



Szellem a fazékból - Jojóeffektus

2015 május 03. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

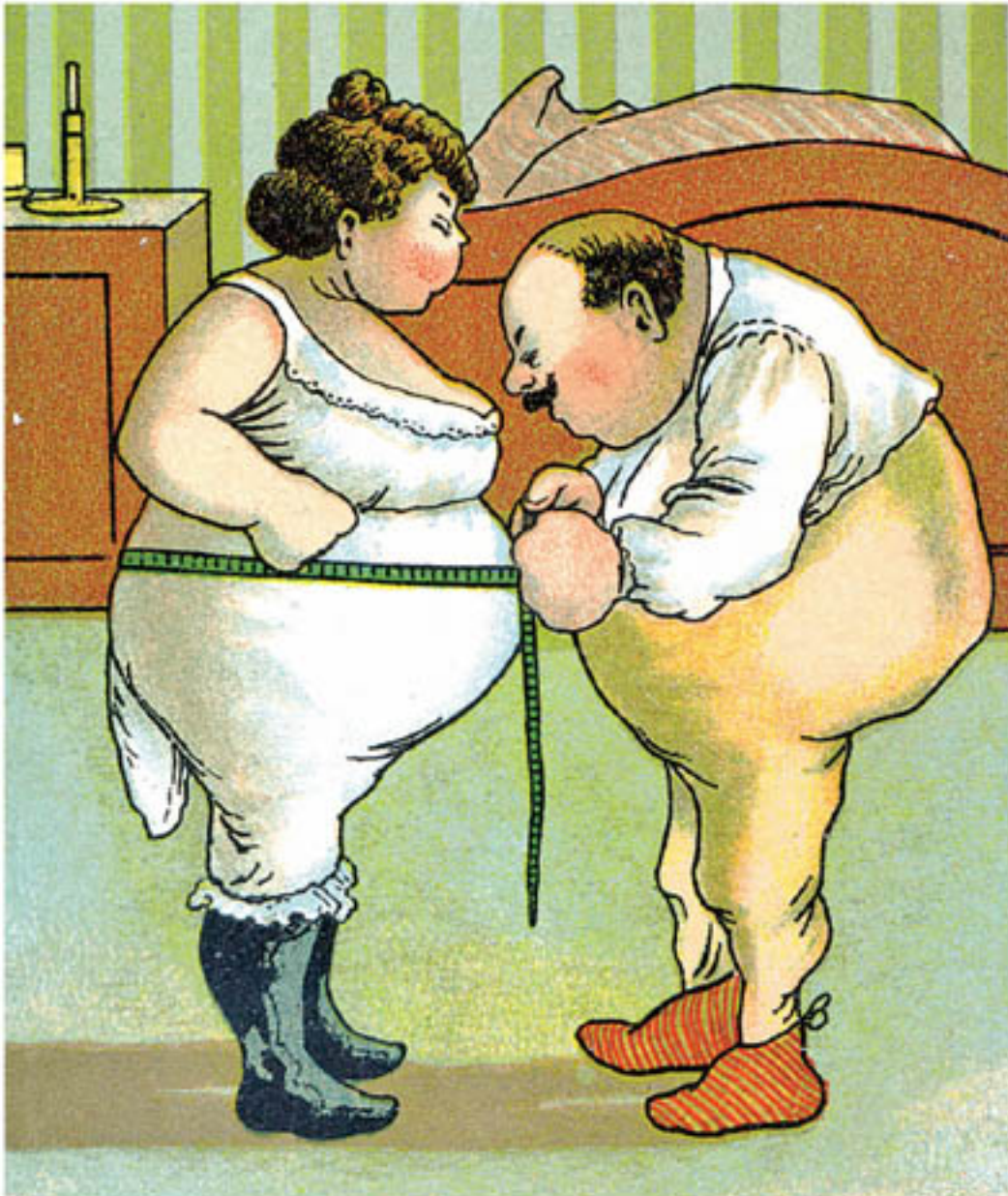
Mérték

Végre egy bátor ember! Martin Seligman amerikai pszichológus legújabb könyvében (Amin változtathatsz...) kerek pereg kimondja, hogy minden fogyókúra baromság.

Az „ideális testsúly”, amellyel legtöbbünket terrorizálnak, a divat-, a reklámpar, a fogyással házaló diétás

tanácsadók hazugsága.

Nincs ideális testsúly. Természetes testsúly van. A vékonyabb emberek bizonyos felmérések szerint valóban tovább élnek, mint a súlyosabbak, de azt még senkinek nem sikerült bizonyítani, hogy fogyással növelhet? a várható élettartam. Az ideális testsúly fogalma viszonylagos, a testfelépítés, a genetikai adottság egyedenként változik. Természetesen nem a kórosan elhízott, betegesen kövér emberekr?l beszélek, hanem a túlsúly mítoszáról. A b?ntudatról, amit a szépség- és fogyókúraipar belénk táplált. Hogy túl sokat zabálunk. Nincs akarater?nk. Páriák vagyunk.



» Bűntudat, amit a szépség- és fogyókúraipar belénk táplál

Senki nem vitatja, hogy az extrém túlsúly (ötven százalékkal az ideális testsúly fölött) összefüggésben állhat a halandóság kismérték? növekedésével, de hogy egy 10- 20 százalékos túlsúly miatti pánik megmérgezze az életünket és egyik vesztés fogyókúrából hajszoljon a másikba, ennek semmi értelme. Egy-két hónap alatt bármelyik fogyókúrás módszerrel lefogyhatunk. Ám néhány éven belül a fogyókúrázók 98 százaléka biztosan visszaszerzi a leadott kilókat. S?t, belép a jojóeffektus, és a fogyókúra – hosszabb távon – nem súlycsökkenéssel, hanem súlygyarapodással jár. Ha aztán újabb fogyókúrába kezdünk, akkor belezuhanunk az éhezés-b?ség-éhezés ördögi körforgásába, és az már valóban árt az egészségünknek. Túlsúlyosnak lenni kockázatos – mondja Seligman –, de fogyókúrázni is az. Melyik a kockázatosabb? Néhány plusz kiló, vagy a kudarcérzet, a depresszió?

Az ember áll a tükör el?tt, és úgy néz magára, mint az ellenségére. Pocak, toka, korai vénség. Szép perspektíva. Kövérségtudat és állandó önvád. Minden falat két percig van a szánkban, két órát a gyomrunkban, két évet a derekunkon.

Hogy a korszellem (korunk a karcsúság megszállottja) milyen hatással lehet az emberre, arra remek példa Maria Callas esete. A bel canto királyn?je bélféregpetét tartalmazó pasztillával fert?zte meg magát. Az ötlet jónak t?nt, a szoprán viharos gyorsasággal fogyott 28 kilót. Ám a hájjal együtt elment a hangja is. A féreg maradt, az orvosoknak soha nem sikerült teljesen kiirtani.

A kudarcos fogyókúrákban – figyelmeztet Seligman – az a veszélyes, hogy a szervezet emlékezik az éhezésre, és ha ismét b?séges táplálékhoz jut, akkor – a természetes testsúly védelmében – lassítja az anyagcserét. Képzeljünk el egy fajt, amelyik nemrég hagyott maga mögött egy százezer éves éhezéssel teli id?szakot, és most beköszönt a tartós b?ség kora. A faj egyre csak fal és fal, hízik és hízik. Most el?áll valaki azzal az ötlettel, hogy fogyókúrázzunk. Ám a testünk nem tud különbséget tenni akaratlagos és tényleges éhezés között, ezért raktározni kezd, és mindent megtesz, hogy akadályozza a zsír lebontását. Íme, a jojóeffektus. Minél elszántabban próbálunk nem enni, annál er?sebb a szervezet védekezése.

A fogyókúránál tehát az is jobb, ha nem azért mozgunk, hogy fogyjunk, hanem azért, hogy kitartóbbak, er?sebbek, egészségesebbek legyünk. És közben kielégítjük étvágyunkat, persze, ha lehet, okos, tápláló (és nem hizlaló) étrenddel. Ellenkez? esetben úgy járunk, mint Csukás István, aki az év elején ezt írta: „Hová t?nt húsz kiló Csukás István, / egy éve még megvolt, fénykép van róla, / ennyin már érdemes eltöprengeni, hús / a húsból: mennyországba, vagy pokolba?” Aztán az év végén: „Visszatért húsz kiló Csukás István, / szuszogva töltjük ki a nadrágot. / Mivel is köszöntsem, a cukrot nem szeretjük, / férfinak meg nem szoktak adni virágot.”

Vinkó József - www.valasz.hu

Szellem a fazékból - Gasztrotörténetek

Ínycsiklandó történetek a Magyar Konyha f?szerkeszt?je, a Heti Válasz gasztronómiai rovatának szerz?je, Vinkó József tollából.

Bolti ár: 3300 Ft

Kiadói akciós ár (20% kedvezmény): 2640 Ft

Heti Válasz H?ségprogram ár (40% kedvezmény) : 1980 Ft

Megjelenés: 2013 december

[ONLINE RENDELÉS](#)

A szerző ajánlása:

„Úgy lapozd ezt a könyvet, Kedves Olvasó, mintha épp csak bekukkantottál volna a konyhába, ahová az illatok csalogattak. Kíváncsi voltál, mi f? a fazékban. Óvatosan emeld meg egyik-másik fed?t, szimatolj be a süt?be, kóstold meg a mártást, vigyázz, meg ne égesd a nyelved. A fed? alól most nem illatok szállnak feléd, hanem ínycsiklandó történetek.”

Kiadói kedvezményes árusítás:**Heti Válasz Kiadó**

1027 Budapest, Horvát u 14-24., V. emelet.

Telefon: (061) 461-1400

Nyitva tartás: H-P: 8-16.30 óráig

E-mail: repcio@hetivalasz.hu

Tisztelt olvasók! Legyenek olyan kedvesek és támogassák "lájkkal" a **Flag Polgári Magazin** facebook oldalát, a következ? címen: <https://www.facebook.com/flagmagazin>

- Minden "lájk számít, segíti a magazin m?ködését!

Köszönettel és barátsággal!

www.flagmagazin.hu

Tisztelt olvasók!

Legyenek olyan kedvesek és támogassák "lájkkal" a **Flag Polgári Magazin** Twitter oldalát a következ? címen: <https://twitter.com/syracuse73>. illetve a Facebook oldalát pedig az alábbi címen:

<https://www.facebook.com/flagmagazin>

- Minden "lájk számít, segíti a magazin m?ködését!

Köszönettel és barátsággal!

www.flagmagazin.hu

**Ajánló**

