

Viis põhjust, miks vöökoht paisub

Liigse rasva kogunemisel on alati põhjus. Kuid igapäev taga on peidus ka lahendus.

1. Teil on istuv elustiil, mistõttu te lihtsalt ei liigu piisavalt. Seetõttu kogute kergesti kaalu – just vöökohale.
 ■ Püüdke tõsta oma aktiivsust kus iganes võimalik: sirutage end telefoniga rääkides või kui kasutate juhtmevaba telefoni, jalutage ringi. Minge liftiga sõitmise asemel trepist üles jalgsi, kõndige autosõidu asemel.

2. Teil on lapsed! Köht on saanud raseduse-sünnituse ajal vatti ja nüüd viibite keset ahvatlevaid snäkke – krõpsud, koogikesed...

■ Käige treenimas koos teiste emadega, ärge oste krõpse. Enne kui katate perele laua, sööge veidi midagi lahjat ja tervislikku, näiteks puuvilja, et oma isu vähendada.

3. Olete koormatud erinevate ülesannetega ja stressis. Ööpäev on teie jaoks liiga lühike. Kui olete üles köetud, toodab teie keha stressihormooni kortisooli, mis suurendab söögiisu ning soodustab rasva ladestumist. Tulemus: teie keha hoiab hoolega alal oma rasvarasid.

■ Lisage oma ellu lõdvestavaid hetki. Jooge koorekohvi või *cappucino* asemel rohelist teed, käige jalutamas. Loobuge soolastest näksidest, sest sool tõstab vererõhku ja kortisooli taset. Soola piiramine vähendab ka turseid.

4. Sööte palju raskeid toite, mis ajavad teie kõhu punni. Pastad, kartulid, hommikusöögihelbed ja magusad road on kõrge glükeemiaindeksi (GI-ga). Kõrge GI-ga toit paneb veresuhkru taseme kõikumama ning ihaldama rohkem toitu.

■ Sööge täisteratoteid koos rohke värske puu- ja köögiviljaga, lahjat liha ning kala.

5. Te ei söö piisavalt puu- ja köögivilja. Asjatundjad ütlevad, et sellisest toidust pole midagi paremat, kui soovite kaotada kaalu ning ergutada oma seedesüsteemi hoogsamalt tööle.

■ Jälgige, et igal toidukorral oleks pool söögist puu- või köögivilja.

Viis lihtsat madala GI-ga toitu

■ Tükk grillitud lõhet aurutatud asparaagusega.



■ Kanakarri: lahja rinnaliha, sibul, rosinad, karrikaste, tomatid, basmati riis.



■ Omlett roheline salatiga.



■ Lambaliha-oahautis: lahja lambaliha, oad, sibul, küüslauk, värsked maitsetaimed.



■ Singi-spinatitalat: lahja sink, noored spinatilehed, kikerhernes, punane paprika, sibul, kaste omal valikul.



SXC.HU



Ajakirjast Family Circle
 refereerinud
VIVIKA VESKI

TASUB TEADA

Glükeemiaindeks

Glükeemiaindeks ehk GI mõõdab süsivesikute mõju veresuhkru tasemele. Süsivesikud, mis lõhustuvad seedimise käigus kiiresti, saates glükoosi kiiresti vereringesse, on kõrge GI-ga. Ülejäänud on keskmise või madalaga.

Puuviljadest on kõrge GI-ga vaid arbuusid ja datlid, ülejäänutel on see keskmine või madal. Köögiviljadest on kõrge GI-ga kõrvits, kõige muuga sellest toidugrupist võivad GI-dieedi järgijad julgelt maiustada.

Kartulitega on lugu keerulisem. Kõrge GI-ga on kiirkartulipuder ja friikartulid, keskmisega küpsetatud kartulid ja madalaga värsked kartulid (tõenäoliselt keedetud kujul).

Allikas: www.the-gi-diet.org

REPRO