Jedzenie lekkie i zdrowe

Zdrowe dla serca odżywianie nie jest tak trudne, jak mogłoby się wydawać.

Żeby jeść zdrowo wystarczy zrezygnować z jadania niektórych produktów i zastosować dietę o niskiej zawartości tłuszczów nasyconych. Oto kilka wskazówek jak ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych.

Na zakupach radzimy

• Kupować chude kawałki mięsa, na przykład kurczaka bez skóry lub wieprzowinę bez tłuszczu.
• Wybierać mleko odtłuszczone lub półtłuste, sery i jogurty o obniżonej zawartości tłuszczu.
• Kupować niskotłuszczowe przekąski, takie jak jogurty, musli, batoniki zbożowe oraz suszone owoce, zamiast chipsów czy herbatników.
• Wybierać produkty do smarowania pieczywa obniżające poziom cholesterolu lub margaryny o dużej zawartości tłuszczów nienasyconych.
• Czytać informacje podane na opakowaniu dotyczące zawartości tłuszczu.
• Szukać produktów, które urozmaicą potrawy, a nie zawierają zbyt dużo tłuszczu i soli, takich jak: zioła, musztardy, ocet balsamiczny, sosy do sałatek, przyprawy (gałka muszkatołowa, imbir, chili i kmin rzymski) oraz zdrowy dla serca czosnek.

Informacje na opakowaniu

„Bez cholesterolu” lub „0 cholesterolu” Nawet jeżeli produkty nie zawierają cholesterolu, mogą dostarczać dużo tłuszczów nasyconych. Dotyczy to między innymi: chipsów ziemniaczanych i innych słonych przekąsek, pasztecików, ciast, herbatników, polew i pączków. „Bez cholesterolu” nie oznacza „bez tłuszczu”.

„Light” lub „lekki” Określenie to może dotyczyć konsystencji, smaku, zawartości soli lub alkoholu i nie zawsze oznacza małą ilość tłuszczu. Należy sprawdzać podane na opakowaniu informacje dotyczące wartości odżywczych. Za odpowiedni można uznać produkt, który zawiera mniej niż 10 g tłuszczu w 100 g.

„Obniżona zawartość tłuszczu” Informację tę można znaleźć na opakowaniach serów, lodów, majonezów i deserów. Zawierają one wprawdzie mniej tłuszczu, ale nie jest to równoznaczne z niską zawartością tłuszczu (3% lub mniej). Produkty o obniżonej zawartości tłuszczu mają co najmniej 25% mniej tłuszczu niż ich odpowiedniki. Nie oznacza to jednak, że są całkowicie pozbawione tłuszczu.

„Olej roślinny” Nazwa ta nie odnosi się tylko do olejów roślinnych zawierających tłuszcze nienasycone, takich jak olej kanola/rzepakowy, sojowy, kukurydziany, słonecznikowy czy oliwa z oliwek. Nazwą „olej roślinny” określa się również między innymi olej palmowy, w którym znajduje się 50% tłuszczów nasyconych. Olej palmowy jest stosowany w przemyśle spożywczym do przygotowywania potraw typu fast-food lub przekąsek. Ze względu na wysokie stężenie tłuszczów nasyconych nie zaleca się jego używania.

„Pieczone nie smażone” Informacja ta często pojawia się na opakowaniach przekąsek, co sugeruje, że produkt zawiera mało tłuszczu. W niektórych przypadkach to prawda, w innych natomiast oznacza to mniejszą, lecz niekoniecznie małą zawartość tłuszczu.

W kuchni

Przygotowując potrawy, należy pamiętać, aby:
• Przed gotowaniem okrawać mięso z tłuszczu; nie jeść skóry z mięsa drobiowego.
• Zamiast smażenia czy smażenia w głębokim tłuszczu lepiej grillować, gotować na parze, w wodzie lub w kuchence mikrofalowej, smażyć metodą stir-fry czy piec.

• Zamiast wlewać olej na patelnię, spryskać ją delikatnie olejem.
• Piec mięso na kratce do pieczenia, aby nadmiar tłuszczu wyciekał.
• Z sosu do mięs zbierać nadmiar tłuszczu.
• Używać olejów zawierających tłuszcze nienasycone, na przykład kanola/rzepakowego, arachidowego, sojowego czy oliwy z oliwek.
• W potrawach typu curry i gulaszach zmniejszać nieco ilość mięsa i dodawać garść cieciorki, soczewicy lub innych nasion warzyw strączkowych.
• Zupy i gulasze odstawiać do ostygnięcia, żeby łatwo usunąć tłuszcz z powierzchni.
• Do dipów i zup zamiast kwaśnej śmietany używać jogurt niskotłuszczowy lub grecki.
• Zapiekanki posypywać odrobiną tartego parmezanu albo pełnoziarnistą bułką tartą, wymieszaną z serem o obniżonej zawartości tłuszczu, a nie grubą warstwą żółtego sera.
• Śmietanę zastępować niesłodzonym mlekiem skondensowanym lub miękkim tofu.

Jedzenie poza domem

• Jak najczęściej zamawiać ryby i owoce morza – w restauracjach są na ogół bardzo smaczne.
• Unikać zamawiania tłustych przystawek, takich jak pasztety czy potrawy smażone w głębokim tłuszczu. Zamiast nich wybierać zupy, sałatki, krewetki lub wędzonego łososia.
• Podczas składania zamówienia prosić, aby warzywa podano bez dodatku masła, a sos do mięsa lub ryby w oddzielnym naczyniu.
• Unikać jadania kremowych sosów, ciast i potraw smażonych.
• Dania wegetariańskie nie zawsze zawierają mniej tłuszczów nasyconych – najlepiej unikać potraw jarskich z dużą ilością sera.
• Nie zawsze trzeba rezygnować z deseru. Puddingi owocowe, sorbety czy bezy to zdrowe dla serca słodycze. Bardziej kaloryczny deser można zamówić na spółkę z osobą, która nam

towarzyszy.

• Jeść małe porcje. Można zamówić dwie przystawki albo jedną dużą do podziału i danie główne. Jeżeli nie jesteśmy w stanie dokończyć dania w restauracji, dobrym pomysłem jest zabranie go na wynos.

• Kontrolować spożycie alkoholu. Można zamówić jeden lub dwa drinki, ale pić powoli na zmianę z wodą mineralną lub innym dietetycznym napojem.

Fot. Shutterstock