

w zdrowym stylu

magazyn



Sadzyńska

Pokaż jak
piszesz, a powiem
Tobie kim jesteś



Rogoziński
Ostatnie poty

Janusz Tylman

to moje życie

Muzyka i łódka

Odżywiaj się zdrowo



Ewa Wierzchowska
mgr inż. żywienia
człowieka i dietetyki



Joanna Wardak
mgr inż. żywienia
człowieka i dietetyki



(niegazowana woda mineralna, herbata bez cukru lub lekko słodzona).

Bardzo istotny jest wybór odpowiednich produktów, czyli takich, które w swym składzie zawierają wiele cennych żywieniowo składników. Poniżej przedstawiamy grupy produktów oraz krótką charakterystykę ich wartości odżywczej:

PRODUKTY ZBOŻOWE – Są źródłem węglowodanów (cukrów) złożonych, składnika, który powinien być najważniejszym dostawcą energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zawierają również błonnik – składnik, który nie jest trawiony w przewodzie pokarmowym człowieka, przez co zwiększa ilość resztek pokarmowych i reguluje pracę przewodu pokarmowego, a także witaminy z grupy B oraz niektóre składniki mineralne m.in.: magnez, żelazo, cynk. Wartość odżywcza produktów zbożowych jest tym wyższa, im mniej są przetworzone. Cenne dla zdrowia składniki znajdują się w zewnętrznej otoczce ziarna zboża, która jest odrzucana podczas produkcji białej mąki.

Prawidłowe żywienie polega na dostarczeniu organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiedniej ilości i odpowiednich proporcjach, przy uwzględnieniu liczby posiłków i ich rozłożenia w ciągu dnia. Ilość poszczególnych produktów w codziennym jadłospisie powinna zależeć od wieku, płci oraz wykonywanej pracy i aktywności fizycznej.

Należy bezwzględnie przestrzegać następujących zasad:

- 1) Spożywać codziennie od 4 do 5 posiłków w odstępach około 3-godzinnych. Pozwala to na utrzymanie względnie stałego poziomu glukozy we krwi, co zapobiega napadom głodu.
- 2) Codziennie jeść I i II śniadanie, ponieważ po długiej nocnej przerwie posiłki te dostarczają niezbędnej porcji energii potrzebnej do efektywnej pracy.
- 3) Spożywać ostatni posiłek nie później niż 3–4 godziny przed snem. Umożliwia to wykorzystanie skumulowanej w tym posiłku energii przed wieczornym wypoczynkiem.
- 4) Jeść powoli, nie spieszyć się. Sygnał o uczuciu sytości pojawia się dopiero po około 20 minutach po rozpoczęciu jedzenia. Takie postępowanie chroni organizm przed przejadaniem się.
- 5) Jeść w miejscu do tego przeznaczonym – przy stole w kuchni lub jadalni. Jedzenie w innych miejscach, np. przed komputerem, telewizorem, czy podczas czytania odciąga uwagę od jedzenia i nie pozwala kontrolować ilości spożywanych pokarmów.
- 6) Pić odpowiednie ilości właściwych płynów

Wybieraj: produkty niskoprzetworzone z pełnego ziarna zbóż: chleb razowy, pełnoziarnisty, naturalne płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne), musli, makaron razowy, grube kasze (gryczana, jęczmienna), brązowy ryż.

Ogranicz spożycie: jasnego pieczywa pszennego, pieczywa francuskiego, tostowego, cukierniczego, słodkich płatków śniadaniowych, drobnych kasz (np. manna). Są prawie całkowicie pozbawione cennych żywieniowo składników odżywczych (witamin z grupy B, żelaza, magnezu i błonnika).

MIĘSO, DRÓB, WĘDLINY I RYBY – Są źródłem pełnowartościowego białka, potrzebnego do budowy mięśni, kości, skóry, krwi i innych tkanek organizmu. Dostarczają również łatwo przyswajalne żelazo, cynk, witaminę B2 oraz niacynę. Jednak niektóre rodzaje mięsa dostarczają również duże ilości niekorzystnych dla zdrowia nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu. Ryby natomiast zawierają kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, które działają ochronnie na układ krążenia. Dlatego należy je spożywać przynajmniej dwa razy w tygodniu.

Unikaj: tłustego mięsa (karkówka, golonka), drobiu (kaczki, gęsi), wędlin (boczek, paszтет, parówki, salami, itp.) oraz konserw rybnych.

Wybieraj: ryby morskie i słodkowodne, drób bez skóry, cielęcinę, chude części wołowiny i wieprzowiny, chude wędliny, np. szynka, polędwica, wędliny drobiowe.

JAJA – Zawierają wszystkie niezbędne składniki odżywcze z wyjątkiem witaminy C. Są źródłem pełnowartościowego białka, witamin A i E (silne antyoksydanty, neutralizujące niebezpieczne dla zdrowia wolne rodniki), witamin z grupy B, a także łatwo przyswajalnego żelaza i innych składników mineralnych. Obecność wielonienasyconych kwasów tłuszczowych poprawia pamięć i zapobiega powstawaniu zakrzepów naczyniowych. Żółtka jaj zawierają duże ilości cholesterolu, dlatego nie należy spożywać ich więcej niż 2–3 w ciągu tygodnia.

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE – są źródłem wapnia – podstawowego budulca kości i zębów. Wapń pochodzący z mleka i produktów mlecznych jest dobrze przyswajalny dzięki zawartości w nim cukru – laktozy, niektórych aminokwasów i odpowiedniej proporcji wapnia do fosforu. Niedobór wapnia może doprowadzić do rozmiękczenia i zresztotnienia kości, co sprzyja ich łamliwości (osteoporozie). Są również źródłem pełnowartościowego białka, niektórych witamin z grupy B oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A i D). Jednakże produkty mleczne o dużej zawartości tłuszczu należy rozważnie stosować w codziennym żywieniu.

Wybieraj produkty o niskiej zawartości tłuszczu – do 2 proc. tłuszczu, ale nie te zupełnie odtłuszczone – mleko, kefir, jogurt, maślanka, ser twarogowy.

Ogranicz spożycie serów żółtych, topionych, homogenizowanych, pleśniowych, śmietany, mleka zagęszczonego, deserów mlecznych, ponieważ zawierają dużo tłuszczu i/lub cukru.

TŁUSZCZE – są najbardziej skoncentrowanym nośnikiem energii, 1 g tłuszczów dostarcza 9 kcal energii. Tłuszcze roślinne (oleje, oliwa z oliwek i miękkie margaryny) są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach A, D i E. Tłuszcze zwierzęce (masło, smalec, słonina) zawierają duże ilości, działających miażdżycorodnie, nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Nadmiar tłuszczu w diecie może prowadzić do wielu schorzeń cywilizacyjnych (np. otyłości, miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, niektórych nowotworów).

Unikaj tłuszczy zawierające kwasy tłuszczowe nasycone – masło, smalec, tłuste mięso, frytki, chipsy, chrupki, itd.



Wybieraj tłuszcze zawierających kwasy tłuszczowe jedno i wielonienasycone – margaryna, oleje roślinne, oliwa z oliwek.

WARZYWA – Są jednym z najważniejszych źródeł witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ze względu na niewielką ilość kalorii w dużej ich objętości, sprzyjają utrzymaniu szczupłej sylwetki. Ich obecność w posiłku sprawia, że staje się on bardziej atrakcyjny, szczególnie wtedy, gdy na talerzu pojawiają się różnokolorowe warzywa. Stanowią prawdziwą skarbnicę smaków i aromatów – dodane do potrawy podnoszą jej walory.

Wybieraj: świeże, względnie mrożone warzywa, dodając je w miarę możliwości do wszystkich posiłków.

Ogranicz spożycie warzyw konserwowych i tych w zalewach octowych.

ZIEMNIAKI – Są źródłem węglowodanów złożonych (skrobia), zawierają też niewielką ilość białka oraz błonnika pokarmowego i witaminy C.

Wybieraj: ziemniaki gotowane w wodzie, w postaci pure z niewielkim dodatkiem mleka.

Unikaj: ziemniaków w postaci frytek, chipsów, ziemniaków odsmażanych i tych z zasmażką.

OWOCE – Bogate źródło witamin (przede wszystkim witaminy C), błonnika oraz flawonoidów – substancji uważanych za jedne z najlepszych związków o właściwościach antyoksydacyjnych. Owoce zawierają również cukry proste (fruktoza, sacharoza). Jest ich tym więcej, im bardziej dojrzały (bardziej słodki w smaku) jest owoc. Owoce należy jeść z umiarem, ponieważ duża ilość cukrów prostych sprzyja nadwadze i otyłości. Osoba dorosła, która nie ma problemów z nadmierną masą ciała, może pozwolić sobie na dwa owoce dziennie wielkości średniego jabłka. Natomiast osoba odchudzająca się powinna ograniczyć ilość owoców do jednej sztuki dziennie. Owoce suszone są skoncentrowanym źródłem energii pochodzącej z cukrów prostych, dlatego powinny pojawiać się w jadłospisie jako dodatek i to w bardzo małych ilościach.

ORZECHY I NASIONA ROŚLIN OLEISTYCH – Zawierają bardzo cenne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe, oraz składniki mineralne odpowiedzialne za prawidłową pracę układu krążenia i układu nerwowego (m.in. magnez, cynk, potas). Są również bogate w witaminy z grupy B oraz ważny dla organizmu przeciwutleniacz – witaminę E. Stanowią świetne uzupełnienie codzien-



nego jadłospisu. Ze względu na dużą zawartość tłuszczu należy jeść je z dużym umiarem.

PŁYNY – Średnio tracimy około 2,6 litra wody każdego dnia, wraz z moczem, z kałem, potem i w procesie oddychania. Ilość ta jest większa w dni gorące i suche, lub po energicznych ćwiczeniach. Każdy ubytek wody musi być na bieżąco uzupełniany, dlatego osobom dorosłym zaleca się spożywanie około 1,5–2 litrów płynów każdego dnia, a łącznie z wodą zawartą w żywności około 3–3,5 litra dziennie.

Wybieraj: wodę mineralną, herbaty czarne, owocowe, zielone, napary ziołowe, soki warzywne i owocowe, w ograniczonej ilości kawę.

Unikaj: słodkich napojów gazowanych i niegazowanych, soków owocowych słodzonych.

Na co należy zwrócić jeszcze uwagę przy prawidłowym żywieniu?

Tradycyjna polska dieta dostarcza za dużo soli kuchennej. Przeciętnie w ciągu doby spożywamy jej aż 16g, podczas gdy zapotrzebowanie organizmu ludzkiego wynosi 6g na dobę (1 łyżeczka). Najwięcej soli kuchennej spożywamy wraz z żywnością przetworzoną (wędliny, sery, chleb, konserwy, itd.), dlatego należy ograniczać dodatkowe jej źródła, czyli nie dosalać potraw na talerzu. Nadmierne spożycie soli zwiększa częstotliwość występowania nadciśnienia tętniczego oraz udarów mózgu.

Wskazane jest ograniczenie spożycia cukru i słodczy – są źródłem cukrów prostych. Ich wartość kaloryczna jest bardzo wysoka, a odżywcza niska. Cukier w czystej postaci określamy mianem „pustych kalorii” – 100g cukru dostarcza 400 kcal. Nadmierne spożycie może być jedną z przy-

czyn rozwoju otyłości i cukrzycy. Cukier i produkty wytwarzane z jego udziałem (słodycze, dżemy, słodkie napoje) są ponadto wrogiem uzębienia – zwiększają ryzyko próchnicy.

Nieprawidłowe żywienie jest związane z większym ryzykiem występowania niektórych chorób, określanych często mianem „chorób dietozależnych”, czyli takich, które wynikają z wadliwego sposobu żywienia. Szacuje się, że istnieje ponad 80 jednostek chorobowych wynikających z nieprzestrzegania prawidłowej diety lub spożywania żywności o niewłaściwych parametrach zdrowotnych.

Należą do nich m.in.:

- choroby układu krążenia, w tym głównie: choroba niedokrwienna serca, zawał mięśnia sercowego, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu
- niektóre choroby nowotworowe, jak np.: rak sutka u kobiet, rak gruczołu krokowego u mężczyzn, rak żołądka, rak jelita grubego,
- nadwaga i otyłość,
- niektóre choroby układu pokarmowego, jak np.: stany zapalne woreczka żółciowego, kamica żółciowa, niektóre choroby trzustki, przewlekłe zaparcia, uchyłkowatość jelit, próchnica zębów, poalkoholowa marskość wątroby,
- cukrzyca typu 2,
- osteoporoza,
- hiperlipidemie,
- subkliniczne stany niedoboru wielu witamin, głównie antyoksydacyjnych,
- obniżenie odporności ogólnoustrojowej i zwiększenie podatności na zakażenia.

W parze z prawidłowym żywieniem powinna iść aktywność fizyczna. Te dwa elementy są synonimami „prozdrowotnego stylu życia”, które pozwalają utrzymać szczupłą sylwetkę oraz dobry stan zdrowia.

EUROPEJSKIE CENTRUM LECZENIA OTYŁOŚCI DZIECI
I DOROSŁYCH W WARSZAWIE
WWW.BEZNADWAGI.PL, TEL 0-22 3 147 170

Jadłospis 1 ok. 1800 kcal dla kobiet

I śniadanie:

- Jogurt naturalny z musli i bananem (3 łyżki musli, szklanka jogurtu naturalnego 2 proc. tłuszczu, średniej wielkości banan)

II śniadanie:

- Kanapki z 2 kromek chleba razowego, posmarowane cienko miękką margaryną, z plasterkiem sera żółtego, sałatą i pomidorem.

Obiad:

- Dzwonko grillowanego lososia, pół torebki dzikiego ryżu wymieszanego z 2 łyżeczkami posiekanej natki pietruszki, 200 g blanszowanego szpinaku podduszonego na łyżeczce oliwy z oliwek z ząbkami czosnku.

Podwieczorek:

- Koktajl mleczno-owocowy przygotowany ze szklanki chudego (0,5 proc. tłuszczu) mleka, garści malin, łyżeczki pestek słonecznika i 3 łyżek płatków kukurydzianych.

Kolacja:

- Leczo przygotowane z małej cukinii, pomidora, połowy cebulki i plastra szynki wieprzowej na łyżeczce oliwy z oliwek. Kromka chleba razowego.

Jadłospis 2 ok. 2200 kcal dla mężczyzn

I śniadanie:

- Grzanki z bułki grahamki, posmarowane cienko miękką margaryną z dwoma plasterkami sera żółtego i pomidorem.

II śniadanie:

- Kanapki z 3 kromek chleba razowego posmarowanych cienko miękką margaryną, z 3 plasterkami polędwicy sopockiej, listkami sałaty i czerwoną papryką. Szklanka kefiru.

Obiad:

- Cztery średniej wielkości ziemniaczki posypane posiekanym koperkiem, plaster pieczeni wołowej, kilka łyżek buraczków tartych z jabłkiem, nie zasmażanych.

Podwieczorek:

- Kromka pumpernika posmarowana cienko miękką margaryną z 2 łyżeczkami dżemu morelowego. Szklanka maślanki naturalnej.

Kolacja:

- 6 pierogów z truskawkami polanych jogurtem naturalnym.

