



Dijeta Siromašna ugljenim hidratima se povezuje sa psihološkim problemima na duže vreme!

Da li ste znali da mršavljenje predstavlja psihološko mučenje za većinu ljudi. Uspeh djeta na duže staze zavisi od psihološkog kapaciteta da se jede manje. Austrijski istraživači su otkrili da posle djeta siromašnih mastima (46 procenata ugljenih hidrata, 24 procenta proteina i 30 procenata masti) bili psihološki zdraviji posle 12 meseci nego oni posle dijeta siromašne ugljenim hidratima (35 procenta proteina, 61 procenat masti i 4 procenta ugljenih hidrata). Obe grupe su bile na djeti sa redukovanim kalorijama (1.433 kalorije dnevno za zene i 1.672 kalorije dnevno za muskarce) Izgubili su slicno na tezini (oko 15 kilograma)

Posle 12 meseci, grupa koja je bila na djeti siromašnoj ugljenim hidratima, imala je veće rezultate merene depresijom, nervozom, besom, tenzijom i utučenošću... Druga grupa je pokazala manje zamaranje i bolje opšte raspoloženje. Dijete sa smanjenim kalorijama, bilo da su sa malo ili puno ugljenih hidrata proizvode slične rezultate u mršavljenju posle godinu dana, ali dugotrajno pridržavanje dijetama siromašnim ugljenim hidratima stvara više psiholoških nus pojava.

Redovno vežbanje izaziva mršavljenje bez dijeta

Uloga vežbanja kod kontrole telesne težine je sporna. Mnoge studije pokazuju da je kombinacija restrikcije kalorija sa vežbanjem najbolji način da se smanji i održi težina.

Medjutim, druge studije su pokazale da bi pojedini ljudi mogli da izgube značajne težine telesne masti samo pomoću vežbanja.

Buck Willis iz Landmark Medical u Ostinu, Teksas i saradnici, otkrili su da ljudi koji su vezbali 30 minuta pri srednjem intenzitetu, četiri ili više dana nedeljno, tokom osam nedelja, izgubili šest kilograma masnih naslaga tokom osam nedelja. Mršavljenje nije bilo značajno kod onih koji su vežbali 3 ili više dana nedeljno. Kandidatima je bilo napomenuto da se pridržavaju uobičajne ishrane. Program vezbanja je pratio 1996 saveta US Surgeon General-a dosledan je novijim savetima američkog ministarstva zdravlja. Ovo je bila samo osmonedeljna studija, pa se rezultati možda ne mogu primeniti na dugotrajne kontrole telesne težine

[Pročitajte ceo članak ovde](#)