



Zdrowe żywienie

W TROSCIE O MĘŻCZYZNĘ

Jak odchudzić swojego faceta, by się nie zorientował?

Twój mężczyzna nie chce słyszeć o odchudzaniu? Dieta, gotowanie na parze i woda mineralna to dla niego zakazane słowa?

Weź sprawę w swoje ręce i zmień jego jadłospis tak, by się nie zorientował. Jak tego dokonać, podpowiada Agnieszka Piskala, starszy specjalista ds. żywienia Nestlé Polska oraz koordynatorka III edycji programu Natalia Honorata Witalna.

Czy mężczyźni często odwiedzają poradnię dietetyczną?

Na szczęście robią to coraz częściej, co bardzo cieszy! Zauważają oni konsekwencje wynikające ze złego odżywiania, takie jak problemy ze zdrowiem czy... utratą figury Adonisa. Panowie na ogół są bardzo „wdzięcznymi” pacjentami. Skoro pofatygowali się do poradni, to oczekują konkretnych zaleceń i szczegółowych przepisów. Mężczyźni są bardzo zadaniowi, dlatego u nich efekty są szybko zauważalne.

Jak zachęcić ich do odchudzania?

Mężczyźni wbrew pozorom są bardzo wrażliwi na punkcie swojego wyglądu, dlatego motywowanie ich do odchudzania powinno mieć bardzo dyplomatyczny przebieg. Wspominanie partnerowi, że kiedyś był niczym bajkowy książę, a dziś mamy u swego boku bajkowego... Shreka na pewno nie jest skuteczną metodą. Starajmy się mówić mężczyźnie jak bardzo nam się podobał na początku znajomości, jak jego „kaloryfer” na brzuchu wzbudzał podziw koleżanek i zazdrość kolegów. Często nawet nie trzeba tego powtarzać dwa razy! Zwykle mobilizująco na mężczyzn działają też złe wyniki badań, takie jak wysoki cholesterol, czy podwyższony cukier.



A co gotować, by mężczyzna nie poczuł różnicy w składzie potraw?

Jedną z metod zdrowego odchudzenia mężczyzny jest robienie tego bez jego wiedzy. Metody „zdrowszego gotowania” mogą wykorzystać kobiety, które na co dzień przygotowują posiłki dla swojego mężczyzny.

Oto kilka rad:

- Kotlety mielone rób z kurczaka albo indyka, a nie z wieprzowiny.
- Zupy zabielał jogurtami naturalnymi, a nie kaloryczną śmietaną.
- Zmniejsz porcję ziemniaków na rzecz surówki. Talerz będzie tak samo pełen, a on szczęśliwy i najedzony.
- Danie podawaj od razu na talerzach, nie osobnych półmisek, z których nałożyć można dodatkę.
- Zabierz solniczkę ze stołu, żeby odruchowo nie solił, zanim zacznie jeść.
- Staraj się sama przyrządzać chłodne koktajle mleczno-owocowe. Te, które można kupić w kawiarniach i restauracjach zazwyczaj zawierają bardzo dużo cukru.
- Kupując przekąski czy słodycze wydziel z dużych opakowań mniejsze porcje i takie podawaj do jedzenia.

Czym zastąpić męski, obiadowy standard: ziemniaki, schabowego i kapustę?

Trudno znaleźć substytut takiego obiadu, który dostarczy mężczyźnie takich samych doznań smakowych i estetycznych, ale rozwiązania również jest kilka. Możesz podać taki sam obiad, ale w zmniejszonej porcji. W zdrowej, zbilansowanej diecie porcja ziemniaków dla mężczyzny powinna być nie większa niż 1,5 piłeczki tenisowej, a kotlet nie większy niż powierzchnia dłoni bez palców. Niestety, panowie zwykle pochłaniają porcję ziemniaków wielkości piłki plażowej i kotleta o średnicy dysku. A przecież mały kotlet



Ogólnopolski projekt żywieniowy Nestlé, Natalia Honorata Witalna, skierowany do studentów i absolwentów, jest odpowiedzią na rosnące zapotrzebowanie na specjalistów z obszarów zdrowia i prawidłowego odżywiania. Inicjatywa Nestlé, pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki, magazynu Eurostudent oraz Europejskiego Forum Studentów AEGEE, realizowana jest w ramach strategii Nutrition, Health & Wellness populacyjnej prawidłowe żywienie, dbanie o zdrowie i dobre samopoczucie. Ma na celu praktyczne przygotowanie do podjęcia pracy, wsparcie rozwoju i kariery zawodowej osób zainteresowanych zdrowym stylem życia. Projekt realizowany jest od 2012 roku. Obecnie trwa jego III edycja.

smakuje tak samo jak duży, więc po co jeść aż tyle? Schabowego możesz zastąpić też zdrowszym kurczakiem a do kapusty nie dodawać tłuczonej zasmażki na słoninie. To znacznie zmniejszy kaloryczność posiłku.

A może kupić mniejsze talerze?

To też metoda, ale zmiana zastawy wbrew pozorom może być przez mężczyznę zauważona. Faktycznie, jedzenie z mniejszych talerzy, sprawia że spożywamy mniejsze porcje, a dodatkowo włączając do zastawy małe sztuczki będziemy jedli

dłużej. Pamiętajmy, że dopiero po 20 minutach od rozpoczęcia posiłku zaczynamy odczuwać sytość.

Jak oduczyć mężczyznę picia piwa i słodkich napojów?

To chyba największe wyzwanie dla każdej kobiety. Słodkie napoje możemy na początku mężczyźnie rozcieńczać i w takim stanie przelewać z powrotem do butelki lub kartonu. Starajmy się również wybierać ze sklepowej półki soki i napoje light – zawierają one o 30% mniej cukru, niż ich standardowe odpowiedniki.

Może uda się jednak przekonać go do wody – na początek może być smakowa. Jeśli chodzi o alkohol, to ten spożywany w umiarkowanych ilościach nie wyrządzi z pewnością krzywdy figurze. Najbardziej zgubne podczas picia alkoholu jest spożywanie zbyt dużej ilości kalorycznych przekąsek: chipsów czy orzeszków. Te, w połączeniu z alkoholem, szybko odkładają się w postaci nadprogramowego tłuszczu. Inną sprawą jest pewnego rodzaju rytualność picia alkoholu. Okazuje się, że mężczyzna pijący piwo np. podczas oglądania meczu, absolutnie nie delektuje się smakiem trunku, tylko powiela pewien rytualny odruch picia. Zamiana w kuflu piwa na wodę z cytryną i listkami mięty może być w niektórych przypadkach zupełnie niezauważona.

Najlepszy sposób na przyjemne spalanie kalorii, który spodoba się mężczyźnie?

Aktywność fizyczna jest podstawą piramidy zdrowego odżywiania i bez niej nie da się zdrowo schudnąć. Aktywności sportowych jest wiele. Każda z nich jest dobra, byle była regularna. Zalecana aktywność fizyczna to tzw. zasada 3 x 30 x 130, czyli 3 razy w tygodniu, 30 minut aktywności fizycznej, aby tętno wzrosło do 130 uderzeń na minutę. Okazują się więc, że nieodłącznym elementem zdrowej diety jest uprawianie: sportu, ogródka... co kto lubi.



Agnieszka Piskala

Starszy Specjalista ds. Żywienia
Nestlé Polska S.A.
Koordynatorka III edycji projektu
dla studentów Natalia Honorata Witalna.