

Czy wiesz, że...

1. Wysoka podaż wapnia w diecie zmniejsza ryzyko raka jelita grubego. Wapń znany jest ze swojego dobrego wpływu na kości. Jak się jednak okazuje ogranicza również powstawanie nieprawidłowych komórek w obrębie przewodu pokarmowego, a w połączeniu z kwasami żółciowymi i tłuszczowymi może zmniejszać stopień destrukcji błony śluzowej jelita, co z kolei rzutuje na zmniejszoną zachorowalność na nowotwory.
2. Osoby z nadwagą powinny unikać spożywania produktów typu light. Napoje typu light faktycznie mają mniejszą ilość kalorii, ale pozbawione są wartości odżywczych i zawierają w swoim składzie substancje szkodliwe dla zdrowia. Osoby ze skłonnościami do tycia powinny ich unikać z uwagi na fakt, że słodzik który jest do nich dosypywany może u niektórych z nich wzmacniać ochotę na słodkie oraz zaburzać równowagę pomiędzy ośrodkiem głodu i sytości, powodując tycie. Warto zrezygnować z nich w ogóle na rzecz wody mineralnej, herbaty, czy świeżo wyciskanych soków warzywnych.
3. Dieta bogata w kwasy omega-3 zmniejsza insulinooporność u osób cierpiących z powodu otyłości. Pod wpływem diety bogatej w zdrowe kwasy tłuszczowe zmniejsza się również stłuszczenie wątroby. W związku z tym osoby otyłe powinny na stałe włączyć do codziennego menu ryby, olej rzepakowy oraz orzechy, czyli produkty stanowiące naturalne bogactwo kwasów omega-3.
4. Kawa wypłukuje z organizmu nie tylko magnez, ale również wapń. Z kolei niedobory wapnia mogą powodować osteoporozę, na skutek podkradania tego składnika mineralnego z kości. Dlatego jeżeli nie jesteśmy w stanie zrezygnować z codziennej porcji kawy, warto abyśmy zadbali o systematyczną podaż w diecie niezbędnej ilości wapnia pod postacią np, jogurtu, kefiru, mleka czy twarogu.
5. Kurkuma obecna w znanej przyprawie curry oraz zawarta w niej kurkumina wykazują silne właściwości przeciwrakowe. Warto również pamiętać o tym, że stosunkowo słabą przyswajalność kurkuminy można znacząco zwiększyć stosując równocześnie pieprz.
6. Pomidory zawierają likopen- czerwony barwnik, o właściwościach przeciwnowotworowych. Przeciwrakowe działanie likopenu można wzmocnić przez gotowanie i duszenie pomidorów z dodatkiem tłuszczu, najlepiej oliwy. Z tego względu

zaleca się dodawanie sosu pomidorowego przynajmniej do dwóch posiłków tygodniowo.

7. Otyłość brzuszna (tzw. typ jabłko) jest bardzo niebezpieczna dla zdrowia. W otyłości tego typu tłuszcz zlokalizowany jest wewnątrz jamy brzusznej, a nie w tkance podskórnej. Z kolei takie rozmieszczenie tkanki tłuszczowej jest istotnym czynnikiem zagrożenia m.in. cukrzycą typu 2, hiperlipidemią, miażdżycą, czy nadciśnieniem tętniczym. Otyłość brzuszną rozpoznajemy gdy obwód tali u kobiet wynosi 88cm i więcej, a u mężczyzn-102 cm i więcej.
8. Najważniejsza w odchudzaniu jest regularność. Spożywanie 4-5 posiłków dziennie o stałych porach w odstępach czasowych nie większych niż 3 godziny, stanowi podstawę każdej diety redukcyjnej.
9. Czerwona herbata Pu-Erh – niszczyicielem tłuszczu. Badania naukowe wykazały, że ten gatunek czerwonej herbaty przyspiesza przemianę materii, a ponadto oczyszcza organizm z toksyn. Należy ją zaparzać wodą w temperaturze 95 stopni przez okres 3-5 minut.
10. Otyłe dziecko jest obarczone większym ryzykiem wystąpienia problemów z wagą w dorosłym wieku. Związane jest to z tym, że w organizmie otyłego dziecka rośnie liczba komórek magazynujących tłuszcz. Późniejsze odchudzanie z reguły prowadzi do zmniejszenia objętości komórek tłuszczowych, ale nie zmniejsza ich liczby. Dlatego jeśli otyłość jest nabyta już w okresie dzieciństwa to kuracja odchudzająca jest znacznie trudniejsza.