausi poole sirutada. Joon päeva jooksul palju vett (vähemalt kaks liitrit) ja kui mõni päev on veekogus väiksem, väljub see kohe magusaisus ja näksimisvajaduses. Paraku on mu tööpäevad sageli erinevad ja viibin tihti ka välislahetustes – siis on söögikordi planeerida keerulisem ja magusaisu kohe suurem, võin mõnikord üle süüa. Olen avastanud hea nipi – hoiän käepärast kuivatatud marju ja pähkleid, et neid maiustuste asemel vahetaladeks näksida.



panevad oma toitumisele vähem rõhku. Mõnel inimesel võib olla arvamus, et kui ta trenni teeb, võib ta vabalt süüa seda, mida tahab, ning ükskõik millises koguses. Tõde on aga loomulikult midagi muud.

Samas on aga leitud, et saledamad on suuremad kompenseerijad kui rasvunud. Tüsedamatel inimestel on suured rasvavarud ja keha ei pruugi nende vähendamist suureks ohuks pidada. Tundub ka, et naistel esineb kompenseerimist rohkem ja sagedamini.

Siiski, treeningud on äärmiselt olulised, kuna aitavad pikaajaliselt vältida kaotatud kilode tagasitulekut. Olen täheldanud, et sageli suudavad inimesed trennipäevadel oma toitumisplaani korralikult järgida, kuid nädalavahetusel, kui trenni pole ning on palju vaba aega, esineb rohkem patustamist – suuremaid portse ja kehvemaid valikuid.

Suur ülesõõmine

Tahtejõud ehk võime öelda ei, kontrollida oma käitumist ja valikuid ning ignoreerida isusid on piiratud ressurss. Kui me kulutame palju energiat enesekontrollile, saab see võimekus lõpuks otsa.

See on üks põhjus, miks tavaliselt suur enesepiiramine lõpeb ülesõõmisega ja ühe toidukorra vahelejätmine toob kaasa palju rikkalikumad portsud järgmisel söögijal. Seepärast pole hea mõte endale väga keerulisi reegleid seada ja ennast liigselt piirata. Parem on luua struktuur ja keskkond, mis aitavad väiksema vaevaga edu saavutada.

- harjumused – mingi stiimul põhjustab sama rutiini, näiteks igavusega tekib küpsiseisu või sporti vaadates õlleisu;

- vajadus toitainete järele – näiteks menstruaaltsükli eri etappidel kurdetakse eri tüüpi isusid, sama esineb raseduse korral.

Trenn ja isud

Mõnele mõjub trenn kaalulangetajana väga hästi, teisele aga hoopis halvasti. Et hoida suure energiakulu juures tasakaalu ning kaitsta keha edasise kaalulanguse eest, hakatakse kasutama kompensatsioonimehhanisme. Näiteks trennivälisel ajal võib liikumine jääda väga väheseks ja kogu energiakulu ei kasva piisavalt suureks, et kaal võiks langeda.

Suure intensiivsusega treening võib ajutiselt põhjustada isegi toiduisu vähenemist, kuid väiksema ja keskmise intensiivsusega trenni puhul pole seda

täheldatud. Kuigi üks trenn ei pruugi isu kasvatada, siis pikemaajaline treening (vähemalt mitme päeva jooksul) võib tõenäoliselt seda teha.

Mõnda inimest võib nimetada kompenseerijaks, mõnda mittekompenseerijaks. N-ö kompenseerijatel on pärast trenni suurenenud söögiisu, eriti rasva- ja suhkrurikaste toitude järele, ning nad hindavad neid sööke maitsvamaks kui trennivabal ajal. Kompenseerijatel on trennipäevadel energiatarbimine 250–450 kcal võrra suurenenud, mittekompenseerijatel aga isegi 100–500 kcal võrra vähenenud. Sellistel kompenseerijatel on äärmiselt oluline toitumist korralikult jälgida, et oma eesmärgid ellu viia.

Miks inimesed nii käituvad, pole täpselt teada. On aga leitud, et kompenseerijad

Suure intensiivsusega treening võib ajutiselt põhjustada isegi isu vähenemist, kuid väiksema ja keskmise intensiivsusega trenni puhul pole seda täheldatud.

Pealegi ei lahenda spetsiifiline, range dieet probleemi, miks me teatud toite üldse üle sööme. Võib-olla on mingi kindel põhjus, miks meid miski isutab? Dieeditajad piiravad nii toiduenergiat, -valikut kui ka toitude mitmekesisust. Monotoonsus ja enese piiramine on aga seotud veelgi suuremate isudega. 