

V čem je skrivnost Montignacove prehrane?

Avtor: **Katja Mohorič**

Uživajmo »dobre« ogljikove hidrate

V zadnjih letih se tudi Slovenci vse bolj navdušujemo nad Montignacovo prehrano. Kljub temu, da jo eni izberejo kot shujševalno dieto, drugi kot način prehranjevanja, nam omogoča pestro uživanje živil, pri čemer ni potrebno šteti kalorij. Bistvena sta le glikemični indeks ter pravilna kombinacija živil.

Michel Montignac, francoski revolucionar na področju sodobnega prehranjevanja in avtor številnih knjig, ki so danes prevedene v več kot petindvajset jezikov v dvainštiridesetih državah po svetu, je dolga leta pri ljudeh in pri sebi spremljal težave pri prehranjevanju ter z njimi povezano debelost. K temu so ga spodbudile znanstvene raziskave, ki so jih napravili na Zahodu po letu 1960 in so pokazale, da se je debelost, pa čeprav so ljudje zmanjšali vnos kalorij (zlasti maščobe) za 25-35 odstotkov, povečala za 400 odstotkov. Raziskave, ki so sledile, so pokazale, da so glavni vzrok prevelike teže hormoni in ne kalorije ter da vsemu skupaj botruje pojav, ki se mu reče hiperinzulinemija – zvišanje koncentracije inzulina zaradi kroničnega in čezmernega izločanja tega presnovnega hormona. Montignac, ki se je tudi sam boril z debelostjo, je vzrok motenj v prehranjevanju našel v pojavu, ki nastopi kot zadnja stopnja presnovne verižne reakcije in katerega sprožijo nekatera živila, predvsem ogljikovi hidrati z visokim glikemičnim indeksom. Na to temo je napisal že več kot dvajset knjig.

Vzrok so prečiščena živila

Problem zadnjih desetletij so predvsem zelo obdelana živila, ki so z industrijsko hrano vstopila v našo prehrano in jih naši predniki niso poznali. Živila so postala bistveni del naše vsakdanje prehrane, žal pa se je z njimi spremenila tudi kakovost hrane, ki jo uživamo. Ta sedaj spodbuja presnovne reakcije, ki usmerjajo našo prebavo v kopičenje maščobnih zalog, s čimer je ogrožen normalen proces izkoriščanja energije v našem telesu. Montignac je zato po številnih znan-

stvenih raziskavah zasnoval vzorec prehrane, katerega glavni cilj je naučiti ljudi pravilno izbirati tista živila, ki spodbujajo ugodne presnovne odzive, pri katerih telo zaužito hrano izkoristi kot vir energije in je ne shrani kot maščobno zalogo.

Bistveni so ogljikovi hidrati

Pri tem so pomembne vse vrste živil, odločilen pa je izbor ogljikovih hidratov. Montignac ob tem govori o zastarelem pojmovanju ločevanja ogljikovih hidratov na »počasne«

in »hitre«, saj kar zadeva našo presnovo, ni razlike med »enostavnimi« in »sestavljenimi« ogljikovimi hidrati oziroma sladkorji, pač pa je edino merilo, po katerem se z znanstvenega vidika en ogljikov hidrat razlikuje od drugega, njegov glikemični indeks. Lastne izkušnje in rezultati teorije, ki jo Montignac zagovarja, so pred dobrimi dvajsetimi leti to potrdile in ga usmerile k upoštevanju pove-zave med glikemičnim indeksom in hujšanjem. Izoblikoval je načrt prehrane, ki se mu zdi osebno edina popolnoma uravnotežena dieta, saj ponuja prave ogljikove hidrate in prave maščobe.

Vloga glikemičnega indeksa

Glikemični indeks (GI) je sistem za razvrščanje, ki meri, koliko glukoze ali sladkorja se po zaužitju ogljikovega hidrata absorbira v kri. Višja kot je ta vrednost, višji je delež. Ogljikovi hidrati so skupina živil, ki jih sestavljajo sladkorji, zato se meri samo GI ogljikovih hidratov. Maščobe in beljakovine vsebujejo zelo malo ali skoraj nič sladkorja, zato je njihov vpliv na raven krvnega sladkorja zanemarljiv. Na vsebnost GI vpliva tudi vsebnost vlaknin, ki v presnovi zmanjšujejo količino sladkorja, ki ga telo vsrka. Jabolko je ogljikov hidrat, ki vsebuje sladkor v obliki glukoze, saharoze in fruktoze. Vendar vsebuje tudi sadne vlaknine in pektin, ki zmanj-

Imate zdravo črevesje?

Lepicol®

Lepicol je ustvarjen z namenom vzdrževanja zdravega črevesja na povsem naraven način. Vse sestavine so rastlinskega izvora. Vsebuje 5 probiotičnih bakterij, prebiotike (fruktooligosaharide) in luske indijskega trpotca (vlakna).



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Znanstveno potrjeni učinki probiotikov so:

- ščitijo črevesje ter spolne in urogenitalne poti pred bakterijami in glivicami
- preprečujejo zaprtje, ublažijo diarejo
- delujejo pozitivno pri gastroenteritisu, atipičnem dermatitisu, Chronovi bolezni, revmatoidnem artritisu, sindromu razdražljivega črevesja (debelega črevesja)
- sodelujejo pri sintezi vitamina K in nekaterih vitaminov iz skupine B
- izboljšajo izkoristek kalcija
- zmanjšajo pogostnost pojava raka debelega črevesja
- ublažijo neprijetne učinke antibiotikov, steroidov, hormonov,...

Lepicol ne vsebuje glutena, žitaric, mlečnih izdelkov in gensko spremenjenih sestavin.



OKTAL PHARMA

Zastopnik: OKTAL PHARMA, Litostrojska 44c, 1000 Ljubljana, Slovenija

»Problem zadnjih desetletij so predvsem zelo obdelana živila, ki so z industrijsko hrano vstopila v našo prehrano in jih naši predniki niso poznali.«

šajo količino sladkorja, ki ga telo absorbira iz jabolka, obenem pa s tem znižuje njegov GI. V nasprotju s tem pa so prečiščena živila, ki so zaradi industrijske predelave ali rafiniranja ogljikovih hidratov oropana vlaknin, podobna glukozi, in ker ima telo z njimi pri razgradnji manj dela, pride sladkor hitreje v kri. V osnovi »dober« ogljikov hidrat tako postane po obdelavi slab.

»Slabi« ogljikovi hidrati

Ogljikove hidrate, ki povzročijo močno zvišanje ravnih krvnega sladkorja, je Montignac označil za »slabe«. To so predvsem krompir, beli riž, preveč kuhane bele testenine, rozine, koruza, prečiščen zdrob, marmelada s sladkorjem, riževi kolački, pokovka, koruzni kosmiči in druga prečiščena živila. Vrednost njihovega GI je visoka, nad 50. Glukoza se v teh primerih dvigne nad normalno raven in spodbudi trebušno slinavko k izločanju prevelike količine inzulina, ki lahko spodbudi nalaganje maščobnih zalog.

»Dobri« ogljikovi hidrati

To so živila, ki sproščajo zelo majhno količino glukoze in le neznatno vplivajo na raven krvnega sladkorja, saj izloči trebušna slinavka le malo inzulina. Zato imajo ti razmeroma nizke vrednosti GI, pod 50. Mednje sodijo vse vrste sadja in zelenjave, predvsem zelje, cvetača, brokoli, bučke, jajčevci, špinača, jabolka, hruške, breskve, češnje, kivi in grozdje, stročnice (leča) in polnovredna žita, npr. rjavi, neobdelani basmati in divji riž, kvinoja, polnozrnate testenine in polnozrnati kruh. Ta živila pomagajo, da se raven krvnega sladkorja ustali, s čimer se zmanjša preobčutljivost trebušne slinavke za glukozo. To omogoča znižanje in ohranjanje telesne teže, daje več energije in splošno dobro počutje.

Kako deluje Montignacova dieta?

V nasprotju z ostalimi dietami ne omejuje količine hrane, saj gre za uravnotežen način prehrane, ki temelji na izbiri pravih in dobrih živil. Montignac obljublja, da bomo lahko, če bomo upoštevali njegove smernice, poživili presnovo in se trajno znebili nezaželene teže. Pri tem je potrebno upoštevati dve načeli:

1. Potrebno je popolnoma pozabiti na seštevavanje kalorij, saj tudi za tiste, ki želijo shujšati, kaloričnost hrane ni pomembna.

2. Živila je potrebno izbirati glede na njihovo presnovno zmožnost. V prehrano zato vključimo dobre ogljikove hidrate.

Zlata pravila

- » Če želimo shujšati, uživajmo živila, ki so na glikemičnem indeksu čim nižje.
- » Če želimo hitro shujšati, pripravljajmo večino obrokov iz ogljikovih hidratov z GI 35 ali manj.
- » Če želimo težo ohraniti ali le nekoliko zmanjšati, uživajmo ogljikove hidrate z GI do 50 in ne višji.
- » Za zdravje je dobro, da ob njih uživamo nemastne in zelo kakovostne beljakovine kot so malo mastni ali nemastni siri, jajca, ribe in puste vrste mesa (piščanec in puran brez kože).
- » Vnos nasičenih maščob naj bo čim nižji. Namesto njih raje izberimo omega-3 maščobne kisline, ki so v mastnih ribah (npr. losos in skuša), in enojno nenasičene maščobne kisline, ki so v olivnem olju in avokadu.

Montignac ponuja program za hitro hujšanje in program za ohranjanje teže. Oba se razlikujeta glede na to, kako strogo se ravnamo po načinu prehrane z glikemičnim indeksom. Prvi program nekoliko omejuje izbor dovoljenih živil z namenom, da človek izgubi odvečno težo in da se začne trebušna slinavka spet normalno odzivati na glukozo. Trajal naj bi približno dva meseca. Nato lahko postopoma preidemo na program za ohranjanje teže.

ABC ZDRAVJA

A Če želimo shujšati, uživajmo živila z GI do 35.

B Če želimo ohraniti težo, uživajmo živila z GI do 50 in le občasno več.

C Držimo se kombinacije živil, pri kateri združujemo ogljikove hidrate z zelenjavo ter beljakovinsko-maščobna živila z zelenjavo.

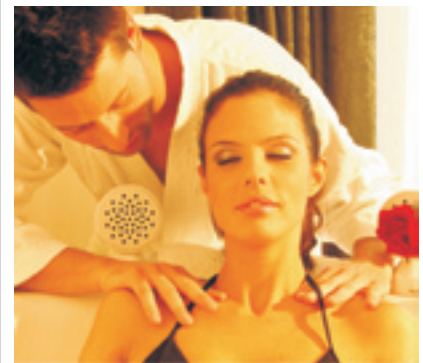
Rogaška
Hotels & Lotus terme

Hotel
ZAGREB

Grand ****
Hotel SAVA
Rogaška

terme
Rogaška - Sveti Martin

BODY SLIM shujševalni program



Program:

- 7 x polni penzion (posebna body slim prehrana)
- neomejeno kopanje v Lotus termah
- neomejena uporaba turške, finske savne in tepidarija
- uporaba kopalnega plašča, uporaba brisač za bazen
- neomejena uporaba fitness centra
- "Kuharske mojstrovine ob soji sveč" (ob petkih)
- tematski kulinarčni večer (ob sredah)
- steklenica mineralne vode Donat Mg
- **program za duhovno in športno prebujanje:**
 - "pozdrav jutru", aquaerobika, joga
 - plesni večeri v kavarni, družabne igre
 - organizirani sprehodi
- **postopki v Lotus termah spa&beauty:**
 - 1 x zdravniški pregled
 - pitje Donat Mg vode
 - 1 x akupunktura
 - 1 x green vakum masaža (15 min.)
 - 1 x green press (30 min.)
 - 2 x anticelulitna masaža (2 x 30 min.)
 - 1 x glinena obloga telesa (30 min.)
 - 1 x limfna grenaža (30 min.)
 - individualni program vadbe
 - 3 x Nordic walking
 - pitje Ayurveda čaja

Termin: 06.01. - 21.03.2008 21.03. - 02.06.2008
02.06. - 01.09.2008 17.08. - 18.11.2008
16.11. - 21.12.2008

Cena programa za osebo znaša:

GRAND HOTEL SAVA****	7 dni	
Dvoposteljna soba - superior	EUR 659	EUR 709
Dvoposteljna soba - standard	EUR 574	EUR 599

HOTEL ZAGREB****	7 dni	
Dvoposteljna soba	EUR 524	EUR 574

10% popusta za upokojujence RS Slovenije in Hrvaške.
Brez doplačila 1/1 sobe v terminih: 6.1. - 2.3.2008 in 16.11. - 23.12.2008

Doplačila na osebo:
- enoposteljna soba: EUR 12 / dan (Hotel Sava - standard; hotel Zagreb)
- enoposteljna soba: EUR 15 / dan (Grand hotel Sava - superior)
- soba grand: EUR 3 / dan
- turistična taksa: EUR 1,5 / dan

Hotel SAVA Rogaška d.o.o.
Zdraviliški trg 6, 3250 Rogaška Slatina
Faks: 03 811 4732, e-mail: info@hotel-sava-rogaska.si

več informacij na 03 811 4000 ali
www.rogaska.si