

MED TOPI KILOGRAME MEDTEM KO SPITE!

"Žlica medu pred spanjem nam pomaga do boljšega spanca, hkrati pa nam pomaga izgubljati tudi kilograme!"

Verjetno se vam zdi ta trditev zelo privlačna, hkrati pa ji zelo težko verjamete. Kako lahko ima nekaj tako sladkega sploh kakšno korist, ko budno nadzirate svoje kilograme? A ni to nekaj neumnega, vnašati še več kalorij pred spanjem, ko pa ste se cel dan trudili, da bi bilo njihovo število čim manjše? A ni splošno znano, da se naš metabolizem čez noč upočasni in se moramo zato izogibati poznim večerjam, če želimo vitko postavo? Ta presenetljivi način hujšanja z medom nam obljublja, da bomo izgubljali kilograme kar med spanjem. Hibernacijska dieta izkorišča delovanje našega metabolizma v našo korist. Nov pristop k topljenju maščobnih oblog, ki ne zahteva izčrpavajoče aerobne vadbe in lovljenja sape na tekočem traku.

Zveni preveč enostavno in lepo, da bi lahko bilo res? Kar boste prebrali v nadaljevanju bo spremenilo vaše dosedanje razmišljanje o presnovi hrane, vas opozorilo na to, kako pomemben je kvaliteten spanec ter spremenilo vaš pogled na zlato gosto tekočino, ki ji pravimo med.

Škotski farmacevt Mike McInnes se je poglobil v razumevanje metabolizma in kritične vloge jetrnega glikogena v popravljalnih mehanizmih človeškega telesa, ki so bili do sedaj zanemarjeni in spregledani. Svoje ugotovitve je objavil v knjigi z naslovom Hibernacijska dieta (Mike McInne in Stuart McInnes, The Hibernation diet, 2006). V svojem delu McInnes trdi, da je med najbolj idealno sredstvo za polnjene jetrnih glikogenskih rezerv, spodbijanje regenerativnih hormon in topljenje maščob. To pa prav zaradi idealnega razmerja fruktoze in glukoze v medu, ki je 1:1. Podobno razmerje je tudi v sadju, vendar le-to vsebuje bistveno manj sladkorjev kot med. Najstarejše sladilo – med - je popolnoma naraven vir sladkorja, ki ga pred uporabo človek ne spreminja na noben način. Potrebno ga je le pobrati iz čebeljega satja. Poleg fruktoze in glukoze pa vsebuje tudi vitamine (B6, B1, B2, B5), minerale (kalcij, baker, magnezij, mangan, fosfor, kalij, natrij, cink), aminokislino, antioksidante in druge koristne snovi, ki jih navadni kristalni sladkor ne vsebuje. Raziskava o pozitivnem vplivu medu na nižanje glukoze in holesterola v krvi je bila objavljena tudi v znanstveni reviji Journal of Medicinal Food, aprila leta 2004. Kljub tem dognanjem pa se večini ljudi zdi, da je uživanje hrane pred spanjem, še posebej take, z veliko sladkorja, skregano z zdravo pametjo. Še več, večina se večerji celo izogiba, saj verjamejo, da je med spanjem metabolizem upočasnen, telo pa ne porablja kalorij in bi se lahko še hitreje zredili.

Strokovnjaki za hibernacijsko dieto bi preverili preskrbljenost jeter pred spanjem z naslednjimi vprašanji:

- Se pogosto zbujate sredi noči?
- Se ponoči potite?
- Vas med spanjem peče zgaga?
- Se med spanjem zbujate zaradi prepolnega mehurja?
- Se zbujate utrujeni in omotični?
- Se zbujate s suhim grlom?
- Se zbujate zaradi krčev?
- Se zjutraj počutite slabotno?

Če je 'da' odgovor na katero izmed vprašanj, lahko to pomeni, da je telo med spanjem namesto kurjenja maščob in popravljanja mišic, proizvajalo stresne hormone.

Kljub temu, da naši možgani predstavljajo le 2% naše teže, zahtevajo največ energije za svoje delovanje. Možganske celice porabijo kar 20-krat več energije kot katerakoli druga celica v telesu. Verjetno ste tudi sami kdaj opazili, da ste lahko po napornem umskem delu celo bolj utrujeni, kot po fizičnem naporu. Poleg tega pa je v možganih prostor za skladiščenje energije zelo omejen. Jetra so edini organ, ki lahko shranjuje (v obliki glikogena) in dovaja energijo (v obliki glukoze) možganom. Sladkorje iz prebavnega trakta najprej absorbirajo jetra, ki, ki so edini organ v telesu z encimom za privzem fruktoze. V jetrih se fruktoza pretvori v glukozo in se skladišči v obliki glikogena ter sprosti takrat, ko nivo sladkorja v krvi pade. Fruktoza hkrati spodbudi delovanje encimov za privzem glukoze. To se imenuje fruktozni paradoks in na kratko pomeni, da fruktoza niža glikemični indeks glukoze; fruktoza vstopi v jetra in 'odpre vrata' glukozni, kar prepreči hitro povišanje glukoze v krvi. Povedano drugače, fruktoza vpliva na znižanje koncentracije glukoze v krvi. Verjetno težko verjamete, da med vpliva na nižanje sladkorja v krvi, čeprav je to znanstveno dokazano (Noori S. Al-Waili, Journal of Medicinal Food, vol. 7, no. 1, april 2004).

Zato je tako pomembno, da je v jetrih pred spanjem dovolj glikogena za približno 8 ur, ko smo brez hrane med spanjem. Če so skladišča glikogena v jetrih pred spanjem izpraznjena, možgani sprožijo izločanje stresnih hormonov iz nadledvične žleze (adrenalina, kortizona), ki omogočijo pretvorbo mišičnih proteinov v glukozo, ki je potrebna za nemoteno delovanje možganov, hkrati pa zvišajo krvni tlak in frekvenco bitja srca. Prekomerno izločanje stresnih hormonov pa ne deluje le proti našim željam, da shujšamo, ampak pospešujejo razgradnjo mišic in kosti ter lahko na daljši rok (dan za dnem, mesec za mesecem, leto za letom...) vodi tudi do debelosti, srčnih obolenj, osteoporoze, sladkorne bolezni, zmanjšane imunske funkcije, povišanega krvnega tlaka, depresije in drugi zdravstvenih težav. Jetra morajo priskrbeti 10 g glukoze vsako uro (6,5 g možganom in 3,5 g ledvicam in rdečim krvničkam). Ker je kapaciteta jeter le 75 g, se večina ljudi odpravi spat z izpraznjenimi zalozami glikogena, telo pa se med spanjem ne more regenerirati, prav tako pa se ne topijo maščobne zaloge. Uravnotežen vnos ogljikovih hidratov (npr. z medom) omogoča optimalno aktivnost nadledvične žleze ter preprečuje posledice njene prekomerne aktivnosti, istočasno pa stabilizira nivo glukoze v krvi in omogoči optimalno preskrbljenost možganov z energijo.

Ko razmišljamo o shujševalnem načrtu, je potrebno vedeti, da ima naše telo štiri vire energije – telesne maščobe (adipozno tkivo), maščobe v mišičnem tkivu (trigliceridi), glukozo iz jetrnega glikogena in glukozo iz glikogenskih rezerv v mišicah. Med telesno aktivnostjo 20% energije prispevajo maščobe, 80% pa glukozna, medtem ko med telesnim mirovanjem (spanje) telo dobi kar 80% energije iz maščobnega tkiva in le 20% z glukozo. Odrasel moški bi v mirovanju v povprečju porabil 2400 kilokalorij (kcal) na dan, to je približno 100 kcal/uro. Če spi 8 ur torej porabi 800 kcal. Če upoštevamo prejšnje razmerje 80:20 ugotovimo, da med spanjem porabi 640 kcal iz maščevja in 160 kcal iz glikogenskih rezerv.

Če ista oseba obišče telovadnico in s telesno vadbo porabi 1000 kcal, jih bo le 200 iz maščob in 800 iz glikogenskih rezerv. Pri tem se uporablja tudi maščoba iz mišic, tako da se dejansko porabi le 100 kcal iz podkožnega maščobnega tkiva, kar je 11 g. V času mirovanja (spanje) je metabolizem sicer upočasnen, vendar 'kuri' maščobne zaloge, ki se jih tako pogosto želimo znebiti.

Veliko ljudi v prepričanju, da bodo naredili nekaj dobrega za svoje telo, ne večerja, s tem pa so glikogenske zaloge v jetrih med spanjem prazne. Telo začne izločati stresne hormone, ki preprečijo, da bi se energija črpala iz maščobnih rezerv.

Med spanjem naše telo uporablja maščobne zaloge za proizvodnjo energije, ki jo potrebuje med počitkom in regeneracijo. Da se to zgodi, morajo biti glikogenske rezerve v jetrih pred spanjem napolnjene, saj je takrat nivo krvnega sladkorja stabiliziran, s tem pa je omogočena pretvorba maščobnih zalog v energijo (podobno kot pri zimskem spanju pri živalih). Eden najboljših možnih načinov, da napolnimo glikogenske zaloge v jetrih pa je uživanje 1 do 2 žlic medu uro pred spanjem. Med lahko uporabimo neposredno iz kozarca, ali pa ga raztopimo v mleku ali čaju.

Topljenje maščobnih zalog je še učinkovitejše, če upoštevamo telesno aktivnost. Pri tem je zmerna mišična obremenitev (primerne uteži, elastika, vaje za moč) veliko bolj učinkovita kot aerobna vadba (tek, aerobika), saj se pri aerobni vadbi večino energije črpa iz mišic in glikogenskih rezerv v jetrih. Če povprečna oseba ženskega spola, ki tehta 60 kg in spi 8 ur na noč porabi približno 60 kcal na uro, med spanjem porabi okrog 480 kcal. Če k temu doda zmerno mišično obremenitev trikrat na teden, bo v prvih 4 urah spanja porabila kar 600 kcal, v drugih 4 urah pa do 50 % več, kot brez telesne vadbe (360 kcal namesto 240 kcal). Tako se število porabljenih kalorij med spanjem poveča na 960 kcal, kar je 6 720 kcal v tednu. Torej lahko s telovadbo trikrat na teden porabite dvakrat več kalorij, kot če ne bi telovadili, in to med spanjem! Ker vsak gram maščobe prispeva 9 kcal, teh 6 720 kcal, ki jih ob telesni vadbi porabite v enem tednu med spanjem, tako predstavlja kar 746 gramov porabljenih maščobnih zalog, ki se nabirajo okrog vašega trebuha, bokov, stegen... Pomislite, v enem mesecu lahko tako izgubite kar kilogram in pol in to med spanjem!

Če primerjamo to s kalorijami, ki bi jih porabili pri 1 uri teka na tekočem traku. Povprečna oseba bi porabila 1000 kcal na uro, vendar jih bo večina iz glikogenskih zalog v jetrih in mišicah. Le 300 kcal bo porabljenih iz maščevja. Na ta način bi porabili le 2 100 kcal iz maščobnih zalog na teden (kar je le dobrih 200 gramov). Če primerjamo to s 6 720 kcal iz maščevja, ki smo jih porabili med spanjem, porabimo kar 62 % več telesne maščobe med spanjem, kot s tekom.

Prav tako je zelo pomembno, da spimo v mirnem okolju in v temi, da lahko obnovitveni hormoni normalno delujejo. Namesto da ure in ure preživite ob aerobiki je dovolj, da trikrat tedensko za 15 minut dvigujete uteži ali opravljate podobno zmerno težko delo. To bo povzročilo zelo majhne poškodbe na mišičnem tkivu, ki jih bodo obnovitveni hormoni med spanjem popravljali in pri tem kurili neželene maščobne zaloge. Pokazalo se je, da ljudje, ki vsakodnevno izvajajo aerobiko, izgubljajo težo v veliki meri na račun izgube mišične mase. Izguba mišične mase pa zahteva izločanje stresnih hormonov, ki na dolgi rok povzročajo zdravstvene težave. Glede na vse to je veliko bolje oditi v posteljo, kot v telovadnico. Poleg tega naporen in utrujajoč trening ali delo troši le ogljikove hidrate in ne maščob. Maščobe se trošijo med fazo obnove (ko počivamo), če je proces pravilno usmerjen (napolnjene jetrne rezerve).

Z uživanjem žlice do dveh medu pred spanjem, so torej vaše jetrne zaloge glikogena napolnjene in nivo krvnega sladkorja ostaja stabilen. Vendar to še ni vse. Nekaj glukoze iz medu bo prešlo v krvni obtok in povzročilo izločanje manjše količine inzulina. Ta dvig pa bo povečal privzem triptofana v možgane. Triptofan se presnovi v serotonin, ki se (če spimo v temi) pretvori v melatonin. Melatonin nas zaziba v spanje ter ustavi izločanje inzulina, kar

prepreči padec nivoja krvnega sladkorja, s tem pa prepreči izločanje stresnih hormonov (adrenalina in kortizona). To pa omogoča sproščanje ravnega hormona, ki je odgovoren za regeneracijo našega telesa in stimulira razgradnjo maščobnih zalog.

Torej, vse kar potrebujete je žlica medu pred spanjem, uravnotežena prehrana, zmerna fizična aktivnost in dovolj spanja. Avtorja navajata, da večina ljudi, ki se drži priporočil hibernacijske diete, opazila pozitivne učinke v dveh tednih. Rezultati se med posamezniki sicer razlikujejo glede na metabolizem in genetske dispozicije, v povprečju pa se da počasi in vztrajno izgubiti od 1 do 2 kg na mesec. Hkrati avtorja poročata, da se ljudem ob tej dieti zmanjšajo problemi s pekoči zgago, izboljša se kvaliteta spanca, občutijo pa tudi povečano energijo in več volje čez dan – vse zaradi žlice ali dveh medu pred spanjem!