Gdybyś mi ugotowała to bym zjadł zdrowo, czyli mężczyzna na diecie

data aktualizacji: 2023.11.29 autor: Redakcja

(fot.stock)

Mężczyźni chudną szybciej niż kobiety. Jednak w dziewięciu przypadkach na dziesięć zmienią nawyki żywieniowe jedynie wtedy, gdy przypilnuje ich w tym żona czy partnerka. – Faceta dużo łatwiej przekonać do wizyty na siłowni, niż do zjedzenia sałatki, czy kanapki z masłem z awokado – przyznaje Sebastian Kaliński, dietetyk.

Według danych NFZ co czwarty mężczyzna w Polsce cierpi na otyłość. Nadwagę ma 68 procent panów (powyżej 20. roku życia) i 53 procent kobiet. Tymczasem w gabinecie dietetyka zdecydowanie częściej spotkamy panie, które chcą zmienić nawyki żywieniowe, zadbać o zdrowie. Mężczyźni, jeśli już zdecydują się na wizytę u specjalisty, to raczej za namową żony i to często jedynie wtedy, gdy przejście na dietę wymuszają złe wyniki badań.

– Na przykładach małżeństw, które korzystają z mojej pomocy widać, że panie są bardziej zdyscyplinowane i konsekwentne w zmianie nawyków żywieniowych, stosują się do zaleceń – przyznaje Sebastian Kuliński, dietetyk. – Z mężczyznami bywa różnie, choć im utrata wagi

przychodzi łatwiej, bo mają większą masę mięśniową. Wystarczy, że zabiorę im 10 procent kalorii, które dostarczali organizmowi do tej pory, a szybciej chudnie.

Specjalista przyznaje: mężczyźni często spychają odpowiedzialność za swoją dietę na partnerkę.

– Wiele razy słyszałem „gdybyś mi ugotowała, to bym zjadł zdrowo" – mówi Sebastian Kuliński. – Na pytanie, czy jeśli żona nie ugotuje to nie je, odpowiada „wtedy kupuję coś na mieście". Jeśli żona się nie zaangażuje, to mąż nie schudnie, tak to niestety często wygląda.

U około 80-90 procent osób otyłych diagnozowana jest cukrzyca. Ryzyko wystąpienia nadciśnienia wzrasta trzykrotnie wraz ze wzrostem masy ciała o 20 proc. masy początkowej. Proporcjonalnie wraz ze wzrostem masy ciała rośnie ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej.

To głównie o osób otyłych występuje hiperlipidemia, czyli wzrost stężenia szkodliwego cholesterolu we krwi. W przypadku chorób spowodowanych otyłością płeć nie ma znaczenia.

– Mężczyźni muszą jednak zadbać o odpowiedni poziom testosteronu, bo cała gospodarka hormonalna opiera się na nim – mówi dietetyk.

Jak zmieniając nawyki żywieniowe utrzymać poziom hormonu na odpowiednim poziomie? Przede wszystkim trzeba dostarczyć organizmowi odpowiednich ilości białka, witaminy D, cynku.

– Białka w diecie mężczyzny powinno być o wiele więcej niż w diecie kobiet – mówi dietetyk. – Do tego tłuszcze nienasycone pochodzenia roślinnego. Cynk znajdziemy w orzechach. W sałatce można przemycić olej lniany.

Zdecydowanie łatwiej niż do zamiany schabowego na sałatkę panów łatwiej namówić na wizytę na siłowni, bieganie czy spacer. W zrzucaniu zbędnych kilogramów aktywność fizyczna jest tak samo ważna, jak zmiana nawyków żywieniowych.

– Facet prędzej pójdzie na siłownię czy pogra z kumplami w piłkę niż zje kanapkę z masłem z awokado, czy humus – przyznaje Sebastian Kuliński. – Dla poprawy kondycji wystarczy trening trzy razy w tygodniu.

Źródło:
https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/42903-gdybys-mi-ugotowala-to-bym-zjadl-zdrowo-czyli-mezczyzna-na-diecie