



SKAD
o sile
Biora
ZDROWI
LUDZIE?

Spóżywo

Copyright ©

Stowarzyszenie Spożywo

Projekt i DTP:

Maciej Zuch Mazurek – BUKEBUK.pl

Redakcja i korekta:

Sylwia Budzińska

Justyna Dąbrowska

Marcelina Adamaszek

Łukasz Czajkowski

Kadra naukowa:

prof. dr hab. n. med. Ewa Stachowska

dr n. med. Dominika Maciejewska

dr n. med. Karolina Skonieczna-Żydecka

dr n. med. Dominika Jamioł-Milc

dr hab n. med Małgorzata Szczuko

dr n. med. Karina Ryterska

Autorzy:

Żaneta Michalak

Artur Wesoty

Przemysław Mijal

Katarzyna Wolna

Katarzyna Kocerba

Joanna Jarzyńska

Maja Czerwińska-Rogowska

Joanna Hołowko

Justyna Kikut

Natalia Komorniak

Justyna Kałduńska

Ilustracje:

1000ideas

Wydanie pierwsze: **Listopad 2019**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione i powoduje naruszenie praw autorskich. Autor dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne. Nie bierze jednak odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z ich wykorzystania.

Partner



SPIS TREŚCI

Rozdział 1

Poznaj swoje potrzeby żywieniowe	6
1. Policz się z kaloriami	8
2. Zdrowie na talerzu, czyli piramida żywieniowa w praktyce	21
3. Dobra „dieta” - zobacz z czym to się je	33
4. Jak jeść, żeby się najeść?	45
5. Aktywność fizyczna, czyli czas na Twój ruch	57
6. Zdrowe odchudzanie - sprawa wielkiej wagi	73
7. Jak zmienić nawyki żywieniowe na dobre	84

Rozdział 2.

Mądre gotowanie, zakupy i zarządzanie budżetem dietetycznym	93
1. Jak planować, by przestrzegać zdrowej i zbilansowanej diety	95
2. Chłodnym okiem o przechowywaniu żywności	106
3. Zdrowie w koszyku, czyli jak rozgryźć zakupy spożywcze	117
4. Nie ważne gdzie, ważne co - zabierz zdrowe nawyki ze sobą	132
5. Szef kuchni poleca - wspólne gotowanie	144
6. Od teorii do praktyki - być szefem we własnej kuchni	159
7. Zakupy z górnej półki, czyli jakie produkty wybierać	176

Rozdział 3

Zdrowie na talerzu. Tajemnice dobrych i złych dodatków	186
1. Całe życie z burakami, czyli dlaczego warto polubić warzywa	188
2. Kiszonki, czyli o dobroczynnych bakteriach i żywności probiotycznej	199
3. Szczypta zdrowia - właściwości i zastosowanie przypraw	208
4. Czy superfoods naprawdę są super? Poznaj duże korzyści płynące z małych dodatków.	219
5. Warto mieć olej w głowie, czyli cała prawda o tłuszczach.	234
6. Co nam szkodzi? Czyli dodatki niekoniecznie zdrowe.	246

Rozdział 4.

Dietetyka zaawansowana	267
1. Potrzeba matką dobrej diety, czyli o zapotrzebowaniu na makroelementy.	269
2. Kiedy smaki kryją braki - poznaj najbardziej powszechne niedobory.	281
3. Przed użyciem skonsultuj się... czyli o suplementach i lekach w pigułce	295
4. Zakazany owoc w nocy, czyli kilka słów o mitach dietetycznych	305
5. Granaty na talerzu, czyli wady i zalety diet wegetariańskich	315
6. Zdrowe nawyki i zaburzenia w odżywianiu.	328



ROZDZIAŁ 1

Poznaj
swoje potrzeby żywieniowe

Dobra “dieta” - zobacz z czym to się je.

Żaneta Michalak

W poszukiwaniu diety idealnej, która szybko i skutecznie pomoże zrzucić zbędne kilogramy, często uciekamy się do metod, które nie są zdrowe dla organizmu. Dzieje się tak, ponieważ człowiek z natury lubi chodzić na skróty i chce małym kosztem odnieść szybki efekt. Zewsząd jesteśmy bombardowani informacjami o kolejnej modnej, niesamowicie skutecznej diecie i rewelacyjnych szybkich efektach. Słowo “szybko” działa jak magnes. Jednak, gdy już jej wypróbujemy, rezultatem jest najczęściej efekt jojo oraz pogorszone samopoczucie, ospałość i frustracja. Najczęściej zdarza się tak, gdy za dietę samodzielnie zabierają się osoby niemające dużej wiedzy dietetycznej. Wówczas łatwo o szkodliwe następstwa, które należy skonsultować z dietetykiem. Jak tego uniknąć i wybrać dietę odchudzającą, która jest zdrowa i faktycznie pozwoli na pożegnać się z nadmiernymi kilogramami?

Przede wszystkim stosując dietę ZBILANSOWANĄ. **Dieta to przede wszystkim sposób na dostarczenie organizmowi energii, składników mineralnych oraz witamin.** Co z tego, że po tygodniu stosowania niezdrowych diet zobaczymy na wadze kilka kilogramów mniej, skoro organizm po tym czasie będzie się czuł jak po ciężkim maratonie? A właściwie gorzej, bo po maratonie doświadczyłyby wyrzutu endorfin, a na rygorystycznej diecie – wręcz przeciwnie.

Dieta zbilansowana to taka, która jest indywidualnie dopasowana do danej osoby, jej płci, wieku, celu dietetycznego, współwystępujących chorób oraz samopoczucia. Taką dietę należy ustalać indywidualnie w oparciu o zasady rekomendowane przez szanowane instytucje zajmujące się zdrowiem i żywieniem, o której pisaliśmy w poprzednim rozdziale.

To także dieta urozmaicona, kolorowa i różnorodna.



Ciekawostka

Nawet jeśli dostarczalibyśmy organizmowi codziennie tylko 5 bardzo zdrowych produktów przez kilka tygodni, nasza dieta byłaby prawdopodobnie niedoborowa w niektóre składniki i w efekcie źle zbilansowana.

Podstawą zdrowej, rozsądnej diety jest kolorowy talerz, czyli urozmaicone menu, komponowane według naszych gustów smakowych, kalendarza produktów sezonowych oraz z założeniem świadomego planowania dotyczącego wkomponowywania różnorodnych produktów w menu.



Zrównoważona dieta odchudzająca: [1, 2]

- Około 50% węglowodanów
- 20-30% tłuszczów
- Do 20% białka
- Zbilansowanie pod kątem witamin i składników mineralnych (zależne od indywidualnego zapotrzebowania)
- Posiłki co 2,5-4 godziny
- Rozkład energii w ciągu dnia: 25% śniadanie, do 20% drugie śniadanie, do 40% obiad, do 10% podwieczorek, do 15% kolacja (jest to przykładowy

rekomenowany rozkład energii na 5 posiłków, ale może to się zmieniać w zależności od trybu życia i organizacji dnia danej osoby)

- Przestrzeganie składu diety proponowanego przez Piramidę Zdrowego Żywienia



Dlaczego dieta powinna być stylem życia, a nie tymczasowym sposobem na zrzucenie dodatkowych kilogramów?

Typowe diety odchudzające niestety nie uczą zmiany nawyków żywieniowych na stałe. Często postrzegamy je jako szybki środek do celu, *chcę schudnąć 5/10/20 kilogramów i tyle wystarczy*, a potem wracamy do dawnych zwyczajów żywieniowych. Efekt? Po krótkim czasie od zakończenia diety znów sfrustrowani musimy przejść na odchudzanie. I tak w (błędne) kółko, a z wiekiem jest coraz trudniej.

Dopóki nie uświadomimy sobie, że zdrowe, tj. nieprzetworzone, wartościowe, gęste odżywczo pożywienie, powinno być naszą codziennością, będziemy niewolnikami restrykcyjnych diet wprowadzających nas w zaburzenia psychologiczne, hormonalne i pułapki metaboliczne. Te mechanizmy zostały rozwinięte w rozdziale „Jak jeść, żeby się najeść”.

Spożywanie słodczy, wyrobów cukierniczych, jasnego pieczywa, gotowych sosów i zupek, wysoko przetworzonego mięsa (kiełbas, wędlin słabej jakości), słonych i tłustych przystawek może mieć miejsce w naszym życiu, ale tylko raz na długi czas. Resztę naszych zasobów - czasu, pieniędzy - powinniśmy



przeznaczyć na zdrowe produkty oraz na nauczenie się, jak można z nich przygotować smaczne dania, a nawet zaoszczędzić.

Niestety wielu osób odwraca ten stosunek i krótki czas spędza na diecie bez przetworzonych produktów, finalnie wracając do wysokokalorycznych i mało wartościowych dań oraz potraw.



Ciekawostka

Krótkotrwałe diety powodują pojawienie się złych relacji z jedzeniem i brak korzystnego wpływu na zdrowie

Dieta pełna wyrzeczeń i restrykcji zaczyna Ci się kojarzyć negatywnie, przez co trudniej kolejny raz wrócić Ci do jedzenia według rozpiski dietetycznej. Dlatego wprowadzaj zdrowe nawyki stopniowo tak, byś mógł obserwować korzystne zmiany i to one cię będą motywować do dalszych kroków.



Zdrowe odżywianie to nie etap, a cały proces i styl życia

Oczywiście raz na jakiś czas jest w nim miejsce na Twoje ulubione grzeszki żywieniowe. Pamiętaj, że im mniejszy rygor diety, tym chętniej według jej zasad postępujesz.

Może więc lepiej zacząć jeść 80% zdrowego, nieprzetworzonego jedzenia, a 20% pozostawić sobie na nieco mniej korzystne wybory, które nie tylko nie zaszkodzą Twojemu dietetycznemu stylowi życia, ale też zadbają o Twoje zdrowie psychiczne. A jeszcze lepiej stosunek ten stopniowo zwiększać: 90% do 10%, 95% do 5%, aż do 100% zdrowej diety z nieprzetworzonymi produktami.



Jak jeść, żeby się najeść?

Katarzyna Wolna

Czy zdarza Ci się po spożyciu wysokokalorycznego posiłku nadal być głodnym? Czy w kilka minut po zjedzonym obiedzie już marzysz o przekąsce? Czy będąc na diecie redukcyjnej (o ile taka sytuacja miała miejsce) miałeś problem z utrzymaniem deficytu kalorycznego?

Jeśli na powyższe pytania odpowiedziałeś twierdząco, być może zmagasz się z zaburzeniami kontroli łaknienia.

Czy można sobie z nimi poradzić? Oczywiście! ;-)

Jednak aby skutecznie im przeciwdziałać, musisz poznać definicje podstawowych, związanych z nimi pojęć oraz zrozumieć mechanizmy ich powstawania.





Głód, sytość i apetyt – czyli podstawowe odczucia związane z jedzeniem

● *Głód*

to subiektywne wrażenie doświadczane, gdy czujemy potrzebę jedzenia, kiedy m.in. spada nam poziom glukozy we krwi. Natężenie „głodu” zależy od tego, przez jaki czas potrzeba ta nie była zaspokajana. Głód uruchamia zachowania związane z poszukiwaniem pokarmu i jego spożywaniem. ^[1]

● *Sytość*

to odczucie zaspokojenia głodu, które narasta stopniowo podczas spożywania pokarmu, a najmocniej jest odczuwalne po ok. 20 min od rozpoczęcia konsumpcji. Z tego względu uważa się, że powolne spożywanie posiłków sprzyja zaspokojeniu głodu mniejszą ilością jedzenia, co jest zabiegiem korzystnym. Ponadto odczucie sytości opóźnia ponowne pojawienie się głodu, wyznacza odstęp do kolejnego posiłku i w pewnym stopniu determinuje jego rozmiar. ^[1]

● *Apetyt*

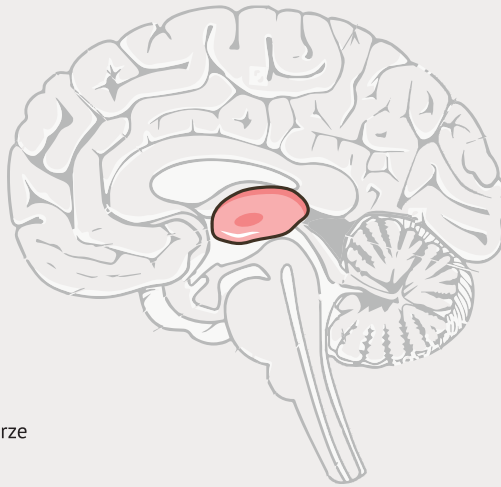
wbrew pozorom nie jest to synonim głodu. **Można nie odczuwać głodu, ale mieć apetyt na jakiś szczególnie smakowity produkt i w rezultacie go spożyć.** ^[1]



Podwzgórze jako centrum dowodzenia

Przenieśmy się do miejsca, które zawiaduje wszelkimi procesami związanymi z pojawianiem się uczucia głodu i sytości, a mianowicie Centrum Regulacji Łaknienia – znajdującego się w obszarze mózgu zwanym podwzgórzem.

Powszechnie uważa się, że w części bocznej podwzgórza umiejscowiony jest ośrodek głodu, natomiast w tzw. części brzuszno-przyśrodkowej - ośrodek sytości, ponieważ ich pobudzenie, wpływa na pojawienie się określonych zachowań. ^[1]



Podwzgórze

Do ośrodków głodu i sytości przekazywane są informacje o aktualnym stanie organizmu. Służą temu cztery rodzaje sygnałów: motoryczne, metaboliczne, hormonalne i termiczne. ^[1]

- ***Sygnały motoryczne***

to te związane z rozszerzaniem i kurczeniem się żołądka po spożyciu posiłku. Pokarm trafiając do żołądka, stopniowo potęguje uczucie pełności i jest sygnałem hamującym spożycie. Z kolei skurcze żołądka, które pojawiają się po pewnym czasie od spożycia posiłku, stanowią sygnał, że treść pokarmowa została przekazana dalej, co skłania do poszukiwania pokarmu i ponownego rozpoczęcia jedzenia. Sygnały motoryczne odbierane są przez receptory ściany żołądka i przekazywane do ośrodków znajdujących się w podwzgórzu przez nerwy żołądkowe i nerw błędny. ^[1]

- ***Sygnały metaboliczne***

są związane ze zmianami stężenia we krwi: glukozy, wolnych kwasów tłuszczowych i aminokwasów, następującymi po posiłkach oraz podczas przerw pomiędzy nimi. ^[1]

- ***Sygnały hormonalne***

przekazują substancje, które docierając z krwią do mózgu, są w stanie oddziaływać na podwzgórze, pobudzając odpowiednie ośrodki. Hormony biorące udział w regulacji mechanizmów głodu i sytości, na które powinniśmy zwrócić szczególną uwagę, to m.in. leptyna, grelina i cholecystokinina (szersze omówienie w dalszej części tekstu). ^[1]

CZĘŚĆ 2

Chtodnym okiem o przechowywaniu żywności

autor Justyna Kikut

Żywność, którą spożywamy, powinna być pełnowartościowa oraz bezpieczna tj. wolna od zanieczyszczeń różnego pochodzenia, zagrażających naszemu zdrowiu. Jeżeli producent i dostawca żywności przestrzegali zasad, do których zobowiązują ich obowiązkowe systemy jakości, to na półki sklepowe powinna trafić właśnie taka żywność.

Konsument również ma wpływ na jakość produktów spożywczych, poprzez zapewnienie właściwych warunków ich przechowywania, co będzie zapobiegać jej psuciu (np. jełczenie, pleśnienie, skażenie mikrobiologiczne). **Zachowanie świeżości i tym samym bezpieczeństwa żywności można zapewnić przez właściwe przechowywanie produktów!** Pamiętaj, że każdy produkt spożywczy posiada indywidualne cechy, które warunkują sposób przechowywania.^[1]





Do czego właściwie potrzebna jest nam lodówka?^[1]

- Poprzez obniżenie temperatury do około 0° C nawet 10-krotnie zmniejsza się szybkość przemian biologicznych (psucia) żywności. Tym samym przedłuża się ich okres przydatności do spożycia.
- Zamrażanie wstrzymuje rozwój i działanie drobnoustrojów powodujących psucie się żywności i wywołujących zatrucia.
- Uważaj, nie każdy produkt może być przechowywany w niskich temperaturach! Poniżej znajdziesz kilka przydatnych informacji na temat odpowiedniego chłodzenia.



Jak długo mogę przechowywać produkty?



Serki typu ricotta/mozzarella/serek wiejski
10dni

Mleko
2-3 dni

Jaja 3-5 tygodni

Wędliny typu kiełbasa żywiecka
2-3tygodni

Maślanka/kefir/jogurt
1 tydzień

Szynka w plastrach
2-3 dni

Surowe mięso
1-2 dni

Surowe ryby i owoce morza
1-3dni

Smażone filety rybne
3-4dni

Twaróg
3-5 dni

Mięso smażone w całości
2-4 dni








Masło
1 tydzień

Ser żółty w plastrach
3-4 tygodnie

Zupy/sosy/mięso w potrawce
1 dzień



Jak długo możemy przechowywać produkty w zamrażarce?

	surowe mięso wołowe/wieprzowe	3-4 miesiące
	drób w porcjach	6 miesięcy
	drób cały patroszony	1 rok
	kaczka/gęś	3 miesiące
	dziczyzna	2-3 miesiące
	szynka	1-2 miesiące
	chude ryby	6 miesięcy
	tłuste ryby	2 miesiące
	owoce morza	3-12 miesięcy
	owoce i warzywa	1 rok



Jak przechowywać warzywa i owoce?

	LODÓWKA	owoce jagodowe (maliny, borówki, jagody, jeżyny), truskawki, borówki, winogrona, owoce pestkowe (wiśnie, czereśnie, śliwki), brokuły, brukselka, marchew, pietruszka, kalafior, dojrzałe awokado, zielone liściaste, szparagowa fasolka, bakłażan, rzodkiewka, koperek, szczypiorek, por, brukselka
	SZAFKA/PÓŁKA (poza lodówką)	jabłko, tropikalne: banan, ananas mango, kiwi, cytryna, pomarańcze, grejfrut, pomidory, papryka, ogórek, suszone owoce, dynia, rzepa
	SPIŻARNIA	suche ziemniaki, cebula, czosnek (ciemne i chłodne warunki zapobiegające kiełkowaniu)
	Owoce niedojrzałe, takie jak awokado, nektarynki, morele, brzoskwinie przechowujemy poza lodówką, aby dojrzały.	
	Sypkie produkty, takie jak mąka, kasze, ryż, makaron, otręby, płatki, cukier, kawa, nasiona roślin strączkowych, zioła i przyprawy przechowuj w suchym, ciemnym i chłodnym miejscu w szczelnie zamkniętych pojemnikach lub dobrze zabezpieczonych opakowaniach fabrycznych (pamiętaj, że po przesypaniu produktu do pojemnika warto oznaczyć go datą ważności z opakowania).	

Czas przechowywania wybranych produktów

ROŚLINY STRĄCZKOWE	> 1 ROK	MĄKA ZIEMNIACZANA	> 2 LATA
BUŁKA TARTA	> 3 MIESIĄCE	RYŻ	> KILKA LAT
PŁATKI OWSIANE	> 10 MIESIĘCY	MIÓD	> 18 MIESIĘCY
MĄKA PSZENNA BIAŁA	> 2 LATA	DŻEM, KONFITURA, MARMOLADA	> 1 ROK
MĄKA PSZENNA RAZOWA	> 6 TYGODNI	KAWA INSTANT, KAWA ZBOŻOWA, KAKAO W PROSZKU, HERBATA W TOREBKACH	> 6 TYGODNI



Magiczny świat warzyw

Warzywa to grupa produktów o szerokim wachlarzu organoleptycznym. Wśród nich wyróżniamy te bardziej słodkie, twardsze, łykowate, ciemniejsze i bardziej pomarańczowe. Większość z nich możemy spożywać zarówno na surowo, jak i po obróbce bez żadnego zagrożenia dla zdrowia. Są jednak pewne wyjątki. Do warzyw powszechnie jadalnych, których nie powinno się jeść na surowo, należą np. ziemniaki, również ich słodka odmiana zwana batatami, czy suche nasiona roślin strączkowych.

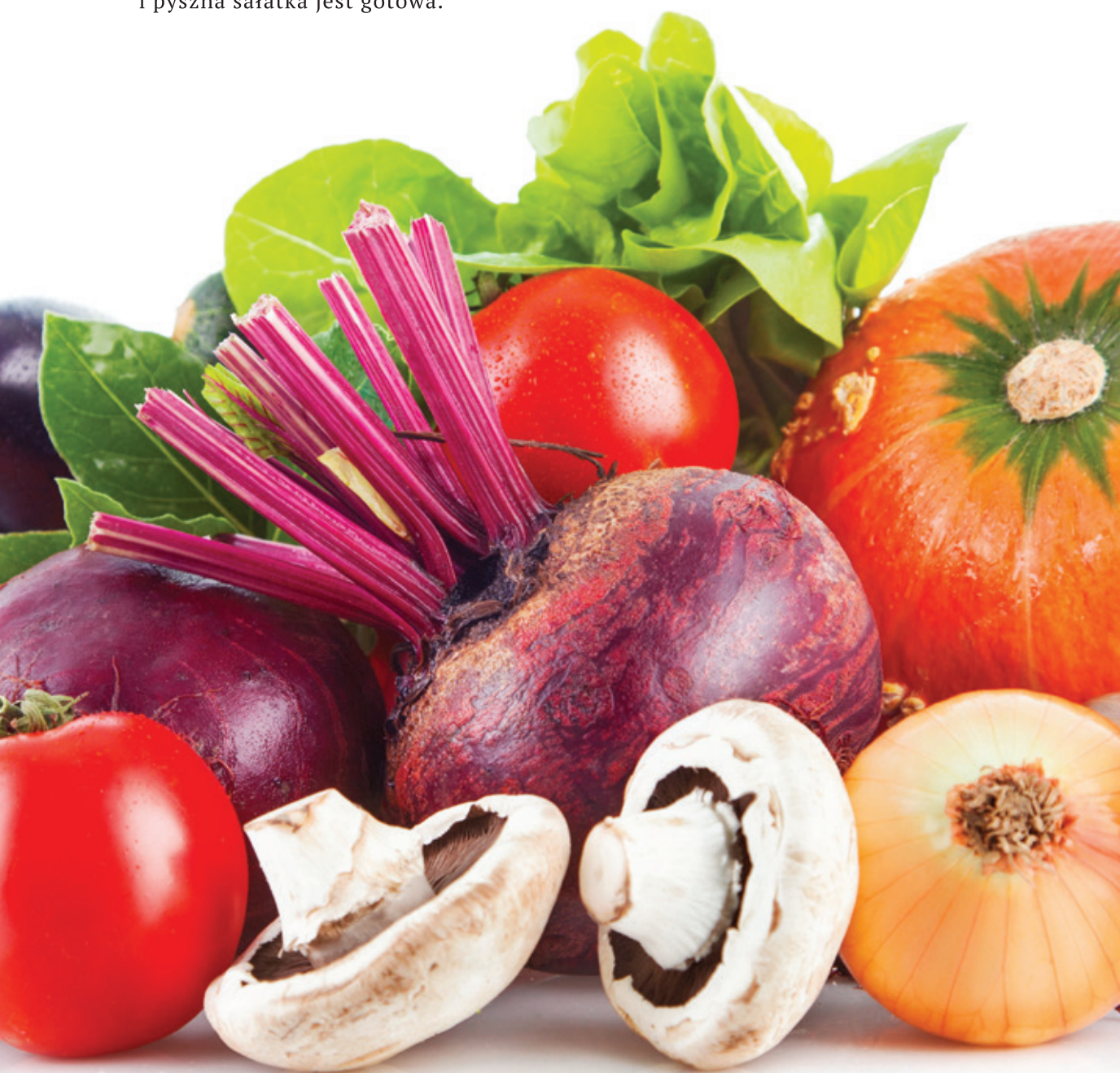
Warzywa są fascynujące, gdyż po poddaniu odmiennej obróbce smakują zupełnie inaczej. Marchewka jest odpowiednim przykładem, aby wyjaśnić sensoryczne różnice. Z marchewki można wycisnąć sok, można ją pokroić w słupki lub zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. W każdej formie będzie smakować inaczej. To samo dotyczy obróbki termicznej. Marchewkę można zblanszować, ugotować do miękkości i zmiksować na puree lub upiec w piekarniku. Nawet pomimo braku stosowania jakichkolwiek przypraw, marchewka w każdej formie będzie smakowała inaczej. To dobry sposób na to, aby hasło „warzywa” nie kojarzyło się tylko miską zieleniny i talerzem surowych warzyw.

Przygotowując warzywa poza obróbką wstępną czystą (rozdrabnianie) lub termiczną (np. pieczenie), ważne jest również doprawianie. Często wystarcza szczypta soli, świeże zioła (tymianek, koperek, pietruszka, bazylija, oregano, melisa) oraz suszone zioła (mieszanka prowansalska, tymianek, bazylija, oregano). Na bazie musztardy, miodu i oliwy można przygotować wspaniałe dressingi, który podkreśli smak wszystkich warzyw. Pokrojone surowe warzywa, wymieszane z takim dressingiem, a następnie upieczone na blaszce smakują wspaniale.

Przyprawiać należy z umiarem. Nie pozwólmy zniszczyć naturalnego smaku poszczególnych warzyw, a jedynie go podkreślić.

Tworzenie sałatki czy warzywnego dodatku do dań powinno opierać się na łączeniu różnych tekstur. Najlepiej będzie wyjaśnić to na przykładzie na poniższej rycinie.

Pomidor - jest warzywem stosunkowo miękkim - pokrojony w kostkę. Do pomidora świetnie pasowała będzie twardsza i chrupka rzodkiewka - pokrojona w cienkie plasterki. Następnym składnikiem mogłaby być np. upieczona papryka. Całość uzupełni pokrojona w plasterki dymka wraz ze szczypiorem. Wystarczy tylko rozarty z solą czosnek, wymieszany z oliwą oraz sokiem z cytryny i pyszna sałatka jest gotowa.



● *Marchew*

- marynowana w soku z cytryny, miodzie i tymianku
- pieczona w miodzie z ulubionymi pokruszonymi orzeszkami i cynamonem
- Surówka z marchewki w formie plastrów, z plasterami ananasa i dużą ilością natki pietruszki
- sałatka z gotowanej marchewki z dressingiem musztardowym i rzodkiewką
- grillowana marchewka z dressingiem cytrusowym i pomarańczą

● *Pomidor*

- marynowany w oliwie z bazylią, cytryną i grubo mielonym pieprzu
- uduszony i zmiksowany na ketchup
- surowy, pokrojony na sałkę z miodem, octem ryżowym, sezamem i kolendrą
- zapiekane pomidory faszerowane hummusem z pesto z suszonych pomidorów z kuminem
- smażone z czosnkiem, śliwką, papryką i rozmarynem

● *Ciecierzyc*

- klasyczny hummus z tahini i kuminem
- prażona ciecierzyc w słodkiej papryce
- uduszona w pomidorach z czosnkiem
- upieczona z kuminem - falafel
- marynowana w oliwie z suszonymi pomidorami, bazylią i trawą cytrynową

● *Kalarepa*

- sałatka - carpaccio z kalarepy, jabłka ze szpinakiem i twarogiem
- pieczona kalarepa z imbirowo-cytrusowym dressingiem na jogurcie z granatem
- surówka z tartej kalarepy z grejpfrutem, musztardą i kolendrą
- gotowana kalarepa z koperkowo-czosnkowym dipem jogurtowym
- salsa z kalarepy, ogórka i jabłka z natką pietruszki, octem ryżowym i plasterkami rzodkiewki



Dieta wegańska - czy można gotować i piec nie używając jaj?

Wspominając o warzywach, należy napisać kilka o diecie wegańskiej, w której obok owoców, zbóż, nasion roślin strączkowych i grzybów, stanowią one podstawową grupę produktów spożywczych. W diecie wegańskiej nie przewiduje się spożycia żadnych produktów odzwierzęcych, w tym również jaj. Jaja stanowią bardzo ważną bazę do przygotowywania wielu potraw, w tym również ciast, placuszków i naleśników. Nie sposób wymienić je wszystkie. Jaja mają właściwości wiążące, spulchniające i emulgujące. Czym je zastąpić na diecie wegańskiej? Na poniższej rycinie umieszczono produkty, które sprawdzą się zarówno jako czynnik wiążący, emulgujący, jak i spieniający.



● *Składniki wiążące:*

1 jajko =

- 1 awokado
- 3 łyżki musu jabłkowego lub dyniowego
- 1 łyżka agaru w 1 łyżce wody
- 1 łyżka nasion szałwii hiszpańskiej (chia) w 7 łyżkach wody
- 1 łyżka siemienia lnianego w 3 łyżkach wody
- 3 łyżki masła orzechowego

● *Składniki spulchniające*

1 jajko =

- 2 łyżki aquafaby (woda po np. ciecierzycy)

● *Składniki emulgujące*

1 jajko =

- 4 łyżki silkan tofu
- 1 łyżka izolatu białka sojowego w 2 łyżkach wody
- 1/3 szklanki napoju sojowego
- 3 łyżki masła orzechowego



Zamienniki jaj nie tylko dla wegan

Wszystkie składniki umieszczone w powyższej grafice warto włączyć do swojej diety, niezależnie od tego, czy spożywa się mięso i produkty odzwierzęce. Większość z tych produktów jest źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych lub hipolipemizującego (obniżającego stężenie lipoprotein LDL oraz tzw. cholesterolu całkowitego we krwi) roślinnego białka oraz związków biologicznie czynnych.

Zbożanki

Ilość porcji:

1

Składniki:

5 łyżek ulubionych płatków zbożowych (jaglanych, owsianych, gryczanych),
1 szklanka płynu (wody, mleka, napoju roślinnego)

Płatki ugotować w płynie. Po ugotowaniu podawać z ulubionymi dodatkami.

Zbożanki to zbiorcza nazwa na ugotowane na wodzie, mleku, czy napoju roślinnym płatki zbożowe. Wystarczy ugotować płatki zbożowe w płynie i wymieszać z ulubionymi dodatkami - odpowiednio jak w przypadku naleśników czy placuszków.



Propozycje na stono

To część poświęcona wytrawnym smakom, które będą świetną alternatywą dla słodkich posiłków. Wśród nich znajdziemy podstawę, czyli dobry, i co najważniejsze utrzymujący długą świeżość, chleb. Do pieczywa znajdują się pomysły na 2 pasty, własną szybką wędlinę czy sałatki.

Dobre pieczywo to bardzo dobry produkt w diecie. Nie należy jednak rozumieć tego, jako zachęty do opierania wszystkich swoich posiłków na bazie tego produktu. To świetna alternatywa do chociażby kasz. Aktualnie w wielu miejscach niemożliwym staje się zakupienie dobrej jakości pieczywa. W takiej sytuacji dobrym rozwiązaniem jest wypieczenie własnego - np. raz na 3 dni. Poniżej zamieszczono przepis na codzienny, niecodzienny chleb z ziemniakami, który robi się praktycznie sam.

Chleb

Ilość porcji:

10

Składniki:

1 szklanka wody,
3 szklanki mąki (1 szklanka mąki owsianej, 1 szklanka mąki pszennej typ 550, 1 szklanka mąki jaglanej),
2 łyżeczki soli,
250 g ugotowanych i utłuczonych na puree ziemniaków,
ulubione przyprawy,
50 g drożdży,
1 łyżka otrębów,
1 łyżka posiekanych pestek dyni,
5 łyżek oliwy z oliwek.

W ciepłej wodzie (około 30-40°C) rozpuścić drożdże, wymieszać z puree z ziemniaków, oliwą, solą i na końcu z mąkami, otrębami oraz pestkami dyni. Ciasto dobrze wymieszać i odstawić na 30 minut w misce przykrytej ściereczką. Po 30 minutach przełożyć do foremki (keksówki) wyłożonej pergaminem. Odstawić na kolejne 30 minut. Po tym czasie foremkę włożyć do piekarnika rozgrzanego do 170°C i piec około 30 minut. Po upieczeniu wystudzić. Taki bochenek można przechowywać nawet 3 dni! :)





Kupować i nie zwariować, czyli wskazówki jak zrobić zdrowe zakupy

Czas przydatności produktu do spożycia zamieszczony na opakowaniu:^[6]

Najlepiej spożyć przed:

- Wskazuje do kiedy żywność zachowuje odpowiednią jakość
- Po upływie tego terminu żywność nadal jest bezpieczna, pod warunkiem, że przestrzegane są warunki przechowywania, a opakowanie nie jest uszkodzone
- Termin ten najczęściej odnosi się do: kasz, makaronów

Należy spożyć do:

- Wskazuje do kiedy spożycie produktu jest bezpieczne
- Nie należy spożywać produktu po przekroczeniu tego terminu!
- Termin ten odnosi się najczęściej do świeżego mięsa i ryb

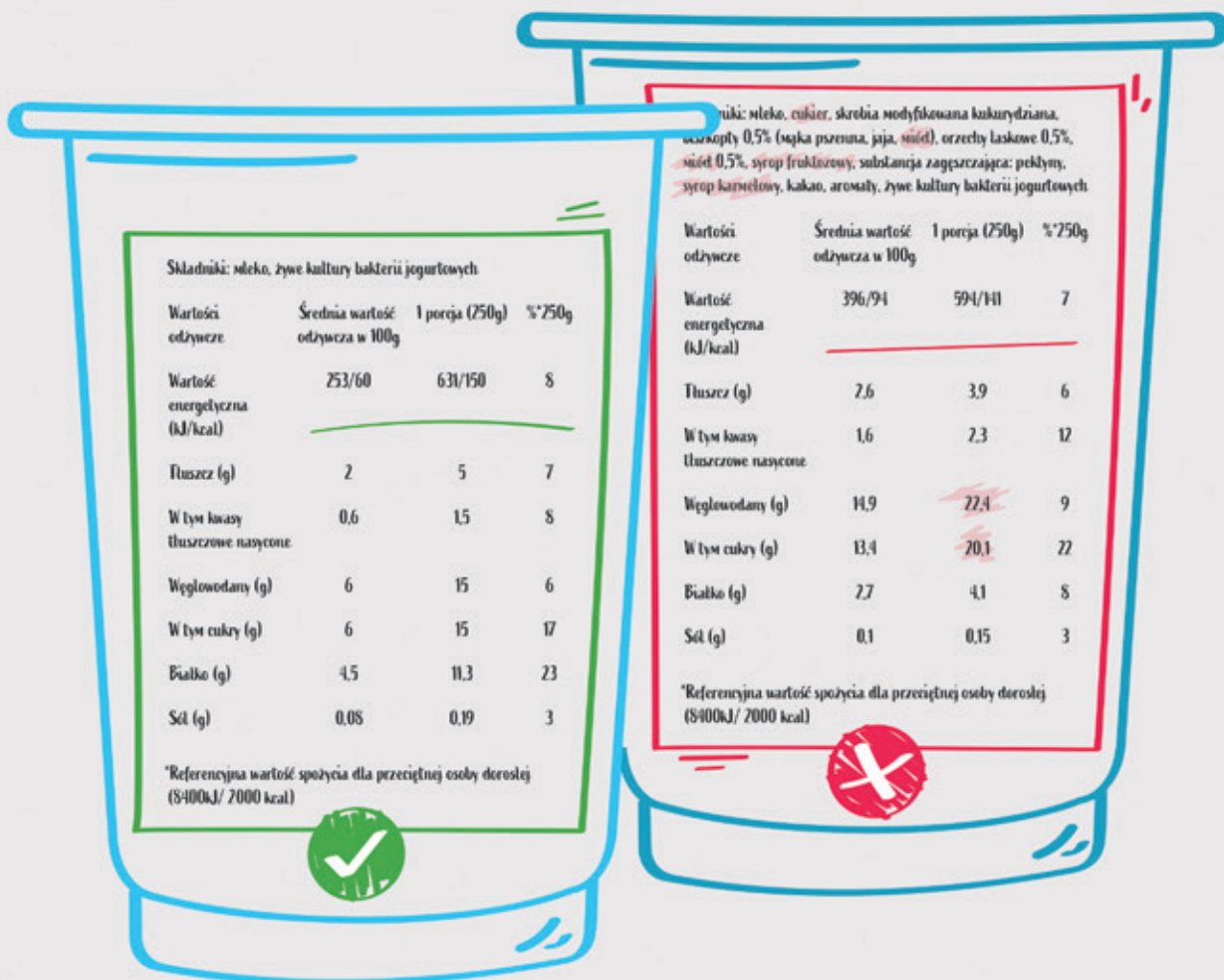
Które produkty wybierać:

- Wybieraj produkty świeże i jak najmniej przetworzone, z jak najmniejszą ilością składników (optymalnie do 5)
- Unikaj produktów, których składniki brzmią jak nazwy chemiczne.
- Nie kupuj, jeśli cukier znajduje się na jednym z 3 pierwszych miejsc w składzie.
- Cukier w produktach ukrywa się pod następującymi nazwami: maltoza, maltodekstryny, dekstryny, dekstroza, melasa, karmel, sód jęczmienny, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, glukoza, syrop kukurydziany, sacharoza, syrop słodowy.

UWAŻAJ!

Od teorii do praktyki, czyli analiza 2 etykiet

Wróćmy zatem do jogurtu, który znajdował się na pierwszym miejscu Twojej listy zakupów. Przeanalizujmy etykiety dwóch:



Składniki odżywcze

Warzywa i owoce jako źródła

Białko



strączki (fasola, soczewica, groszek, orzech ziemny), nasiona, orzechy, soja i przetwory sojowe (tofu, tempeh)

Kwasy tłuszczowe omega-3



nasiona (len, chia, konopia), zielone warzywa liściaste, algi, soja i przetwory sojowe, orzechy, kiełki pszenicy

Błonnik



wszystkie warzywa, owoce (jagody, gruszki, papaja, suszone owoce), awokado, strączki, pełne ziarna

Wapń



mak, warzywa liściaste (kapusta, jarmuż), migdały, sezam, figi

Jod



wodorosty, sól jodowana

Żelazo



strączki (fasola, soczewica, groszek), zielone warzywa liściaste, soja i przetwory sojowe, komosa, ziemniaki, suszone owoce, czarna czekolada, sezam, nasiona dyni, nasiona słonecznika, wodorosty

Cynk



strączki (fasola, soczewica, groszek), soja i przetwory sojowe, orzechy, owies

Foliany



zielone warzywa liściaste, migdały, szparagi, awokado, buraki, pomarańcze, komosa, jęczmień

Cholina



strączki (fasola, soczewica, groszek), banany, brokuł, płatki owsiane, pomarańcze, komosa, soja i produkty sojowe

Witamina B12



brak źródeł roślinnych

Witamina C



owoce (szczególnie jagody, cytrusy, melon, mango, kiwi, papaja, ananas), zielone warzywa liściaste, ziemniaki, groszek, czerwona papryka, pomidory

Witamina D



niektóre grzyby w bardzo małej ilości

Witamina K



zielone warzywa liściaste, wodorosty, szparagi, awokado, brokаты, brukselka, kalafior, soczewica, groszek



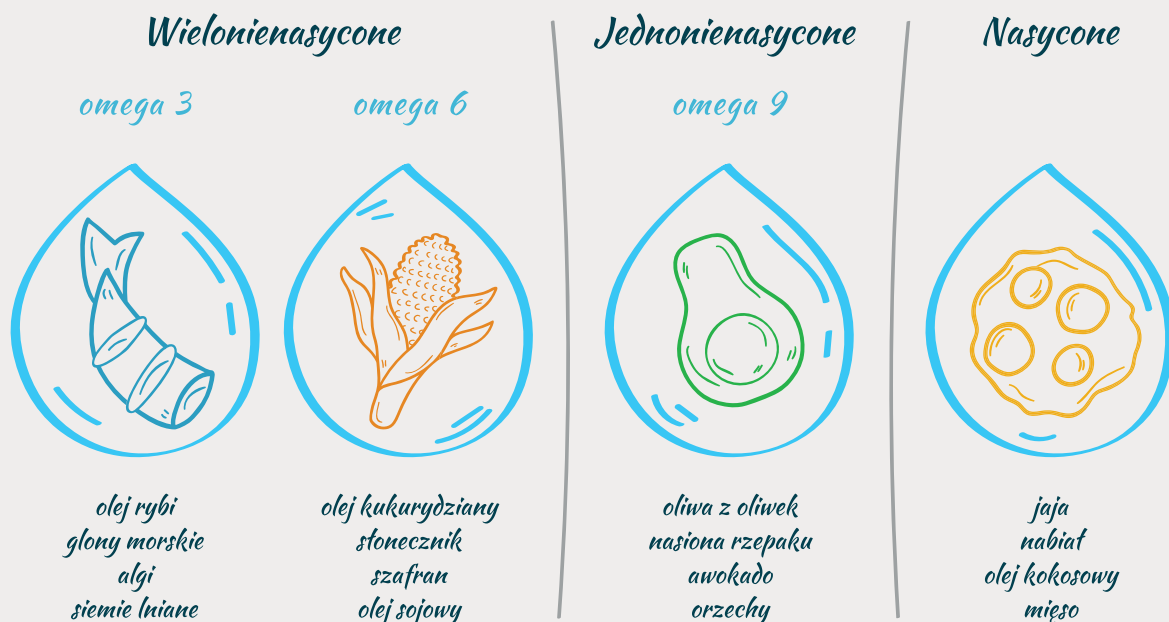
Substancje antyodżywcze w warzywach

Warzywa zawierają substancje odżywcze i antyodżywcze. W żywności, którą znamy z naszych okolicznych targów, przewyższając będą oczywiście substancje prozdrowotne. Tak jak w lesie grzybiarz wie jakie grzyby są trujące, tak w ramach selektywnej uprawy wyeliminowaliśmy z naszego menu żywność szkodliwą.

W niektórych produktach możemy jednak zmniejszyć ilość niechcianych substancji poprzez odpowiednią obróbkę.

Produkt spożywczy	Obróbka termiczna	Dodatkowe zabiegi
Cieciorka	Moczenie 8 – 12 godzin, gotowanie 60 – 90 min	Moczenie z dodatkiem łyżeczki sody, wodę przed gotowaniem zmienić
Soczewica	Gotowanie 30 – 45 min, bez moczenia.	Gotowanie z dodatkiem łyżeczki sody
Groch (połówki)	Gotowanie 40 – 45 min, bez moczenia	Gotowanie z dodatkiem łyżeczki sody
Soja	Moczenie 8 – 12 godzin, gotowanie 2 – 2,5 godziny	W trakcie moczenia zmienić wodę kilkakrotnie, gotować z łyżką sody
Fasola czerwona	Moczenie 8 – 12 godzin, gotowanie 45 – 50 minut	Zmieniać wodę kilkakrotnie

Straszono nas już w masowych mediach mlekiem, glutenem, tłuszczami. Pojawiają się również trendy w krytykowaniu warzyw, które mogą zniechęcić do ich spożycia. Musimy poruszyć kilka zagadnień, wokół których w dietetyce narosły w ostatnich latach przykre mity.



Rys. 3 Podział, występowanie i działanie kwasów tłuszczowych (zdjęcie dolne na wzór + tekst z tabelki; wzory strukturalne, które są na dolnym rysunku można pominąć)



Charakterystyka wybranych tłuszczów

● *Olej kokosowy*

Kiedyś nazywano go superfoods, później trucizną. Jak to w końcu jest?

Zacznijmy od tego, że olej kokosowy zawiera kwasy tłuszczowe, należące do kwasów nasyconych. Są to zarówno kwasy tłuszczowe nasycone długołańcuchowe, jak i średniołańcuchowe. To właśnie dzięki zawartości kwasów średniołańcuchowych (tzw. MCT, które szybciej ulegają strawieniu) przypisuje się oleju kokosowemu

właściwości stymulujące sytość i wspomagające odchudzające. Biorąc jednak pod uwagę wyniki badań naukowych, nie ma podstaw do stwierdzenia, że olej kokosowy działa w ten sposób. Krótko mówiąc: **nie oczekujmy, że jedząc olej kokosowy, schudniemy, badania tego nie potwierdzają**. A co z teorią, że olej kokosowy jest idealny na poprawienie cholesterolu? Niestety to również mit. Owszem, **olej kokosowy działa na cholesterol lepiej niż masło, ale już w porównaniu z innymi olejami, np. z oliwą z oliwek, wypada o wiele gorzej – podnosi bowiem poziom złego cholesterolu (a tym samym może przyczynić się do miażdżycy)**. Absolutnie jednak nie możemy mówić, że jest trucizną. To po prostu olej, którego możemy sporadycznie używać. Nie jest on najgorszym olejem, jaki wybieramy. Jednak zdecydowanie, jeśli mamy do wyboru lepsze oleje (tak jak oliwa z oliwek czy olej rzepakowy) powinniśmy zrezygnować ze stosowania oleju kokosowego. ^[10, 11, 12, 13, 14]

● *Olej lniany*

Może więc olej lniany zasłużył na miano superfoods? Tutaj faktycznie przesłanek do tego jest więcej. **Olej lniany ma bowiem silne ochronne działanie na serce. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe zawarte w tym oleju pomagają obniżyć poziom złego cholesterolu, a jednocześnie podwyższają poziom dobrego cholesterolu HDL. Bez wątpienia warto więc włączyć go do diety**. Warto również wspomnieć, że olej lniany, **po otwarciu można przechowywać tylko w lodówce, w ciemnej szklanej butelce**. Najlepiej również zużyć go w ciągu 2 tygodni. Inaczej wszystkie wartościowe kwasy tłuszczowe w nim zawarte utlenią się i przestaną mieć swoje zdrowotne działanie.

● *Ryby*

A co z jedzeniem ryb? Może powinniśmy z nich zrezygnować? Czy powinniśmy obawiać się metali ciężkich? Wyniki badań pokazują, że owszem, ryby mogą być zanieczyszczone np. metylortęcią. Jednak nadal **korzyści z jedzenia ryb są o wiele wyższe niż ryzyko zatrucia metalami ciężkimi**. Z tego względu zaleca się je nawet w żywieniu dzieci czy kobiet w ciąży. Należy jednak zachować zdrowy rozsądek. Na pewno niezalecane jest jedzenie ryb, dla których wielokrotnie potwierdzano wysokie dawki metali ciężkich: tuńczyk, miecznik i żarłacz błękitny. Wśród gatunków niezalecanych wymieniana jest również makrela królewska oraz łosoś bałtycki. **W jedzeniu ryb najważniejsze jest po prostu urozmaicenie zjadanych gatunków ryb**. Warto również zwracać uwagę na to, gdzie złowiono ryby, które kupujemy np. wybór łososia pochodzącego z Morza Bałtyckiego, nie będzie dobrym pomysłem (ze względu na kumulację zanieczyszczeń).



Ciekawostka

Wbrew powszechnym przekonaniom, spora ilość dodatków E nie jest wcale taka straszna!

Przykładowo:

E100

kurkumina – naturalny żółty barwnik

E140

chlorofile i chlorofiliny – zielony barwnik pozyskiwany ze szpinaku

E150a

karmel naturalny – barwnik powstały poprzez poddanie cukru spożywczego działaniu wysokiej temperatury

E160a

karoteny – naturalnie występujące w marchewce

E160c

kapsaicyna – pomarańczowo-czerwony barwnik papryki

E162

betanina, czerwień buraczana – barwnik czerwonych buraków

E300

kwask askorbinowy - wit. C. ^[3]

Dodatki wymienione powyżej to (co może Cię zaskoczyć!) substancje o udowodnionych właściwościach PROZDROWOTNYCH, których dodanie do produktu powoduje wydłużenie jego trwałości lub nadanie mu przyjemnej dla oka barwy. ^[3]



Badanie morfologii krwi

Morfologia krwi obwodowej to podstawowe i najczęściej wykonywane badanie krwi. Badanie to ocenia krwinki czerwone, białe oraz płytki krwi. Zalecane wartości składników morfologii krwi oraz ich charakterystykę przedstawiono w poniższej tabeli.

Morfologia krwi obwodowej – wartości referencyjne

PARAMETR	INTERPRETACJA	WARTOŚĆ REFERENCYJNA
RBC	Liczba krwinek czerwonych. Transportują tlen z płuc do komórek. ↓ niedokrwistości ↑ nadkrwistości	♀ 3,91-5,61 x 10 ⁶ /μl; ♂ 3,91-5,11 x 10 ⁶ /μl
Hb	Stężenie hemoglobiny. Odpowiada za transport tlenu z pęcherzyków płucnych do tkanek organizmu oraz dwutlenku węgla z tkanek do płuc. ↓ niedokrwistości, przewodnienie ↑ nadkrwistości, odwodnienie	♀ 11,7-15,5 g/dl; ♂ 13,2-17,3 g/dl
HCT	Hematokryt (objętość krwinek czerwonych we krwi pełnej). ↓ niedokrwistości, przewodnienie ↑ nadkrwistości, odwodnienie	♀ 33-45%; ♂ 38-51%
MCV	Średnia objętość erytrocytów. Pozwala określić rodzaj niedokrwistości (o zmniejszonej, prawidłowej lub zwiększonej objętości krwinek czerwonych). ↓ niedokrwistość z niedoboru żelaza MCV prawidłowe – choroby przewlekłe, po krwotoku ↑ niedobory witaminy B12 i kwasu foliowego, w przebiegu alkoholizmu, marskości wątroby lub niedoczynności tarczycy	86-98 mm ³
MCH	Określa średnią masę hemoglobiny w pojedynczej krwince czerwonej. ↓ niedokrwistość z niedoboru żelaza ↑ niedokrwistość megaloblastyczna, marskość wątroby	28-33 pg
MCHC	Zawartość hemoglobiny w krwinkach czerwonych. ↓ obniżona produkcja hemoglobiny (niedokrwistość z niedoboru żelaza) ↑ niedokrwistość sferocytowa	32-36 g/dl
WBC	Liczba leukocytów, czyli krwinek białych. ↑ zwiększenie ilości jednego lub kilku rodzajów krwinek białych	4,5-10,5 x 10 ³ / μl
PLT	Liczba płytek krwi. Biorą udział w procesie krzepnięcia krwi ↓ niewydolność szpiku kostnego (po krwotokach, osoby z powiększoną wątrobą, posocznica, zespół DIC ↑ niektóre nowotwory, ostre i przewlekłe stany zapalne (gruźlica, reumatoidalne zapalenie stawów), odczyn polekowy	125-340 x 10 ³ / μl

Źródło: Red. L. Ostrowska. Diagnostyka laboratoryjna w dietetyce. Wyd. PZWL, 2018



Witamina D w organizmie człowieka występuje w dwóch formach: aktywnej - kalcytriolu i półaktywnej - kalcydiolu. To właśnie tę drugą wykorzystuje się w rutynowych badaniach. Niedobór witaminy D jest powszechnie obserwowany w Polsce w każdej grupie wiekowej. **Pomiar stężenia tej witaminy (25-hydroksycholekalcyfrolu) powinno się wykonywać co najmniej 2 razy w roku.** Na niedobór szczególnie narażone są osoby z grupy ryzyka i to one w pierwszej kolejności powinny wykonywać badania w tym kierunku.

Osoby, które decydują się na suplementację witaminą D, powinny pamiętać o następujących zasadach:

Zdrowe osoby dorosłe

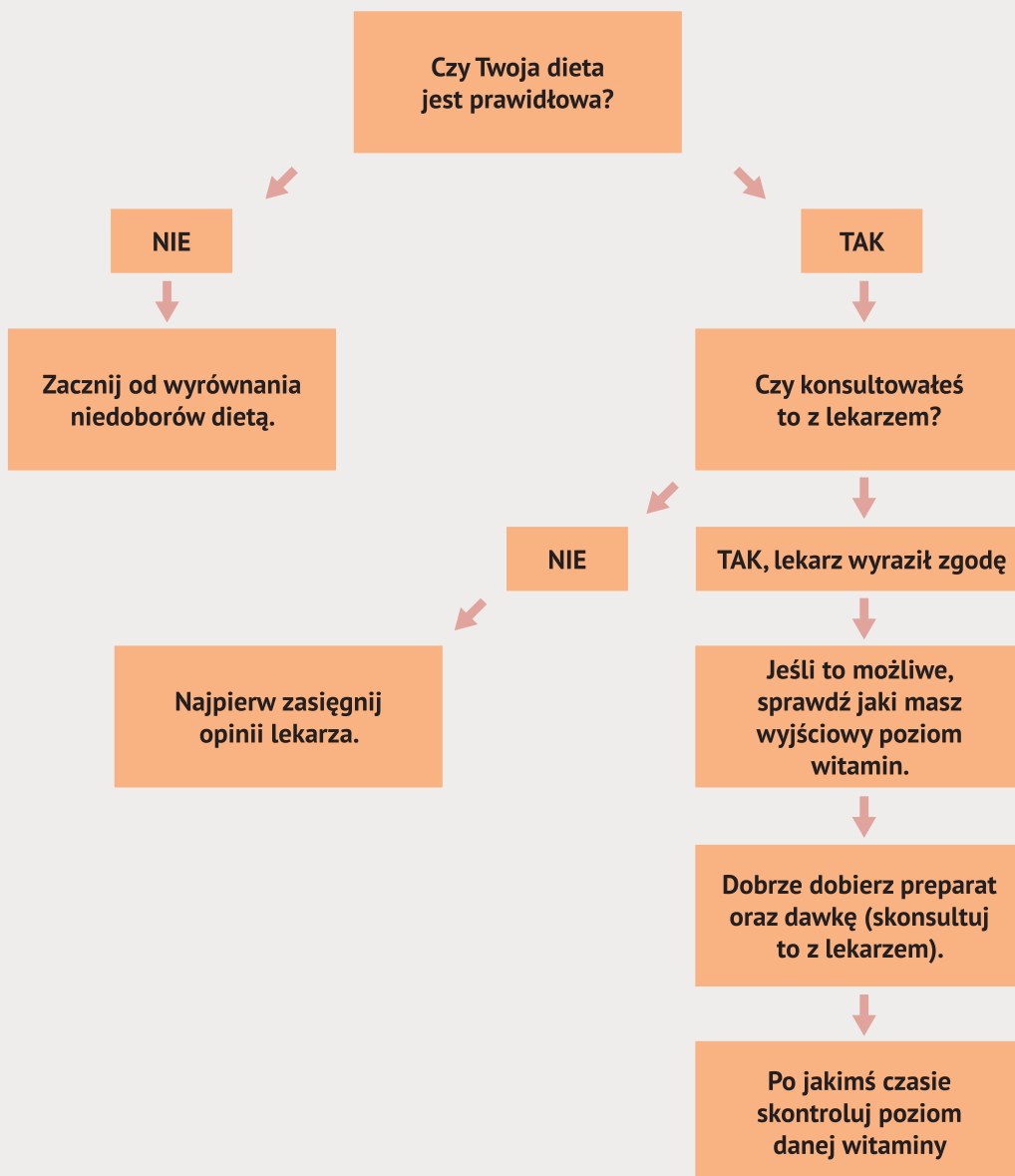
- przebywające na słońcu z odkrytymi przedramionami i podudziami w godzinach od 10 do 15 (przez co najmniej 15 minut) i niestosujące kremów z filtrem (maj – wrzesień) nie muszą, ale mogą włączyć suplementację witaminą D.

W pozostałych miesiącach warto stosować suplementację w dawce 800-2000 IU/dobę lub takiej, jaką zarekomenduje lekarz prowadzący.

- osoby pozostałe powinny stosować suplementację w dawce 800-2000 IU/dobę przez cały rok. Konkretna dawka zależy od masy ciała oraz stosowanej diety.



Poniżej znajdziesz grafikę, która pomoże Ci podjąć decyzję czy powinieneś sięgnąć po suplement, czy lek wyrównujący niedobory:

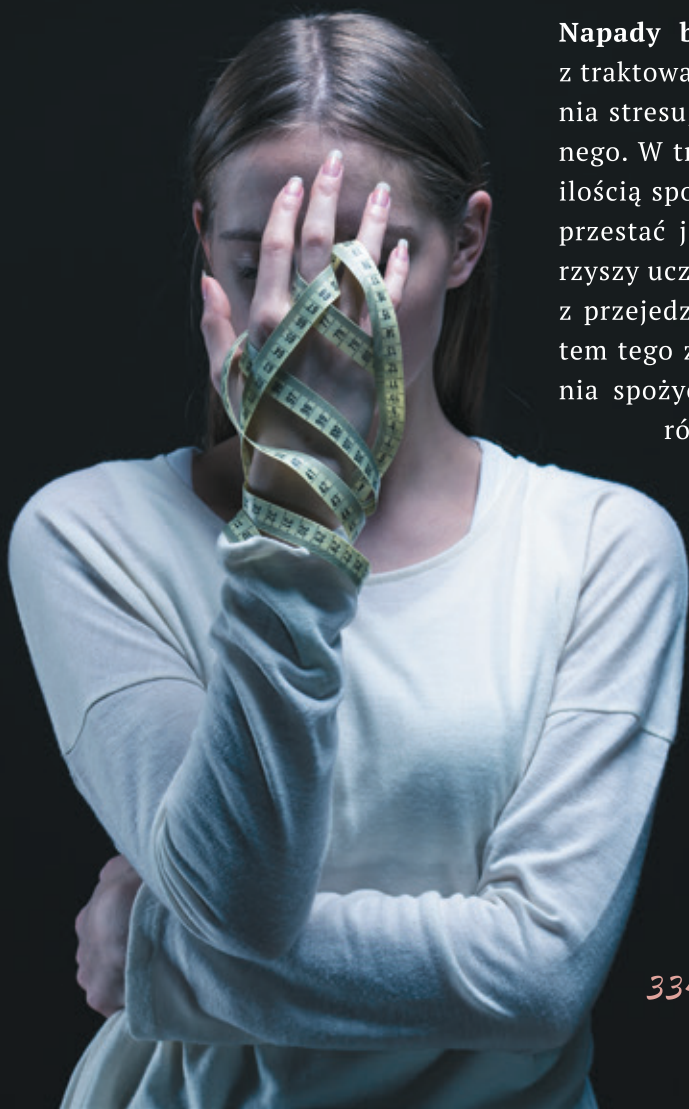




BULIMIA – zagłuszyć wyrzuty sumienia

To choroba, której podłoże jest zbliżone do czynników wywołujących inne zaburzenia odżywiania. Tu również znaczenie mają cechy osobnicze, osobowość, presja społeczeństwa czy przykre zdarzenia z przeszłości powiązane z postrzeganiem własnej sylwetki. W klasyfikacji psychiatrycznej bulimia charakteryzuje się: nawracającymi epizodami objadania się oraz nawracającymi zachowaniami mającymi na celu kompensacją spożytych kilokalorii (wymioty, leki moczopędne oraz na przeczyszczenie). Epizody te występują przez co najmniej trzy miesiące, raz w tygodniu^[1].

Napady bulimiczne wynikają w dużej mierze z traktowania jedzenia jako środka do zmniejszenia stresu, napięcia czy dyskomfortu emocjonalnego. W trakcie napadu chory traci kontrolę nad ilością spożywanego pokarmu, ma problem, żeby przestać jeść. W efekcie często napadom towarzyszy uczucie wstydu, liczne problemy związane z przejedzeniem, a charakterystycznym elementem tego zaburzenia jest próba zrekompensowania spożycia tak dużej ilości kilokalorii. Ma to również na celu uwolnienie negatywnych emocji, a także pozostawienie poczucia kontroli nad sytuacją^[3].



W przypadku bulimii bardzo często problem jest słabo dostrzegalny przez otoczenie. W szczególności powinny nas zaniepokoić ślady na dłoniach po wywoływaniu wymiotów, choroby jamy ustnej, uszkodzenie szkliwa, spożywanie posiłków w samotności, tworzenie zapasów jedzenia (głównie wysoko przetworzonego), wizyty w toalecie po spożyciu posiłku. Bulimia jest również niebezpieczną chorobą, której powikłania mogą doprowadzić nawet do śmierci^[4].



Ku przestrodze:

Bulimia – skutki długotrwałej choroby:

- odwodnienie
- zaburzenie równowagi elektrolitycznej
- zaburzenia pracy serca: arytmia, zawał
- uszkodzenia nerek
- hipoglikemia
- odwrócona perystaltyka jelit – problem z utrzymaniem pokarmu w żołądku, samoistne wymioty, a nawet perforacja przełyku
- powikłania po nadużywaniu środków przeczyszczających



NAPADOWE OBJADANIE SIĘ – kiedy jedzenie przejmuje nad nami kontrolę

BED (Binge Eating Disorder) – to zaburzenie odżywiania znane jako kompulsywne objadanie się lub napadowe objadanie się. **W przypadku tej choroby, według klasyfikacji zaburzeń psychicznych, chory traci kontrolę nad ilością spożywanego pokarmu i tym samym nie stosuje żadnych środków rekompensujących napady** (wymioty, głodówki, nadmierna aktywność)^[11].

Osoby cierpiące na napadowe objadanie się często mają problem z utrzymaniem odpowiedniej masy ciała[8], należą do osób otyłych. Z drugiej strony objawy napadowego objadania się można często zauważyć u zawodowych sportowców, zwłaszcza w sportach sylwetkowych, gdzie przez większość okresu przygotowań obowiązują silne restrykcje żywieniowe. Istotne jest, aby umieć rozróżnić ten problem natury psychicznej od zwykłej zachłanności (efektem BED często jest nadwaga lub otyłość).

Osoba z zaburzeniami BED:^[8,9,11]

- Zjadanie w krótkim okresie (1-2h) ilości pożywienia przekraczającej ilość, jaką zdrowa osoba byłaby zdolna zjeść w podobnym czasie i warunkach
- Spożywanie posiłków szybciej niż zazwyczaj
- Poczucie braku kontroli i pohamowania (problem z powstrzymaniem napadu)
- Podczas objadania występują minimum trzy z poniższych cech:
 - Jedzenie do uczucia przepełnienia lub dalsze jedzenie pomimo występowania tego uczucia
 - Zjadanie dużych ilości pokarmu bez uczucia przepełnienia
 - Jedzenie w samotności, zawstydzenie wynikające z ilości zjadanych pokarmów
 - Uczucie obrzydzenia do siebie, poczucie winy, depresja
- Poczucie poważnego napięcia i dyskomfortu z powodu występujących napadów
- Epizody występują średnio dwa dni w tygodniu, przez okres co najmniej 6 miesięcy
- Brak rekompensacji napadów (głodówki, wymioty, nadmierna aktywność fizyczna)

W walce z kompulsywnym objadaniem sprawdzą się sposoby zalecane przy emocjonalnym objadaniu, które opisaliśmy powyżej. Jeśli problem jest zaawansowany, zalecamy udać się do specjalisty (terapeuty, dietetyka).





ORTOREKSJA – w siddach zdrowego odżywiania

Ortoreksja to zaburzenie, które dzieli najcieńsza granica ze zdrowym odżywianiem. Celem osoby chorej jest unikanie produktów, które mogłyby w jakiś sposób zaszkodzić ich zdrowiu. Początkowo ciężko zarzucić takiej osobie jakieś nieprawidłowe zachowania, zwrócić uwagę, czy zasugerować pomoc. W końcu cel jest słuszny – dbać o swoje zdrowie i poprzez dietę poprawić jakość swojego życia. Tymczasem, kiedy czytanie etykiet i całkowite kontrolowanie posiłków staje się obsesją, skutki mogą być wręcz odwrotne^[1,1].

Początki choroby przypominają zwykłe zmiany nawyków żywieniowych, które mają na celu rezygnację z pewnych grup produktów spożywczych w trosce o własne zdrowie. Z czasem jednak lista artykułów „dozwolonych” do spożycia zawęża się coraz bardziej, a w najgorszych przypadkach eliminuje kompletnie wszystko. Osoba chora na ortoreksję poświęca całą uwagę na analizowanie składu produktów, planowanie, przygotowanie oraz konsumpcję posiłku. Jest to swego rodzaju rytuał, od którego odstępstwo wywołuje silny lęk i poczucie winy^[1,2].

ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE	ORTOREKSJA
<ul style="list-style-type: none">● Ograniczenie pewnych produktów jest wyborem● Zamiana „złych” produktów na „dobre” (np. białe pieczywo na razowe, słodczyce na owoce)● Zdrowe odżywianie nie wpływa na relacje oraz nie ogranicza życia towarzyskiego● Odstępstwo od diety nie wywołuje wyrzutów sumienia, a także nie powoduje zaostrzenia założeń diety.● Zdrowe odżywianie nie staje się priorytetem, uniemożliwiając wykonywanie codziennych obowiązków	<ul style="list-style-type: none">● Ograniczenie pewnych produktów jest przymusem● Eliminacja produktów i brak zamienników● Sposób odżywiania niesie negatywny wpływ na relacje, prowadzi do separacji● Odstępstwo od założeń diety wywołuje silne napięcie, lęk, poczucie winy czy nawet agresje● Odżywianie staje się priorytetem, większość myśli skupiona jest na pożywieniu, planowaniu posiłków oraz jedzeniu

Na podstawie^[1,2,11]