



**Mitai ir faktai
apie fizinę
veiklą ir mitybą**





Apkūniems žmonėms reikia sportuoti ilgiau negu liekniems

Mitas. Jeigu žmogus turi didelį atsvorį, žinoma, kad jam reikės daugiau laiko, kol išjudins sulėtėjusią medžiagų apykaitą. Tačiau lygiai tiek pat laiko stabilizuoti mitybos procesus gali reikėti lieknam žmogui, norinčiam priaugti raumenų natūraliu būdu.

Tiek apkūnus, tiek lieknas žmogus turėtų rinktis jėgos arba funkcines treniruotes ir sportuoti 3–4 kartus per savaitę. Vis dėlto tiems, kurie nori atsikratyti antsvorio, priešingai nei tiems, kurie nori priaugti svorio, reikėtų daryti daugiau kardiotreniruočių – bent 4 kartus per savaitę po 30–45 min. Tai gali būti greitas ėjimas, judrus laisvalaikis arba mankšta naudojant elipsinį treniruoklį po jėgos treniruotės. Žmogui, kuris nori priaugti svorio, gali užtekti ir 30 min. kardiotreniruočių per savaitę.

Kuo labiau prakaituoji per treniruotę, tuo daugiau netenki riebalinės masės

Mitas. Prakaitavimas – kūno vėdinimo sistema. Vienų kūnas užkaista greičiau, kitų lėčiau. Du žmonės gali intensyviai treniruotis toje pačioje patalpoje (ar vietoje) ir nuo vieno žliaugs prakaitas, o kitas bus vos sušlapęs, nors abiejų širdies ritmas visos treniruotės metu gali būti labai panašus. Taigi pagal prakaito kiekį nereikėtų vertinti rezultatų.

Nesvarbu, kiek kartų per dieną valgai, svarbiausia – neviršyti dienos kalorijų normos

Faktas. Kad virškinamasis traktas nestreikuotų ir žmogus psichologiškai gerai jaustųsi, rekomenduojama valgyti 3–5 kartus per dieną mažomis porcijomis ir taip pasiekti dienos kalorijų normą.

Standartiškai moterys per parą turėtų suvartoti 350 g angliavandenių, 40–50 g baltymų ir 70–75 g riebalų, vyrai – 450 g angliavandenių, 50–60 g baltymų ir 90–95 g riebalų. Tačiau priklausomai nuo tikslo (priaugti ar numesti svorio), galima vartoti mažiau angliavandenių, daugiau baltymų.

Jeigu skauda nugarą – ją reikia stiprinti

Mitas. Ar reikia ir ar galima stiprinti nugarą, priklauso nuo priežasčių, kodėl ją skauda. Jeigu tai nėra patologija, o skausmai atsiranda dėl raumenų disbalanso (pavyzdžiui, dirbant sėdimą darbą), tada reikia stiprinti visą kūną, įskaitant (bet ne išimtinai tik) nugarą.



Kava ir obuolių sidro actas – puikios pramonės norint numesti svorio

Mitas. Viskas, ko per daug – nesveika. Ši taisyklė taikoma tiek kavai, tiek obuolių sidro actui, kuris, kaip klaidingai manoma, mažomis dozėmis gali pagreitinti medžiagų apytaką. Šiuo atveju daugiausia veikia savitaiga, o ne reali šių skysčių nauda. Nei viena, nei kita priemonė nėra skirta lieknėjimui skatinti. Jos paprasčiausiai suteikia sotumo jausmą, o kartais žmogus tiesiog susitelkia į norą sulieknėti ir kur kas atidžiau renkasi maisto produktus, kuriuos deda į burną. Taip lieknėjama ne nuo kavos, o nuo sumažintų kalorijų.



Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį

Norint numesti svorio negalima valgyti po 18 val.

Mitas. Pagrindinė svorio didėjimo priežastis yra per didelis suvartojamų kalorijų kiekis. Mitybos specialistai pataria paskutinį kartą valgyti ne vėliau kaip tris valandas prieš miegą, kad suvartotas maistas būtų apvirškintas ir netrikdytų miego. Taip pat svarbu pagalvoti, ką valgyti prieš miegą. Geriausia, kad tai būtų greitai virškinamas, organizmo neapkraunantis baltyminis maistas.

Tad jeigu einate miegoti dvyliktą valandą, jūsų paskutinis dienos valgymas gali būti ir devintą valandą vakaro. Žinoma, tai neturėtų būti porcija skrudintų bulvyčių.