

Scris de newsreporter pe 22 februarie 2023, 12:08

Mihaela Bilic: Tot ce e gras e sanatos. Ce conteaza e altceva

Nutritionistul Mihaela Bilic a facut o noua declaratie care poate fi controversata. Explicatiile ulterioare insa elimina orice controverse. Nutritionistul spune ca, desi orice e gras e bun, este foarte important sa avem un echilibru intre cat mancam si cata energie consumam, relateaza stiripesurse.



media-167696137227186100.jpg

Nutritionistul Mihaela Bilic spune ca trebuie sa mancam atunci cand ne e foame si pana cand ne saturam, adica pana cand avem senzatia de satietate. Mai mult, ea spune ca nu trebuie sa mancam alimente dietetice, ci dimpotriva, putem alege alimentele grase fara probleme.

„Sa mananci sanatos inseamna in primul rand sa mananci in functie de senzatiile alimentare (foame, satietate). Inseamna sa mananci intuitiv (in functie de apetit, pofta) si nu in ultimul rand sa nu ai tabu-uri alimentare (alimente interzise).

Mancarea sanatoasa nu inseamna mancare dietetica, dimpotriva: tot ce e gras e sanatos, de la unt la ciocolata. Noi, oamenii, crestem din grasime, nu din apa si frunze!”, spune medicul nutritionist Mihaela Bilic.

Daca avem kilograme in plus inseamna ca mancam prea mult

Medicul insa face precizarea ca trebuie sa mancam bazandu-ne pe senzatia de foame si nu de pofta, adica sa ne bazam pe simtirile noastre precum foamea sau senzatia de satietate pentru a ne opri din mancat.

„Tot mancat sanatos inseamna cand te bazezi pe cele 5 simturi cu care este dotat corpul (vaz, auz, miros, gust, atingere) atunci cand evaluezi mancarea, nu pe deciziile si informatiile rationale ale mintii. Mintea nu simte, ea are doar ganduri si idei care sunt usor de manipulat si de influentat, corpul in schimb nu poate fi pacalit. si daca ceva ne place cu adevarat, inseamna ca e sanatos si ne face bine”, spune ea intr-o postare pe retelele de socializare.

in ce priveste programul de mese si numarul acestora, nutritionistul recomanda ca fiecare sa-si stabileasca ritmul propriu. Ea insa atrage atentia la echilibrul dintre cantitatea de mancare consumata si consumul de energie al organismului.

„Cat despre program si numar de mese, fiecare e liber sa decida ritmul care i se potriveste. Silueta este rezultatul echilibrului dintre cantitatea de mancare consumata si cheltuielile organismului. Fiecare individ are un buget de calorii in care trebuie sa se incadreze, unii sunt mai , altii mai ... Mancatul peste buget duce la ingrasat. Iar daca avem kilograme in plus, nu inseamna ca mancam nesanatos, ci doar ca mancam prea mult!”, mai explica nutritionistul Mihaela Bilic.

[stiripesurse](#)

ADRESA: <http://crct.ro/nAVy>