

i FORM

KALORIEFORBRÆNDING



Forbrændingsguide - middag

Bevægelse og den rigtige kost kan gøre en stor forskel for forbrændingen midt på dagen.

Kl. 10.00

Brug dit hæve-sænke-bord

Almindelig hverdagsaktivitet, hvor du bevidst tager trapperne, rejser dig for at hente kaffe, står op og arbejder i stedet for at sidde ned osv., har massiv indflydelse på din forbrænding. Effekten er knyttet til mange bække små-princippet, for isoleret set giver det ikke voldsomt meget at rejse sig op og sætte sig ned igen. Hen over døgnets 15-18 vågne timer batter det dog ganske pænt. Faktisk i en grad, så du kan løfte din daglige forbrænding med omkring 25 pct.

Kl. 11.30

Skru op for proteinerne

Til frokost skal der proteiner på tallerkenen. På kostsiden er der nemlig ingen anden faktor, der har så stor indflydelse på stofskiftet som de animalske proteiner fra kød, fisk og fjerkræ.

Talrige undersøgelser har vist, at det er så dyrt for kroppen at udnytte proteinerne, at du forbrænder cirka 3 kcal for hver 10 kcal, du indtager fra proteinerne. Vil du virkelig sætte turbo på stofskiftet, kommer du ikke uden om at skru op for de nævnte proteinkilder.

Vælg gennemgående de magre varianter, fx fjerkræ som kalkun og kylling og mager fisk som rødspætte og sej. Indimellem må du også gerne ty til fede fisk, der godt nok indeholder flere kalorier, men disse stammer fra hjertevenlige fedtsyrer. Magert kød fra firbenede dyr er en anden god kilde til stofskiftefremmende proteiner, men det bør indtages i begrænsede mængder.

Undersøgelser viser, at for store mængder – over 300 gram om ugen – rummer en potentiel kræftrisiko. Måden, du bedst finder plads til de ekstra proteinkalorier på, er ved at skære lidt ned på kulhydraterne fra brød, ris, pasta og kartofler.

Skru ned for kulhydraterne

Undgå det hvide brød, ris, pasta, slik og kager, og spis i stedet moderat af fuldkornsudgaverne: groft brød, brune ris og fuldkornspasta og især mere frugt og grønt. Jo færre af de hurtigt optagelige kulhydrater du indtager, jo bedre bliver kroppens blodsukkerregulering og dermed kroppens evne til at forbrænde fedt.

Kl. 14.30

Spis et mellemmåltid

En fin snack om eftermiddagen kan være et lille bæger yoghurt naturel med mysli eller noget frugt. En sidegevinst ved at spise en stribe små måltider hen over dagen er, at du føler dig mindre tung. Dermed får du lettere ved at holde aktivitetsniveauet højt. Det samme gælder i relation til, at du undgår kraftige blodsukkerdyk, hvor du drænes for energi.

Spis hindbær og vandmeloner

Forskerne har kig på forskellige madvarer, der fremmer fedtforbrændingen. Nogle af dem, der høster positiv opmærksomhed i øjeblikket, er hindbær og vandmeloner. Undersøgelser viser nemlig, at de begge indeholder enzymer, som får kroppen til at frigøre mere fedt fra fedtcellerne.

Kl. 17.00

Styrketræn, og få større muskler

Større muskler vejer, men se bort fra vægten, og glæd dig over, at du ud over et atletisk udseende øger din forbrænding. Det gælder både under træningen og i timerne efter, men også langsigtet, hvor de store muskler øger dit hvilestofskifte. Undersøgelser viser, at et ekstra kilo muskler løfter den daglige forbrænding med cirka 1 pct. Det betyder, at du med 3 kilo ekstra muskelmasse løfter din forbrænding med knap 22.000 kcal om året, eller nok til at smide 3 kilo rent fedt.

Kilde: Martin Kreutzer

Fra I FORM nr. 4, 2009 • Af Martin Kreutzer

<http://iform.dk/traening/kalorieforbraending/forbraendingsguide-middag>