

# A hatékony táplálkozás 7 aranyszabálya

Nézz körül a táplálkozás tudományának világában!  
Egy kissé zavaros ugye?

**e**llentmondásos tanácsok tömege mindenfelé, és te már kezd elveszni a sűrűjében. Azon töprengsz, hogy van-e egyáltalán valaki, aki tudja, hogy miről is van pontosan szó, és hogy a szakértők fognak-e valaha is egyetértésre jutni. Már az is eszedbe jutott, hogy a makacs zsírrétegtől sem tudsz valószínűleg megszabadulni egy táplálkozástani és biokémiai diploma nélkül.

Akkor mi is a igazság? Miért ilyen zavaros ez az egész? Miért esküszik az egyik szakértő a magas fehérjetartalmú diétára, míg egy másik a magas szénhidrát- vagy magas zsírbevitelt hirdeti? Valamint mit is jelent pontosan az, hogy magas fehérje, szénhidrát, illetve zsírbevitel? Miért tanácsolják azt bizonyos szakértők, hogy a táplálékainkat az anyagcsere fajtánk, vércsoportunk, vagy felmenőink és genetikánk alapján kell megválasztani?

Egyes szakértők azt javasolják, hogy táplálkozzunk egy Neander-völgyi ember módjára, mások azt, hogy úgy mint egy vizigót, vagy viking. De legtöbben miközben a tökéletes táplálkozást űzik, hajszolják, végül elvesznek az információk dzsungelében és végeredményben a modern nyugati mintára táplálkoznak – és jobban hasonlítanak már egy szumó versenyzőre, mint egy szamurájra.

Manapság a szakértelem „hangzavarában” az igazság tiszta hangja belevész a szakértők zajongásába. Ránézésre úgy tűnhet, hogy a mai táplálkozástudomány meglehetősen fejlett. Elvégre korábban még soha nem állt ennyi táplálkozási információ a rendelkezésünkre. Több pénzt költenek a táplálkozással kapcsolatos kutatásokra, mint a történelemben korábban bármikor. Napról napra lenyűgöző felfedezések születnek e területen. Táplálkozási szakértők tucaitjai emelkednek ki kiválóságukkal. És mindeközben tanúi lehetünk az egyre magasabb fokú elhízottságnak, és ezzel párhuzamosan egyre növekszik a táplálkozással kapcsolatos betegségek száma (cukorbetegség, szív és érrendszeri betegségek, X-szindróma), valamint a helytelen táplálkozással összefüggő halálozások száma.

A probléma egyik vetülete, hogy az információk nagy része még nem érte el azokat az embereket, akiknek szükségük volna rá. Az is baj, hogy még ha el is éri őket az információ, gyakran nem hasznosítják azokat. De természetesen a probléma sokszorosán összetett – valószínűleg jóval több oka van, mint amit én most itt fel tudnék sorolni.

## Mennyi információra van még szükségünk?

A furcsa az egészben az, hogy sok ember úgy próbálja megoldani a problémáit, hogy még több információt keres. Tudnak már mindent és mégis többet akarnak. Ha van valami, amiben teljesen biztos vagyok, akkor az az, hogy nem az információ hiánya az, ami meggátol minket a céljaink elérésében. Már most is tudunk mindent, amire szükségünk van. Gyakran a valódi probléma nem a túl kevés információ, hanem a túl sok!



Az összes alapvető szabály, amit tudnod kell az egészség és az optimális testfelépítés eléréséhez már ismert, ahogy ismert volt már sok évvel ezelőtt is. Sajnos azonban, mivel minden alapszabályra darabonként legalább 500 szakértő jut, és mivel nem jó üzlet mások elméleteit ismételtetni, a „guruk” kénytelenek egymás táplálkozási tervei közötti az apróbb és leggyakrabban viszonylag lényegtelen különbségeket kihangsúlyozni.

A marketing és reklámok világában ezt úgy nevezik, hogy termékdifferenciálás. Azzal, hogy kiemelik az apróbb különbségeket és háttérbe szorítják a rengeteg egyezést, ami a saját és mások programja között van, tulajdonképpen a potenciálisan megszerezhető dollárokért versenyeznek.

Ugyanakkor még most tisztázzuk le, hogy én nem vádolom a táplálkozási szakértőket szélhámosággal! Való igaz, hogy vannak csapnivaló programok is. Ezeket általában elég könnyű kiszűrni, és nem is érdemelnek különösebb szót. Ezzel szemben a legtöbb szakértő valóban tudja, hogy miről beszél, tényleg képes eredményt produkálni, és teljes szívvel hisz is abban, amit csinál. A különbségek többsége köztük csak elméleti és nem gyakorlati jellegű és a programok működéséhez elengedhetetlen alapelvekben tökéletesen egyetértenek.

## Ez mind rendben is van – nagyjából

Tulajdonképpen a legelterjedtebb táplálkozási programok közül sok – ha nem a legtöbb – működni fog. Hogy milyen mértékig működnek, és hogy mennyi ideig, az programonként változik. Amíg egy program lényege következetes, betart néhány alapvető táplálkozási elvet, és amíg tétovázás nélkül pontosan be is tartod és nem kevered véletlenszerűen választott más programok szabályaival, akkor biztosan lesz valamennyi eredménye. Ilyen egyszerű és ilyen nehéz is egyben ez a dolog! Mint látható, az eredmények legalább annyira függenek a pszichológiától, mint a biokémiától.

De ha olyan vagy mint a legtöbb ember, akkor először végignézed az összes gyakran említett étkezési programot mielőtt eldöntenéd, hogy melyiket használd. És ebben az értékelésben majd összezavarodsz, elveszel, és következik az elkerülhetetlen: visszatérsz a régi, nem működő táplálkozási szokásaidhoz.

Ahelyett, hogy kielemeznéd a hasonlóságokat a sikeres tervek között, az általános alapszabályokat, amelyek a pozitív, hosszú távú fejlődést befolyásolják, letérít a helyes útról az információeltérés-halom pusztá látványa.

Az Atkins diéta működik mindenkinek az Atkins-csapat kezei alatt – feltéve, ha követik a diétát. A Zóna diéta mű-





Na de mi a helyzet a kalóriákkal, a tápanyag arányokkal, vagy bármi mással, amiről mindig szó van más cikkekben? Röviden megválaszolva a kérdést: ha még nem gyakorlod a fentebb említett szabályokat, addig minden más meglehetősen lényegtelen! Ezen azt értem, hogy betartod őket az idő 90%-ban, tehát maximum négyszer szeged meg őket egy héten az átlagosan 42 étkezéséből. Sőt mi több, sok ember el tudná érni azt az egészségi és testi állapotot, amit szeretne, pusztán a 7 arany szabály használatával. Nem vicc! Valójában néhány kliensem az első pár hónapot úgy töltöm el, hogy csak e 7 szabály betartását felügyelem – ez egy hatékony, bár számukra költséges módja a fejlődésnek. Természetesen, ha speciális szükségleteid vannak, vagy már biztosan elérted a 90%-os teljesítményt, akkor talán egy kicsit több specializálódásra is szükséged van e hét szabályon túl. Számos ilyen trükk megtalálható a cikkekben, de mielőtt megkeresnéd őket, mielőtt feltételeznéd, hogy készen állsz a specializálódásra, győződj meg róla, hogy tényleg tökélyre fejlesztetted-e a 7 alapszabály szerinti étkezés. És csak azután, miután a 7 arany szabályt továbbra is szem előtt tartod, lépj tovább. **FM**



ködik mindenkinek a Sears-csapat irányítása alatt – feltéve, ha tartják az utasításokat. A Pritkin-féle terv is működik a Pritkin-csapat segítő kezei alatt – feltéve, hogy betartják.

Mégis, ez a háromféle program nem egyforma. Hogy tudnak akkor mégis látványos eredményeket elérni egészségileg és a testfelépítésben is? Vagy úgy, hogy valamiféle varázslat segítségével a programok kifejlesztői kiválogatják a népesség azon tagjait, akiknek pont az ő diétájuk van szükségük (kétlem), vagy úgy, hogy mindegyik birtokában van bizonyos alapvető szabályoknak, amelyek fontosabbak, mint a fehérje/szénhidrát/zsír arány.

### A hatékony táplálkozás 7 arany szabálya

Nos, itt vannak az én elveim. „A hatékony táplálkozás 7 arany szabálya” egy szemtelen és talán illegális szójáték Steven Covey könyvének címével, „A sikeres élet 7 arany szabálya” (ami egyébként remek könyv – ajánlom olvasásra).

Ezek nem a legújabb technikák a legújabb élvonalbeli diétákból, hanem egyszerű, kipróbált és értelmes szabályok, melyekhez tartanunk kéne magunkat, amikor étkezési programot tervezünk.

1. Egyél 2-3 óránként, mindentől függetlenül. Naponta étkezz 5-8 alkalommal!
2. Minden egyes étkezéskor egyél teljes értékű, zsírszegény fehérjét (tartalmazza az összes esszenciális aminosavat).
3. Egyél gyümölcsöt és/vagy zöldséget minden hagyományos étkezéskor.
4. A szénhidrát bevitel származzon zöldségekből és gyümölcsökből. Kivétel az edzés alatti és edzés utáni italok és ételek.
5. A kalória bevitel 25-35%-ban álljon zsírokból, melyből egyenlő arányban részesedjenek a telített zsírsavak (pl. állati zsírok), egyszeresen telítetlen zsírsavak (pl. olíva olaj), és többszörösen telítetlen zsírsavak (pl. lenolaj, lazac).
6. Csak kalóriamentes italokat fogyassz, a legjobb a víz és a zöld tea.
7. Egyél főleg feldolgozatlan, teljes értékű hagyományos ételeket, kivéve az edzés alatti és edzés utáni italokat.

# A SZÉPSÉGÉRT MÁR NEM KELL SZENVEDNI!



**A ZSÍRÉGETŐ**  
Önállóan gyorsítják az anyagcserét és a zsírégetést:  
ReForm, Thermo-X, Thermo-FX

**A MOZGÁS ZSÍRÉGETŐ HATÁSÁT FOKOZÓ TERMÉK**  
Carni-X, Carni-FX

**TESTSÚLY KONTROL ÉTKEZÉS MELLÉ**  
HCA-Chitosan, CLA

**DIÉTÁS ÉTKEZÉSÉNT**  
Protein Deluxe  
alacsony kalória és szénhidrát tartalmú fehérje turmix



**SCITEC NUTRITION®**

Kapható a jobb edzőtermekben és a szakboltokban.

Magyarországi forgalmazó: Pro Line Kft.  
Infoline: (06-1) 222-6023  
www.Scitec.hu

**TÓTH BOGLÁRKA**  
Magyar Kupa –  
Fitness Forma  
II. helyezett