



Po godzinach

Kultura biurowa to kultura przekąskowa. Wystarczy rzucić hasło: „ma ktoś coś słodkiego do jedzenia?”, a z głębi szuflad wyciągane są bombonierki, krakersy, ciastka. Kiedy piszę ten tekst, jest godzina 20 i w moim organizmie nie zostało nic z obiadu, nawet pamięć o nim. Na szczęście znalazłam w szafie konfitury, do tego dwa ciasteczka. Jestem uratowana.

Ekspert: Wystarczy codziennie zjeść dodatkowe 250 kalorii, np. zjadając kilka ciastek czy batonika lub wypijając dwie szklanki soku, a po roku będziemy cięższe aż o kilka kilogramów. Jedno ciastko z polewą czekoladową to ok. 60 kalorii, w opakowaniu jest kilkanaście. Wpadamy w pułapkę, bo nawet zjedzone w całości nie zaspokoją głodu, tylko na chwilę odwróci od niego uwagę. Słodcyce mogą spowodować pogorszenie nastroju, drażliwość, spadek energii, a co za tym idzie – spowolnienie tempa pracy. Zamiast się „dopalić”, szybciej zrezygnujemy z wykonania zadania, uznając je za zbyt trudne w tej chwili. Jeśli wiesz, że będziesz pracować dłużej, zabierz z domu kanapki. A w biurku trzymaj chrupkie pieczywo.

W aucie

Batoniki, wafelki, orzeszki: słone, w miodzie, karmelizowane, słone paluszki, czekoladowe kuleczki, M&M-sy. Najlepsze antidotum na poranne stanie w korkach, na klócające albo nudzące się dzieci w samochodzie, na wieczorne zmęczenie, głód, i długi powrót z pracy. Prawdziwi przyjaciele. Zawsze blisko, pod ręką, w kieszeni, drzwicach auta, ewentualnie niedaleko, w skrytce.

Ekspert: Najzdrowiej jest nie podjadać między posiłkami! Gdy czujemy jednak, że musimy absolutnie coś i zaraz zjeść, niech to będą orzeszki, ale w wersji bez soli. W naszej diecie i tak jest jej za dużo, a nadmiar sodu zatrzymuje wodę i stwarza ryzyko nadciśnienia. Często sygnał z organizmu, który odbieramy jako głód, oznacza pragnienie. Dlatego w aucie miejmy pod ręką małą butelkę wody. Jeśli po jej wypiciu nadal czujemy ssanie w żołądku, sięgnijmy np. po pieczywo ryżowe, można też zjeść kilka śliwek suszonych. Owoce suszone to też dobra podróżna przekąska dla dzieci. Słodkie, pożywe, pełne błonnika. Plus: nie brudzą tapicerki tak jak roztopiona czekolada.

Nocne życie

Życie towarzyskie w dużym mieście toczy się w pubach i klubach. Jemy wtedy niewiele, zadowalając się złocistym albo wielokolorowym napojem z procentami. Zamawiamy dodatkowo tylko orzeszki albo chipsy. Czasem jednak okazuje się, że wydatkowaliśmy tak dużo energii podczas zabawy, że w drodze powrotnej czujemy głód, którego nie jesteśmy w stanie zignorować aż do powrotu do domu. Na szczęście bary z kebabami są czynne całą dobę, a nie tak dobrze nie smakują jak lawasz o piątą nad ranem.

Ekspert: Przede wszystkim coś pożywnego trzeba zjeść przed wyjściem, np. warzywa gotowane i kawałek mięsa albo makaron z lekkim pomidorowym sosem. W klubie zamawiamy piwo bez soku, a do lampki wina – szklankę wody. Jeśli nie podchodzisz do smaku ortodoksyjnie, wino można nawet z wodą zmieszać. Lepiej czerwone niż białe, zawiera więcej antyoksydantów, poza tym garbniki i flawonoidy. Unikajmy słodkich drinków, do wytrawnych poprośmy podwójną porcję lodu. Kebab to 900 kcal, których w żaden sposób nie spalimy, ponieważ po przyjeździe do domu od razu pójdziemy spać. Surowo zabroniony.

Ilustracja: KATARZYNA JEDRZYCH

Sklep spożywczy

Małe zakupy robimy zazwyczaj w drodze z pracy do domu. Jesteśmy wtedy strasznie głodni, bo obiad jedliśmy kilka godzin wcześniej, a przed wyjściem zlapaliśmy jakieś ciastka. Słodcyce podniosły poziom glukozy we krwi, ssanie w żołądku ustąpiło. Ale cukier zaraz spadnie, a pustka w brzuchu wróci akurat wtedy, kiedy sięgniesz po koszyk w sklepie. I zaczniesz kupować oczami: atrakcyjne wyda Ci się prawie wszystko.

Ekspert: Pierwsza zasada: nigdy nie rób zakupów, gdy jesteś głodna. Przed wyjściem z pracy zjedz jabłko, wypij kefir. Druga: miej gotową listę produktów. W ten sposób oprzesz się nieplanowanym zakupom. Trzecia: bądź czujna w tzw. „strefie czekania” czyli przy kasie, łatwo wtedy skusić się na batonika, a nawet w wersji light ma ponad 200 kalorii. Czwarta: do sklepu wchodź z małym koszykiem. Dlaczego? Bo wielki pusty wózek kusi, by go uzupełnić. Nie mamy umiaru zwłaszcza podczas zakupów, które robimy raz w tygodniu. Z badań Briana Wansinka z Uniwersytetu Cornella w Stanach Zjednoczonych wynika, że bez względu na to, ile produktów wtedy kupimy, i tak zjemy wszystko podczas najbliższych 6 dni.

Galeria handlowa

Czyli miasto w mieście: sklepy, restauracje, kina. I setki miejsc, w których można coś zjeść. A czasem trzeba, kiedy mamy ochotę po shoppingu pójść do kina. Wiemy, że fast foody są złe, więc może kuchnie świata? Tyle się słyszy dobrego o śródziemnomorskiej: oliwa chroni serce, warzywa ratują przed otyłością, ryby dostarczają zdrowych kwasów omega-3, a czerwone wino pełne antyoksydantów dobrze radzi sobie z wolnymi rodnikami. Potem do kina, tylko skoczmy jeszcze po popcorn, nachosy i torebkę migdałów w czekoladzie.

Ekspert: W kuchniach świata warto kierować się... intuicją. I z menu wybierać potrawy gotowane, grillowane albo pieczone. Wszystko jedno, czy będzie to mięso, ryby, owoce morza, czy warzywa. Do tego mineralna albo rozcieńczony sok. Zawsze pamiętaj o surówce. Na tym powinno się skończyć ucztowanie tego dnia. Jeśli jednak planujemy wybrać się jeszcze do kina, trzeba wybrać: albo jemy teraz gorącą kolację, a do kina zabieramy tylko wodę. Albo mijamy kuchnie świata, a na film idziemy z... popcornem. Pamiętajmy jednak, że popcorn nigdy nie zastąpi pełnowartościowego posiłku. Dla niezdeterminowanych odpowiedź: duży kubełek popcornu (200 g) ma 450 kalorii, porcja nachos z sosem – około 700, litr coli – 420, mała paczuszka M&M (40 g) – 206 kalorii.

Dom – wieczorem

Nareszcie koniec dnia. Po pracy, zajęciach na uczelni, po służbowych spotkaniach wracamy do domu. Tam czekają dzieci, zmęczony mąż, zazwyczaj wszyscy głodni. Na szczęście kupiłaś mrożone łazanie albo warzywa. Wrzucisz do piekarnika czy na patelnię i za kilka minut kolacja – siadacie do stołu. A potem już tylko same przyjemności: oglądanie telewizji w towarzystwie męża i ulubionego drinka. Szybko wyparuje z Ciebie stres z całego dnia.

Ekspert: Warzywa na patelnię to dobry pomysł na szybką kolację. Ale krótko smażone i na niewielkiej ilości oleju roślinnym, wystarczy łyżka. Można dodać ryż i pełnowartościowy posiłek gotowy. W przypadku półproduktów, np. łazanii, trzeba zwracać uwagę na kaloryczność. Jeśli całe opakowanie przekracza 250–300 kalorii, wówczas zjedźmy pół porcji. Dowiedziono, że jeśli przygotowujemy posiłek sami z kilku produktów, całego nie zjedamy. Tymczasem po gotowych daniach na talerzu nie pozostaje nic. Kilkanaście lat temu głównym posiłkiem w polskim domu był obiad. Teraz wracamy do domu po 18. I po gorącej obiadokolacji planujemy jeszcze... kolację. Przecież lekarze mówią, by nie opuszczać żadnego posiłku! I tak okazuje się, że jemy... trzeci obiad tego dnia. Często przed telewizorem, co sprawia, że zjedamy więcej. Koncentrując uwagę na innej czynności niż jedzenie, nie dajemy mózgowi szansy, by dotarła do niego informacja, że już wystarczająco, najedliśmy się. Nasza głowa jest zajęta przetwarzaniem innych informacji. Potem dziwimy się, widząc pusty talerz: to ja już zjadłam? Kiedy? Więc pamiętajmy – jeden obiad, jedna kolacja. Lekka.



NASZ EKSPERT:
MAŁGORZATA RÓŻAŃSKA
mgr inż. żywienia człowieka
i dietetyki z Europejskiego
Centrum Leczenia Otyłości
w Warszawie