

Středy doktora Středy: Zelená káva a hubnutí

Východní Čechy – V našem pravidelném seriálu přichází opět na řadu „poradna“, v níž MUDr. Leoš Středa odpovídá na dotazy čtenářů.



Ptáte se odborníka

Dobrý den, pane doktore, chtěla bych poradit jak zhubnout. Četla jsem o účincích zelené kávy, ale přijde mi jen těžko uvěřitelné, že bych pouhým pitím nějakého nápoje mohla zhubnout. Jaký je váš názor na zelenou kávu? Děkuji za odpověď.
J. Dolejšová, Svitavy

Ptala jste se na zelenou kávu na hubnutí: to je samozřejmě nesmysl a reklamní trik. Kdyby to bylo tak, jak se píše v reklamě, jsou všichni hubení. Většinou je nabízena ve formě SPAMových e-mailů, které se pravidelně opakují. Pod jako-by učeným článkem nějakého amerického odborníka jsou pak zobrazeny desítky smyšlených komentářů od tzv. šťastných konzumentů.

Kdybyste však chtěla přidat vlastní komentář, nejde to, neboť ty komentáře jsou jen trik. Pokud prodejce rozešle

tisíce opakovaných e-mailů, vždycky se najde někdo, kdo si řekne, že to zkusí. A o to jde: donutit vás koupit produkt, který se levně vyrábí a draze prodává.

Zelená káva se získává z těch druhů kávovníku, které sice poskytují velké výnosy, káva má však pouze průměrnou kvalitu. Pro podporu jejího prodeje byl vytvořen mýtus toho, že podporuje hubnutí. Jenže stejně funguje jakákoli káva: má mírný močopudný efekt. Odvodní vás, čímž se přechodně sníží váha. Tuk však žádný z těla nezmizí. Urychlení metabolismu při pití zelené (ale i jakékoli jiné) kávy je rovno spotřebě energie, jakou spálíte jedním dřepem. Srandovní na celé věci je, že zelená káva je často propagována jako americký hit. Tak proč jsou Američané stále nejtlustším národem na světě?

Dieta a pohyb

Pokud chcete opravdu zhubnout a vyvarovat se jo-jo efektu, nic jiného, než úprava jídelníčku a pohyb, vám nepomůže. Pouze vhodná redukční dieta a zvýšená fyzická aktivita vám zaručí úspěšné hub-

nutí. To je sice pomalejší, než slibují výrobci zelené kávy, ale zato trvalejší. Po vysazení redukční diety je vhodné začít se stravovat podle zásad zdravé životosprávy. Jen tak docílíte toho, že se shozené kilogramy nevrátí.

Jak zhubnout, pokud se nebojíte jít s kůží na trh? Na stránkách Deníku veřejně hubnou známé osobnosti: Ilo-na Csáková, režisér Tomáš Magnusek či Leoš Středa. A také naši čtenáři. Přijďte se k nim, zveřejněte svoji váhu a fotografie a publikujte své úspěchy či neúspěchy.

Objednejte se k veřejnému hubnutí e-mailem na: hubnetesdoktorem@denik.cz. Napišeme o vás. Inspirujte k hubnutí další naše čtenáře. Pomůže vám MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovníky z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicínského inženýrství. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydal publikaci Nebezpečný svět kalorií. Každý čtvrtek přijíždí do polikliniky Dopravního zdravotnictví v České Třebové. (re)

Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech Deníků

