

# ZNACZENIE... MAKROSKŁADNIKÓW I PLANOWANIA POSIŁKÓW

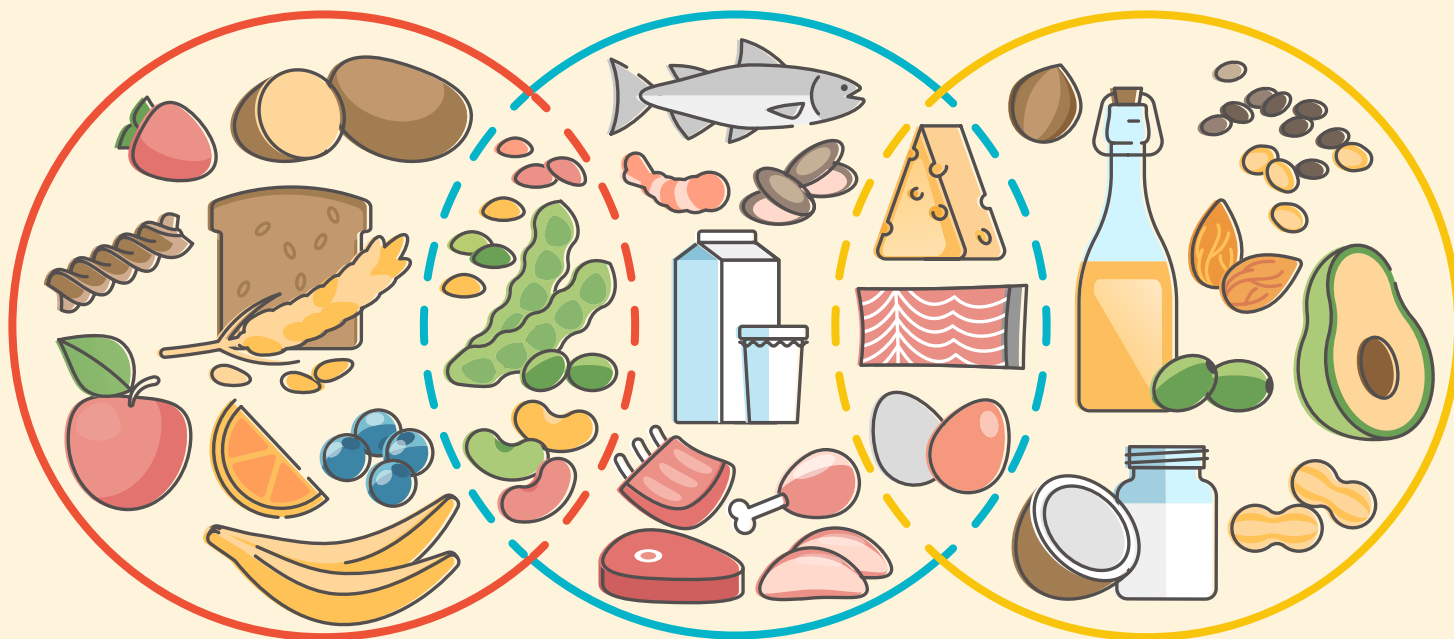


Makroskładniki (nazywane również makroelementami) to trzy grupy głównych składników odżywczych, których organizm potrzebuje w dużych ilościach:

## Węglowodany

## Białka

## Tłuszcze



Każdy z tych makroskładników odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu organizmu. Pomagają one również w osiągnięciu sytości (uczucia pełnego żołądka), co z kolei zapobiega przejadaniu się i zachciankom powiązanim z uczuciem głodu.

- **Węglowodany** zapewniają organizmowi **energię**.
- **Białka** biorą udział w procesach **odbudowy** i **regeneracji tkanek ciała**.
- **Tłuszcze** są istotne do osiągnięcia uczucia **sytości** oraz pomagają w regulowaniu **gospodarki hormonalnej** i **pryswajaniu witamin** przez organizm.

Dobrze zbilansowany posiłek zawiera wszystkie trzy makroskładniki odżywcze.

Choć z punktu widzenia redukcji masy ciała istotne jest ograniczenie spożycia kalorii, zrozumienie, jak ważną funkcję pełnią makroskładniki, pomoże w bardziej efektywnym dostarczaniu energii do organizmu, co ma kluczowe znaczenie dla konsekwentnego realizowania planu i osiągnięcia trwałej utraty masy ciała.



Spadek masy ciała uzyskany za pomocą diet zapewniających szybkie efekty jest praktycznie niemożliwy do utrzymania, z kolei strategia **planowania posiłków** może stać się kluczem do zachowania prawidłowej masy ciała już na stałe. Choć planowanie posiłków wymaga czasu, takie działanie przyczynia się do tworzenia dobrze zbilansowanych i odpowiednio porcjowanych posiłków, które zawierają wszystkie trzy główne makroskładniki niezbędne dla organizmu.

Planowanie posiłków ogranicza ponadto ryzyko ich pomijania. Łatwo jest nam usprawiedliwiać pomijanie posiłków mniejszą ilością spożytych kalorii, jednak takie postępowanie może mieć wpływ na nasz nastrój, co wynika ze spadku poziomu cukru we krwi. W rezultacie możemy odczuwać zmęczenie, mieć problemy z koncentracją albo cierpieć na zawroty głowy i drażliwość. Objawy te mogą zwiększać ryzyko przejedzenia się przy kolejnym posiłku lub wywoływać silną chęć zjedzenia potraw o wysokiej zawartości cukru i tłuszczów nasyconych lub tłuszczów trans.

Jeśli planowanie posiłków wydaje się odpowiednim dla Ciebie nawykiem związanym ze zdrowym odżywianiem się, wybierz dany dzień i poświęć około pół godziny na stworzenie planu posiłków na najbliższy tydzień. Nie musisz robić wszystkiego w jeden dzień, Twój plan działania może przykładowo wyglądać następująco:

- **Piątek wieczorem:** przejrzanie ulubionej książki z przepisami i wybranie potraw do przygotowania na najbliższe dni.
- **Sobota rano:** zakup niezbędnych składników.
- **Niedziela po południu:** przygotowanie posiłków w większych ilościach na kolejne dni.

Wiele osób planuje swoje posiłki na pełne 7 dni tygodnia do przodu, nie martw się jednak, jeśli takie rozwiązanie nie sprawdza się u Ciebie. Wybierz dogodny dla siebie harmonogram, na przykład planowanie posiłków na kolejne 2, 3 lub 5 dni.

Nie przejmuj się nadmiernie – wiemy, że nie każdy dzień wygląda tak samo. Być może wypadają urodziny bliskiej Ci osoby lub inna specjalna okazja, której częścią jest zjedzenie posiłku poza domem. W broszurze „**Jedzenie poza domem**” znajdziesz kilka wskazówek, jak trzymać się swojego planu żywieniowego podczas tych specjalnych okazji i wydarzeń.

Chcesz bardziej szczegółowo omówić tematy związane z makroskładnikami odżywczymi?

Porozmawiaj z członkiem **zespołu prowadzącego badanie ZUPREME** na następnej wizycie w ramach badania.

