

## Zasada druga - niepełna sytość

Dieta długowieczności powinna się cechować także regułą niepełnego nasycenia, tzn. nie powinno się jeść do syta.

Optymalnym poziomem sytości powinno być od 85% - 90% uczucia sytości.

Podejście takie jest bardzo pomocne dla organizmu w kwestii usprawnienia całokształtu procesów energetycznych zachodzących w mitochondriach, dzięki czemu są one wydajniejsze, co wpływa pozytywnie na ogólny stan samopoczucia, a poza tym pozwala w stosunkowo niedługim czasie podjąć działania ruchowe, które aktywizują układ limfatyczny, potęgując jeszcze bardziej oczyszczanie wszystkich komórek z ich uszkodzonych lub niewydolnych komponentów.

Może być to troszkę kłopotliwe, zwłaszcza w przypadku, kiedy zasadę taką stosuje się na tzw. "czuja", czyli wówczas, gdy próbuje się odnaleźć to w sposób instynktowny.

Radzę w takim wypadku odliczyć około 10 proc wartości kalorii, najlepiej korzystając z puli węglowodanowej, zaraz po obliczeniu własnego indywidualnego dobowego zapotrzebowania kalorycznego, uwzględniającego także parametr aktywności fizycznej, który jest niezbędny do tego, aby wynik obliczeń był adekwatny do stanu faktycznego, czyli aby odzwierciedlał właściwy aktualny próg zapotrzebowania na kalorie.

Oblicza się to w sposób następujący według parametrów wzoru Harrisa—Benedicta, który wygląda tak:

PPM (kobiety) = SWE =  $655,1 + (9,563 \times \text{masa ciała [kg]}) + (1,85 \times \text{wzrost [cm]}) - (4,676 \times [\text{wiek}])$

PPM (mężczyźni) = SWE =  $66,5 + (13,75 \times \text{masa ciała [kg]}) + (5,003 \times \text{wzrost [cm]}) - (6,775 \times [\text{wiek}])$

$3,75 \times \text{masa ciała [kg]} + (5,003 \times \text{wzrost [cm]}) - (6,775 \times \text{wiek})$

SWE (spoczynkowy wydatek energetyczny—kcal)

CPM(całkowita przemiana materii), PPM(podstawowa przemiana materii), PAL(współczynnik aktywności fizycznej).

Po obliczeniu wszystkich danych z powyższego wzoru powinno się podstawić uzyskany wynik w odpowiednie miejsce, czyli w pole **PPM** we wzorze prezentowanym poniżej:

$CPM = PPM \times PAL$

CPM(całkowita przemiana materii)

PPM(podstawowa przemiana materii)

PAL(współczynnik aktywności fizycznej)

Poglądowe parametry współczynnika PAL :

1,2 - osoba nieaktywna fizycznie.

1,4- lekka aktywność fizyczna, obowiązki domowe.

1,6- Średnia aktywność, do trzech treningów po minimum godzinę.

1,8-wysoka aktywność 4-5 treningów w tygodniu minimum godzinę.

2,0-bardzo wysoka aktywność, ciężka praca fizyczna lub osoba trenująca tygodniowo minimum 6 godzin.

2,5-zawodowy sportowiec (piłkarz, narciarz, siatkarz).

Po obliczeniu wszystkich danych otrzymasz swoje aktualne zapotrzebowanie kaloryczne i według tego właśnie parametru powinno się ułożyć indywidualny plan żywieniowy, który będzie precyzyjnie dostosowany do Twoich wymagań energetycznych. Dopiero według takiego jadłospisu powinno się przyrządzać posiłki i nie spieszyć się za bardzo z ich konsumpcją, ale jeść przy wyprostowanej sylwetce, dokładnie przeżuwać każdy kęs. Jeśli powyższe będzie zachowane, wówczas można zaprzestać jedzenia w momencie pojawienia się pierwszych delikatnych symptomów uczucia sytości.

Jeżeli posiłki będą jedzone we właściwym tempie i z określoną wyżej starannością, nie powinno występować w tej kwestii żadne utrudnienie. Oczywiście niektóre osoby mogą mieć jakieś dysfunkcje objawiające się zaburzeniami mechanizmu sytości, który najczęściej ma podłoże hormonalne, dlatego dla takich właśnie osób prawidłowo ułożony plan żywieniowy będzie nie tylko odzwierciedlał ich aktualny dobowy bilans energetyczny, ale dodatkowo będzie także stanowił naturalną barierę przed przejadaniem się.