



VRÁBEL KRISZTINA

## 160 GRAMMOS SZÉNHYDRÁTDIÉTA

VILLÁMGYORS VACSORÁK

**Napjainkra az elhízás világszintű méreteket öltött; már régóta „népbetegségnek” tekinthető. Rengeteg civilizációs betegségnek melegágya, mindemellett önértékelésünkön keresztül mentális jóllétünkre is hatással van. Az ideálisnál magasabb túlsúly az évek alatt inzulinrezisztenciát, vagy rosszabb esetben 2-es típusú (nem veleszületett) cukorbetegséget okozhat – amelyek mind gyógyíthatatlanok, és élethosszig tartó kezelést és odafigyelést igényelnek.**

Ide nemcsak a gyógyszerek, hanem a testmozgás és a diéta is értendő. A legismertebb a Breyer Helga által kidolgozott 160 grammos szénhidrát-diéta – merthogy a cél az inzulin- és vércukorszint szinten tartása, azaz a kilengések megakadályozása. Ehhez az ajánlott szénhidrátmennyiség öt étkezésre van elosztva, figyelembe véve a szervezetnek a nap folyamán változó inzulinérzékenységét.

Ez a korlát, ha nem is lehetetleníti el, de megnehezíti az étkezéseket, amelyeket bizony meg kell tervezni előre. Főzni egyszerűbb, mint rendelni (bár manapság sok szolgáltató és egyre több vendéglátóhely feltűnteti a tápértékeket), ám a recepteket keresni, és adott esetben módosítani azokon, valamint átszámolni a ch-mennyiségeket időt és erőfeszítést igényelnek.

Plusz valljuk be, egy-egy hosszú, fárasztó munkanap után ugyan kinek van kedve és ideje még főzni is? Egyszerűbb és kényelmesebb valami gyors- vagy készételt enni – és voilà, csúsznak is fel a kilók. Nem beszélve arról, hogy ezek tápanyagokban jóval szegényebbek, és elég hamar rájuk is lehet unni, elvéve az evés okozta örömet és élvezetet. További probléma, ha nem étkezünk megfelelően és kielégítően a nap folyamán, akkor a vacsora alkalmával vagyunk hajlamosak „kompenzálni”.

Vrábel Kriszta elhozta a megoldást könyvével: a 160 grammos szénhidrát-diéta – Villámgyors vacsorák könnyen és gyorsan elkészíthető ételeket tartalmaz, ráadásul a számolás „terhét” is átveszi a szerző. A Dolce Vita bloggere és kétgyermekes édesanya ételei abszolút „hétköznapi-kompatibilisek”, mert nem szükségesek hozzájuk extra, nehezebben beszerezhető alapanyagok, ami pénztárcakímélő is egyben.

A receptek megfelelnek a mai kor egészségtrendjének, és bebizonyítják, hogy egy kis kreativitással el lehet rugaszkodni a hagyomány(os)tól. Bátran nekiláthatunk megreformálhatjuk kedvelt és bevált receptjeinket, amire remek kiindulási alapot nyújt Vrábel Kriszta receptgyűjteménye.