

Hirdetés



Síelni, snowboardozni készül?

DIVAT SZÉPSÉG MI EZ? TEST LÉLEK ÉTEL+ITAL KÖZÖSSÉG STREET FASHION HOTCOT

REGISZTRÁCIÓ

TEST

2010.12.01 - Sztimacs

Éva almája visszaüt

címkék: **elhízás férfi típusú elhízás**

0%

Tetszik 5

0

Share 0

Nyugat-Európa más. Mások a városok, mások az ízek és mások az emberek is. Ez egy elég felszínes megállapítás, amit mindenki el tud mondani, aki valaha is járt "Nyugaton". Na, de legyünk kicsit konkrétabbak: miben is mások például a nyugat-európai emberek? Valószínűleg sokan fel tudnánk sorolni egy raklapnyi külső és/vagy belső tulajdonságot, ami viszont nekem németországi létem alatt szemet szűrt, az a derekuk volt – pontosabban az, hogy nem volt derekuk. A sokadik generációs török lányok ugyanúgy, mint a német csajok, nem szívlelheték ugyanis a feneket takaró télikabátot, rendszerint kilógott belőle a hasuk. A hideggel szembeni ellenálló képességük amúgy is megérne egy külön eszmefuttatást – elég csak a mínuszban zokni nélkül balerinatopánban flangáló angol lányokra gondolni.

Hirdetés

Peugeot 4007

Most ajándék téligumival 800 000Ft kedvezménnyel
www.peugeot.hu

Hirdessen itt!

Visszakanyarodva a "nyugati" testfelépítésre: a legtöbbjüknek egyenes combja és kicsi feneké volt, amire simán rácuppant a csőfarmer. A baj deréktájon kezdődött, ugyanis amíg a semmi fenékre ráment a farmer, a szorosan gombolódó nadrág fölött kibuggyant a masszív úszógumi. Nem egy lánynál láttam ilyet, de nem is száznál. Szinte minden nap összefutottam egy tucat csoportba verődött tinivel, akik hasonló jegyekkel bírtak. A fent vázolt jelenség – azaz hogy egyre több az ilyen típusú elhízással küzdő nő – létezik, tudtam meg dr. Bérczy Judittól, a **Budai Endokrinközpont** endokrinológus-természetgyógyász szakértőjétől.



bejelentkezés »
elfelejtettem a jelszavam »

KERESÉS OK

FORENSIS
AZ AUTÓKLUB

10 Ft/L üzemanyag kedvezmény
20% szerviz kedvezmény
51% gumiahroncs kedvezmény
20% autóssegély kedvezmény
11% játékvasárlási kedvezmény
30% autóbérlési kedvezmény

Hirdetés

cotcot.hu nagyra nő

A legtitkosabb receptek

Fotót, vagy meg sem történt!

Az étel íze nem számít

Fehérneműsztorik

Királylány84 írta: ma 11:01



Adri <3

Adriana írta: ma 10:43

KL♥
Indi :-)

Királylány84 írta: ma 10:40



Indi. :)

indala írta: ma 10:24



helló mindenki:)

Királylány84 írta: ma 10:13



Jó reggelt Cicafülek.

Aki jártas a fitness-wellness világban, tisztában van vele, hogy az elhízásnak két típusa van: **a női típusú elhízás esetén a zsír a csípő- és a fartájékon, a combokon szaporodik fel.** Ezt nevezzük körte típusú elhízásnak, mely visszaerességet okoz és a súlytöbblet miatt a szívet terheli. Ezt tartják egyébként kevésbé veszélyesnek. **A férfiakra az alma típusú elhízás jellemző, amelyet a hasüregi zsír jelentős felszaporodása okoz.** Ez a típusú elhízás komoly kockázati tényező a szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség kialakulásában. Férfi típusú elhízás kialakulhat nőknél is: ilyenkor a kólásüveg formájú sziluett hengerré alakul, azaz a derék kezd eltűnni, és ha a haskörfogat meghaladja a 80 centimétert, akkor férfi típusú elhízásról beszélhetünk.

A doktornő szerint ugyan mindig is voltak kevés százalékban olyan nők, akiknél előfordult az ilyen típusú elhízás, de ma már valóban jelenségről beszélhetünk. **Kialakulásában ma több faktor együttes hatása játszik szerepet. Ott van elsőként például az életmódkultúra változása, és ezen belül is a táplálkozás.** Rá lehet vágni persze gondolkodás nélkül, hogy minden a Meki vagy a Burger King hibája, de ezek mellett ott sorakozik nemcsak a többi gyorsétterem-lánc, hanem kéz a kézben a feldolgozott élelmiszeripari termékek: a zacsis levesek, konzervek, félkész ételek, mirelit áruk, a metróaluljárókat elfoglaló pékségek helyben sült "finomságai" is. **A legtöbbjük ízfokozóval készült, amelyek között is az E 620-628, azaz a glutamátot tartalmazók a legveszélyesebbek.** „Sok kicsi sokra megy” – így a doktornő – „Ez az ízfokozó ott van a menzai, iskolai konyhák, kifőzdék ételében, de már a nagymami kosztjának finom ízeit is eredményezi. Megágyaz a betegségeknek.” Ugyanígy káros az olyan napi rutin, mint a mikrohullámúban történő ételmelegítés vagy ételkészítés, de az olyan evidenciák is, mint a nassolás, a chipsek, a szénsavas és nem szénsavas üdítők, a sok cukrot tartalmazó kekszek, édességek, jégkrémek fogyasztása. Sőt ma már a tejfölben és joghurtban sem bízhatunk, mert ezekbe is belecsempészik, ugyanígy nem hiába mondják a fehér lisztre, a cukorra vagy az étkezési keményítőre, hogy ezeket is kerülni kell. A legtöbb cukros, előre gyártott élelmiszer ugyan finom és örömhormont termel, de a pillanatnyi élvezet mellett hosszútávon súlyos károkat okoz.



A Németországban töltött tíz hónap alatt rengeteg készeltelt fogyasztottam az ideiglenes családommal és kriminális mennyiségű szénhidrátot vettem magamhoz. Ha nem kapok észbe, akkor nem plusz három, hanem plusz tizenöt kilóval jöttem volna haza. **Dr. Bérczy Judit szerint a sok szénhidrát fogyasztás változást eredményez a hormonrendszer változásában, ez viszont beindít egy olyan ördögi kört, amiből nehéz kiszállni.** „A sok szénhidrát a hasnyálmirigyet fokozott inzulintermelésre készíti, és a kalóriatöbblet miatt a kilók csak gyarapodnak. Hová kerül a felesleges zsír? A nagy mennyiségű inzulin, az állandó stressz, a „legyünk mindig a csúcson, a buli buli hátán életmód” – mely szintén egyfajta stressz a szervezetnek –, a sok adrenalin és noradrenalin együtt kedvez a hasüregi zsírszaporodásnak. A zsírfelszaporodás pedig ellene dolgozik az



(c) Keszeg Agnes

1. Kő kóla? Meg hát!
2. Sokkolóan vékony modellek
3. „Minden süti külön kis lény”
4. Felejthető csillogás az Oscaron

inzulinnak, így inzulinrezisztencia lép fel, melyet még több inzulinnal próbál a szervezet kompenzálni. Kialakul a tartós hyperinzulinémia a szervezetben.” **Persze, védhetjük magunkat azzal, hogy ez örökletes, hajlam kérdése, a doktornő szerint viszont ez nem lehet magyarázat a férfi típusú elhízásra,** és ha nem a fent vázolt életmódot folytatjuk, akkor el is kerülhető.


Emellett persze ott van az is, hogy egyszerűen nem mozgunk eleget – tisztelet a kivételnek. **A legtöbb elfoglaltságunk és szórakozásunk ülésel jár: elég csak egy mozira, színházra, a munkánkra, vagy a közlekedésre gondolni.**

Megdöbbenítő viszont, hogy a doktornő szerint a férfi típusú elhízás hátterében a mai, sikeres vállalkozó nő ideálja is áll. A sok stressz által elérhető ugyan az álom, de a terhelés ellen a szervezet tiltakozik. Az alma típusú elhízással küzdő nők nagyobb része lesz meddő, de előfordulhat náluk fokozott szőrnövekedés, sőt férfias hajhullás is.

Aki észreveszi magán, hogy hasra kezdett el hízni és nem folytat egészséges életmódot, az feltétlenül keressen fel egy endokrinológust vagy elhízással foglalkozó más szakembert. Ők felmérik, hogy milyen változások indultak be az anyagcserében, a hormonokban, vagy jelen vannak-e már szövődmények. A káros elhízás megelőzhető, tehát érdemes tenni ellene, de még jobb, ha a helyes életmóddal inkább megelőzzük azt.

Hirdetés ↓

top termékajánlata



13 900 Ft [irány a bolt »](#)

Célcsoport: Férfi parfüm, Típus: Eau de toilette (EDT), Kiszerezés: 50 ...

Paco Rabanne 1 Million EDT 50ml

[Parfüm »](#)

[További ajánlatok a termékre»](#)

[További termékek az Árkeresőn »](#)

Eddig 2154 olvasó

80 hozzászólás

regisztrájl és szólj hozzá Te is!

Tetszik Share

Kapcsolódó cikkek:

- [Fogyózz a nemzetért!](#)
- [Kísérleti zabagépek](#)
- [Laza vagy?](#)
- [Zsírtörés](#)
- [Évezredes zavar](#)
- [Durvább, mint a pestis](#)
- [Fogyókúra helyett](#)

Hozzászólások

1




pancimanci írta:

dec 01

Csomó női alma típust látok,széles váll,keskeny csípő,ami egy szintben van a derékkal. Én milyen vagyok akkor?:)Mert rám mindenhova,arányosan jöttek a kilók.

10:00

2



pancimanci írta:

dec 01

Én mostanára mániákus derékbetűró lettem,tináger koromban nekemis kint volt állandóan a derekam,most szívom meg a levét:S folyamatosan fáj a vesém,derekam:S

10:09

3

pancimanci válasza **pancimanci** írására:




dec 01

"a legtöbbjüknek egyenes combja és kicsi fenéke volt, amire simán rácuppant a csőfarmer. A baj deréktájon kezdődött, ugyanis amíg a semmi fenékre ráment a farmer, a szorosan gombolódó nadrág fölött kibuggyant a masszív úszógumi."
Na, kb erre gondoltam.

10:10

4

Zebratilova írta:



dec 01

Nahát. :)
Én 50 kg-mal mentem ki Németországba és 64-el jöttem haza. :)
(szerencsére 2 hónap alatt leadtam utána a felesleget).

"Aki észreveszi magán, hogy hasra kezdett el hízni és nem folytat egészséges életmódot, az feltétlenül keresen fel egy endokrinológust vagy elhízással foglalkozó más szakembert."

Aki ilyet vesz észre, az szerintem feltétlenül keresse fel Önmagát és egy edzőtermet. :)

10:10

5

daya írta:



dec 01

Megakadt a szemem egy félmondaton: "káros az olyan napi rutin, mint a mikrohullámúban történő ételmelegítés vagy ételkészítés".
És ez miért? Valami indok esetleg van rá?

10:33

6

BoribonAnnipanni válasza **Zebratilova** írására:



dec 01

:DDDD na, igen.

10:55

7

BoribonAnnipanni válasza **daya** írására:




dec 01

Én úgy hallottam, hogy rákkeltő, de nem nagyon hiszem el. Mindenesetre volt egy haverom, aki semmit sem evett meg, ami mikrót látott. Mondjuk ő eléggé egészségmániás volt, minden tekintetben.
Ja, és mikrót tartani a konyhában gasztrológiai igénytelenség, na ez sem érdekel nagyon.

10:58

8

BoribonAnnipanni válasza **Zebratilova** írására:




dec 01

53 kilóval mentem ki Olaszországba és 45-el jöttem haza. (Tanulság: viva la pasta! ;-)

10:59

9









pancimanci írta:



dec 01


Én épp Pombart eszegetek:S :D

11:04

10		Welmi válasza BoribonAnnipanni írására:
dec 01		<p>Én azt hallottam, hogy a mikróban szétesnek a kaják. Mármint a tápanyagok szétbombázódnak vagy valami ilyesmi, de ehhez én nem értek. És amúgy meg muffin top (mármint gatyára ráficcenő úszógumi) fúj.</p> <p style="text-align: right;">11:08</p>
11		normajane válasza pancimanci írására:
dec 01		<p>Ez tényleg angliai alkat. Nálunk azért van derekuk a csajoknak, általában, még ha nagy is a seggük..</p> <p style="text-align: right;">11:11</p>
12		Zebratilova válasza BoribonAnnipanni írására:
dec 01		<p>LOL, azt már le se mertem írni, hogy Olaszország nekem 53 ki, 48 haza. :D (pedig az is Nyugat valahol)</p> <p style="text-align: right;">11:12</p>
13		pancimanci válasza normajane írására:
dec 01		<p>De nem:) Pont az olyan tipust mondom,akinek kicsi a segge,a dereka egyben a csípőjével,az a fiús fazon:)</p> <p style="text-align: right;">11:20</p>
14		daya válasza pancimanci írására:
dec 01		<p>Ha van némi melle is, és kicsit el is van hívva az inkább dugó alkat. A fiús inkább vékonyabb kicsi mellekkel, széles vállal, keskenyebb csípővel.</p> <p style="text-align: right;">11:24</p>
15		BoribonAnnipanni válasza Zebratilova írására:
dec 01		<p>van ahol nyugat, van ahol dél :DD</p> <p style="text-align: right;">11:24</p>
16		normajane válasza pancimanci írására:
dec 01		<p>Azt hittem azt monddod, aki kis seggű, "vékony"lábú, de nagy a hasa, melle, tehát mintha egy krumpliban szúrtál volna 2 hurkpálcikát. Az angolok ilyenek. De nálunk a körte az eltrejdedtebb, nem?</p> <p style="text-align: right;">11:27</p>
17		pancimanci válasza normajane írására:
dec		

01 :D:D:DD: énis inkább a körte felé hajlok,de nem nagy a seggem,hanem széles a csípőm meg nagy a mellem:S

11:28

18  **normajane** válasza **pancimanci** írására:


dec 01 Én is mindig ezt mondom, hogy nem nagy a seggem, hanem széles a csípőcsontom. :) Annak örülni kell ha széles a csípőd, nagy a melled, és vékony a derekad, és megvan az íved, az tők nőies.

11:30

19  **Zebratilova** válasza **BoribonAnnipanni** írására:

dec 01 Nyah, értsed, a "Nyugat" nem mindig az égtájat jelenti, hanem az életvitelt, a kultúrát, a "jobbat"... :)

11:30

20  **BoribonAnnipanni** válasza **Welmi** írására:


dec 01 muffintop - jujj, és mennyien megalázzák magukat ezzel nap mint nap!!!

11:35

21  **BoribonAnnipanni** válasza **Zebratilova** írására:

dec 01 jó értettem ám ;-)
az olasz cserediákok viszont nálunk kigömbölyödtek, ja és a lányok késsel villával tolták a sajtospogit a menzán, mert azt hitték, hogy az olyan fajta második fogás.

11:39

22  **Adriana** írta:

dec 01 Itthon a mai fiatal lányok-nők nagy százaléka ugyanígy néz ki. Még a csontos, vékony lányoknak is van útszógumijuk. Ez borzasztó. És ami még gáz, hogy nem tudnak úgy öltözködni, hogy kicsit is leplezzék ezt. Pedig az egyik legnőiesebb testrész a derék. Illetve a megfelelő csípő-derék arány.

11:43

23  **pancimanci** válasza **normajane** írására:

dec 01 A zuram is ezt mondja,akkor végülis arra gondol,h nagy a seggem?:D:D
Hát ja,de nem voltam én ilyen,a karom is asszonkás lett,nem szeri:S

Off:
Tegnap vettem egy Cosmot.Nem kellett volna:S Az összes cikk kb a 15 éveseknek szól.És ugyanaz volt benne,ami kb 1 évvel ezelőtt...

11:43

24  **normajane** válasza **Adriana** írására:

dec 01

o,7 mint tudjuk. :)

11:45

25

**daya** válasza **Adriana** írására:dec
01

Nekem sem volt sok derekam 14 éves korom körül, pedig a jelenlegi magasságommal, testsúlyommal és mellbőségemmel rendelkeztem már akkor is. Tinikor vége felé még alakul a test, magától, erőlködés nélkül is, csak ügyelni kell az elhízásra.

11:52

26

**Adriana** válasza **daya** írására:dec
01

A 17-23 éves korosztályra gondoltam. Ott már illene kialakult testalkattal rendelkezni. Na, mindegy, de legalább ne viritana az úszógumi a két számmal kisebb felső alatt!

11:56

27

**Adriana** válasza **normajane** írására:dec
01

Na, igen. :-)

11:57

28

**normajane** válasza **Adriana** írására:dec
01

Meg ne legyen kint télvíz idején a derekuk. Annyira taszító szerintem, meddők lesznek, vesebetegek, hólyaghurut, stb...

12:16

29

**normajane** válasza **pancimanci** írására:dec
01

Cosmo? biblia :P:P

Szexésnyújorkos lettél???

12:16

30

**Adriana** válasza **normajane** írására:dec
01

De még ha nincs is kint, de ráhúzzák a szűk felsőt, és domborodik ki a hurka... Undorító.

12:20

31

**nyufi** írta:dec
01

én is amióta kint vagyok Németországban, biztos hogy híztam. nem tudom mennyi lehetek most, mert azóta nem láttam mérleget, de 50kilóval indultam el otthonról. majd nemsokára kiderül :D
egyébként én is utálom, hogy hasra hízok, de akármit csinálok, nem lesz kisebb :S
valakinek esetleg valami tippje?

off: tavaly karácsony előtt 53 kiló voltam, sok volt, karácsony alatt visszafogytam 50-re :D pedig ettem rendszeren a töltött káposztát és társait :D

12:44

32



BoribonAnnipanni válasza **Adriana** írására:

dec
01

Ez a jelenség vékony lányokon is van, pl, ha felvesznek egy szűk pamutruhát, és látszik, hogy hol végződik oldalt a harisnyanadrág az elég undorító akárkin, nem is kell hozzá súlyfelesleg. Hasznos tükröt tartani otthon. :-)))

12:54

33



BoribonAnnipanni válasza **nyufi** írására:

dec
01

Én is hasra híznék, de sportolok.

12:55

34



Adriana válasza **BoribonAnnipanni** írására:

dec
01

Na, igen. :-)

13:01

35



nyufi válasza **BoribonAnnipanni** írására:

dec
01

én is mozgok, jó most kevesebbet, mint otthon, de akkor is. meg táncolok(táncoltam, már nem tudom :) de akkor is hasra híztam...:S

13:37

36



A.F.rétisas írta:

dec
01

rendszeres mozgás,ennyi....

14:30

37



sziszuscicus válasza **normajane** írására:

dec
01

Ha ilyen látok, mindig arra gondolok, hogy "fúúúú, de nem szeretnék a petefészked lenni kislány..." se veséd és hólyagod... majd később megbosszulja, visszasírják azt még, hogy nem öltöztek fel rendesen.

14:41

38



sziszuscicus írta:

dec
01

Szintén has. Borzasztóan zavar, olyan, mintha terhes lennék. Még 4-5 kilót kell fogynom, de így is elég ronda, a kedvenc ruháimat nem tudom felvenni, mert úgy nézek ki, mint aki a hatodik hónapban van...:(

14:43

39

dec 01

 **Lunabunny** írta:


"...elég csak a mínuszban zokni nélkül balerinatopánban flangáló angol lányokra gondolni. Visszakanyarodva a "nyugati" testfelépítésre: a legtöbbjüknek egyenes combja és kicsi fenéke volt, amire simán rácuppant a csófarmer. A baj deréktájon kezdődött, ugyanis amíg a semmi fenékre ráment a farmer, a szorosan gombolódó nadrág fölött kibuggyant a masszív úszógumi."

Ez mennyire tipikus!!! Mi csak Taznak hívtuk őket. :D A hátuk is széles általában.

14:44

40

dec 01

 **Lunabunny** írta:

Érdekes ez a férfi-típusú, meg női-típusú elhízás megnevezés. Inkább alma/körte típusnak szoktuk mondani, mert mindkettő előfordul mindkét nemnél. Az igaz, hogy nemek szerint más a jellemző, de nem ez alapján szoktuk megkülönböztetni. A körte típusú elhízás következményei még az ízületi problémák, főleg a térdízületek kopása.

Tejfölben Na-glutamát?

"Aki észreveszi magán, hogy hasra kezdett el hízni és nem folytat egészséges életmódot, az feltétlenül keressen fel egy endokrinológust vagy elhízással foglalkozó más szakembert."

Előbb inkább kezdjen el minimum heti 3x1 órát intenzíven mozogni, és ha egy-két hónap után sincs változás, akkor esetleg érdemes endokrinológust felkeresni. Az elhízás hátterében csak a legritkább esetben áll endokrin betegség, vagy genetikai hajlam.

14:52

41

dec 01


 **Lunabunny** válasza **pancimanci** írására:

Szerencsés! :D

14:52

42

dec 01


 **Lunabunny** válasza **pancimanci** írására:

Akkor homokóra! És a párod egy nagyon szerencsés férfi! :D

14:54

43

dec 01

 **stacia** írta:

Azért jó pocakra hízni, mert az látványos. Mingyá' látja az ember, hogy hóhó, fogyózni köll! Míg aki fenékre/combra hízik, észre sem veszi, és felugrott rá 5 kiló. Az is ronda egyébként. Másfelől meg elhízás az elhízás, egészségtelen mindkettő!

15:23

44

dec 01

 **Neela** válasza **Adriana** írására:

És én azt olvastam valahol, hogyha kilóg a derék, akkor beindul a szervezet védelemmechanizmusa és elkezd a fázós területen szórt növesztetni. És akkor szőrüvük lesz ezeknek a lányoknak. :DD

17:11

45

Adriana válasza **Neela** írására:

dec 01


 Jujjj, a 21. század nőideálja... :-)))

18:00

46

gab93 írta:

dec 01


 jee pont ilyen az alkatom xD 34-es nadrág (mert a többi méret lóg mindenhol) és hát a kiálló úszógumi nem marad el szóval vmi bő felső (Y) mellé jönnek a nagy vállak nulla mell és kis csipő :D pedig kb ezekből joghurtot eszek, mikrót se használok és még mozgok is. Na ilyenkor mi van? xD

18:16

47

Timi. írta:

dec 01

 Homokóra alakom van, viszont sosem has és deréktájra hízom, kizárólag combra és hátsóra :)

18:30

48

roseprincess írta:

dec 01

 Én az elmúlt fél évben híztam 5 kilót. A vicces, hogy abszolút fel sem tűnik, nem látszik meg rajtam, csak a mérleg kijelzőjével nem tudok megbarátkozni. Ugyan azok a ruhák ugyan úgy állnak rajtam, mindegyik jó, ami eddig az volt, még az övet is ugyan abba a lyukba dugom. Úgyhogy én azt sem tudom hová hízom. Lehet, az agyam hízik, és egyre okosabb leszek. :P

18:33

49

Adriana válasza **gab93** írására:

dec 01

 Keress valami alakformáló sportot.

18:45

50

BoribonAnnipanni válasza **A.F.rétisas** írására:

dec 01


 mégpedig az izzadós fajtából, szerintem is ennyi épp elég :-)

20:09

51

mirkofiam válasza **daya** írására:

dec 01

 Azért, mert a mikro hullámokkal melegít. Azaz nem a levegő melegségét veszi át az étel, (tehát nem termikus kölcsönhatás játszódik le) hanem a mikrohullámok megrezgetik a részecskéket, felgyorsítja, amivel azok károsodnak. Plusz ennek következtében a mikróban a kaja gyakorlatilag romlásnak indul. Nincs itthon mikrónk, soha nem is volt, és nem eszem meg semmit, amit mikróban melegítettek, pedig nem vagyok egy nagy egészségmániás.

20:23

52

mirkofiam válasza **BoribonAnnipanni** írására:

dec 01


 A megódás egyel feljebb, de ha érdekel részletesebben rárepülök a szakértőre :)

20:25

53

mirkofiam írta:

dec 01

 Jelentem, a nyugat leszokott a dohányzásról, a nyugat rászokott a nasizásra.

20:30

54

BoribonAnnipanni válasza **mirkofiam** írására:

dec 01

 Engem érdekel egyébként, mondjuk vizet szoktam melegíteni (az nem tud szétesni akkor?), meg egy tányér kaját, azért nem ott főzők. Ja popcorn pattogatásra is kiváló. Szóval mikro marad, de szeretnék tisztában lenni vele.

20:49

55

menta írta:

dec 01

 jaj a német lányok tenyeres-talpas tramplik, tuti a széthormonozott úszónők leszármazottai, nagyon nőietlenül néz ki a többségük. bár szerintem az is ugyanolyan gusztustalan, ha valakinek s-es méretű fesőtete van keskeny vállakkal, hozzá meg orbitális nagy segg és vastag combok, oszlopvádraival. persze én meg tökéletes vagyok : D

21:11

56

mirkofiam válasza **BoribonAnnipanni** írására:

dec 01

 Minnyá jövök a válasszal :D anyukám már kicsit ideges lesz, annyiszor elmagyarázta, hogy mi történik ilyenkor, de én meg mindig elfelejtem :DDD hiába, nem vagyok egy nagy fizikás/biológiás/kémiás :P

21:22

57

Lunabunny válasza **roseprincess** írására:

dec 01

 Hát vagy vizet tart vissza a szervezeted, vagy ha sportolsz akkor izmot növesztesz és attól vagy nehezebb, vagy pedig a szervek között halmozódik a zsír.

21:51









58

roseprincess válasza **Lunabunny** írására:

dec 01

 Lehet a legutóbbi... Az viszont, ha jól gondolom nem túl jó... A vízháztartásommal nincsenek gondjaim, sportolni meg nemrég kezdtem újra... Az 5 kg-ból mondjuk olyan 2 kg-ot még el is tudok képzelni, hogy izom, mert tavasszal kezdtem "hízni", mikor jobban jártam edzeni. Aztán nyáron, meg hogy beteg voltam ősszel is sokáig hanyagoltam a sportot, és akkor jött fel a maradék, az viszont jó gyorsan. :S

22:09

- | | | |
|-----------|---|---|
| 59 |  | yuccati válasza mirkofiam írására: |
| dec
01 | Engem is nagyon édeel a magyarázat,várom türelmetlenül!Cserébe:Anyudat nyugtasd meg,hogy utoljára kell elmondania,mert mi majd megjegyezzük,aztán,ha nem emlékszel rá,minket csesztethetsz vele. | |
| 22:37 | | |
| 60 |  | yuccati válasza yuccati írására: |
| dec
01 | bocs:édeel=érdekel | |
| 22:38 | | |
| 61 |  | katvondluv válasza Lunabunny írására: |
| dec
01 | erre azt tudom mondani hogy 3 hónapig heti 4-5 alkalommal jártam másfél órát edzeni,mellette odafigyeltem az étkezésre,és a mérleg nyelve meg sem mozdult. persze jobban éreztem magam a bőrömben,jólesett,szerettem edzeni járni,de egy kilót sem fogytam.
nah ilyenkor mivan ? :)) | |
| 22:54 | | |
| 62 |  | BoribonAnnipanni válasza mirkofiam írására: |
| dec
02 | köszi anyukádnak előre is! | |
| 08:35 | | |
| 63 |  | ismeretlen írta: |
| dec
02 | Megint egy cikk ami nem érint. Mint az elmúlt 1 hónapban, na, majd jövőre benezek! | |
| 10:29 | | |
| 64 |  | Lunabunny válasza katvondluv írására: |
| dec
02 | A ruhaméreted csökkent? Nem lettél vékonyabb, formásabb? Mennyire diétáztál mellette? | |
| 11:21 | | |
| 65 |  | roseprincess válasza katvondluv írására: |
| dec
02 | Gondolom, hogy a zsír szépen kezdett átalakulni izommá, és ezért lehetett. | |
| 12:03 | | |
| 66 |  | Snitzl válasza BoribonAnnipanni írására: |
| dec
02 | „Én úgy hallottam, hogy rákkeltő, de nem nagyon hiszem el.” | |

Ha a kajával együtt a fejedet is bedugod a mikróba, úgy tényleg rákkeltő...amúgy meg baromság...xD

12:06

67



Snitzl válasza **mirkofiam** írására:

dec
02

„hanem a mikrohullámok megrezgetik a részecskéket, felgyorsítja, amivel azok károsodnak.”

Konkrétan nem a részecskék károsodnak, hanem a molekulák. A fehérje- és más molekulák egyaránt szétesnek, mert a mikrohullámuk által begerjesztet részecskék - amik a molekulákat alkotják- „kirezgik” magukat a molekulaláncból, így az szétesik.

„Plusz ennek következtében a mikróban a kaja gyakorlatilag romlásnak indul.”

Nem romlásnak, hanem bomlásnak:) Lényegében a mikrohullám, az által hogy a részecskék rezegtetése által szétbontja az ételt alkotó bonyolult molekulaláncokat, „előemésztí” számunkra a tápanyagokat.

Ez alapvetően nem is lenne rossz, csakhog:

1. az által, hogy a mikrohullámok szétbomlasztják a bonyolult molekulaláncokat, a gyomor, a beleknek már kevesebb munkája van ezekkel, kisebb energiaráfordítás mellett hasznosítja, szívja fel a félkész tápanyagokat a szervezet, mint ha neki kellene az egész feldolgozási folyamatot végrehajtania. Emiatt ugyanannyi mikróskajától jobban hízol, mint ugyanannyi nem mikróstól, mert a mikrósat a szervezetnek kevesebbe kerül feldolgozni.

2. Ezek a bizonyos mikrohullámú-sugarak sok olyan molekula-láncot is szétbomlasztanak, amiket a gyomor, a belek, az emberi emésztőrendszer magától nem bontana le, mivel EGYBEN van rá szüksége. Ráadásul ezek a molekulaláncok gyakran olyanok, hogy egyben szükségesek, és egyben nem hizlálnak, de a mikrohullámú-sugarak által szétbontva már nem hasznosak, csak hizlálnak.

Ennek ellenére a mikrótól ódzkodni ilyen tekintetben hülyeség, mert a mikró használva kevesebb ételből is ugyanannyi tápanyagot nyerhetünk ki (költségkímélés, takarékoskodás a z élelmiszerforrásokkal), az olyan kajákat, amiknek a molekuláira meg egyben van szükségünk nem kell mikrózni és kész...

Lényegében a főzés és sütés is ugyan ezt teszi az élelmiszerekkel, csak ott termikus kölcsönhatás rezegteteti be a részecskéket -DE ugyanúgy berezegteti-, és részben ezért volt lényeges a tűz használatának megtanulása evolúciós szempontból, a „részecskerezetési és molekulaszétbarmolási tudományunknak” (értsd: főzés-sütés) is köszönhetjük, hogy kimászhattunk a barlangból. Kevesebb, de feldolgozott, főtt vagy sült élelmiszerből is ugyanannyi energiát nyerhetünk ki.

Jó dolog lenne ez a mikrosütő (majdnem azt írtam: mirkosütő...), ha a sok birka nem zabálna több ilyen módon finomított élelmiszert, mint amit az életmódja megkövetelne...nem a mikró a hibás:) És nem rákkeltő.

12:26

68



Snitzl válasza **Snitzl** írására:

dec
02

Kis javítás:

*(értsd: főzés-sütés)

12:29

69



Snitzl válasza **BoribonAnnipanni** írására:

dec
02

67. hsz.

12:30

70



BoribonAnnipanni válasza **Snitzl** írására:

dec
02

köszö ezt honnan tudod egyébként?

71

**Snitzl** válasza **BoribonAnnipanni** írására:dec
02

Különböző tudományos forrásokból (szaklapok, szakkönyvek, ilyen területeken dolgozó rokonok, barátok). Meg ugye kábeltévés ismeretterjesztő sorozatok:)

Lényeg: nem csak egy helyről:)

13:33

72

**normajane** válasza **Snitzl** írására:dec
02

Szóval, az a lényege, hogy: melegíteni lehet, de sütni-főzni, olvasztani nem lehet benne?

Én csak kakaót melegíték, meg kaját. Van amit necces máshogy megmelegíteni, arról nem beszélve, hogy tényleg gyors és olcsó.

13:47

73

**Snitzl** válasza **normajane** írására:dec
02

Nem. Nem az a lényege. Lehet vele sütni-főzni-melegíteni is. Csak nem mindegy, hogy mit.

Zöldségeket-gyümölcsöket általában véve nem érdemes, mert ha jól emléxem, sok rostot, vitamint, meg hasonlókat tönkretesz a hőhatás (ugyan-úgy, mint a főzés vagy sütés esetében).

Alapvetően a mikrohullámú-sütő és a főzés-sütés közötti hőhatás között semmi különbség nincsen, csak más az energiaátvivő közeg.

Főzés esetén a víz az átvivő közeg, sütés esetén a forró levegő, mikrohullám esetén ugye a mikrohullám, de mind3 módszer ugyan azt a folyamatot viszi végbe: energiát ad át a kaját alkotó molekulák részecskéinek, amik ettől rezgésbe jönnek, kiszakadnak a kémiai kötésből, és szétesik a molekula.

Mind3 módszer fizikai úton előemészti nekünk a kaját. Mi emberek meg kémiai úton emészünk, savak, enzimek, mikrobák, bacik segítségével.

14:01

74

**Lunabunny** válasza **Snitzl** írására:dec
02

Ííígy van! Olyan okos vagy! :)

15:03

75

**Snitzl** válasza **Lunabunny** írására:dec
02

Csak megjegyzem, amit olvasok:)





15:05

76

**mirkofiam** válasza **Snitzl** írására:dec
02

Várgyá, még éhes vagyok, annyit fogtam fel az egészből, hogy mirkósütő :DD

15:33

- | | | |
|---------------|---|--|
| 77 |  | Lunabunny válasza mirkofiam írására: |
| dec 02 | Lool :D | 18:16 |
-
- | | | |
|---------------|---|---|
| 78 |  | BoribonAnnipanni válasza mirkofiam írására: |
| dec 02 | az életosztón :DD | 19:40 |
-
- | | | |
|---------------|---|---|
| 79 |  | Snitzl válasza mirkofiam írására: |
| dec 02 | Jó. Várgyok. | 20:23 |
-
- | | | |
|---------------|---|--------------------------|
| 80 |  | riza-donath írta: |
| dec 03 | Hat igen, meg mindig nem ehetek annyi csokit amennyit csak szeretnek... pedig az lenne am a Paradicsom!

riza_donath_1234sl@hungary.org | 08:45 |

[Partnerek](#) | [Impresszum](#) | [Moderálási elveink](#) | [Adatvédelmi elvek](#)

Copyright © Generál Média Kft. Minden jog fenntartva!