Bilansowanie diety

Kontrola spożywanych kalorii jest kluczem do pozbycia się zbędnych kilogramów. Ten sam cel można jednak osiągnąć łatwiej: dbając o to, by na talerzu znalazły się właściwe składniki.

BŁONNIK
Większość z nas spożywa dużo mniej tego składnika, niż zalecają dietetycy. Ilość ta powinna wynosić 20–30 g każdego dnia, w tym zarówno błonnika rozpuszczalnego, jak i nierozpuszczalnego. Nierozpuszczalny, który pomaga zmniejszyć stężenie cholesterolu we krwi, znajduje się między innymi w ryżu pełnoziarnistym i brązowym, a rozpuszczalny, ułatwiający oczyszczanie przewodu pokarmowego, występuje w płatkach owsianych, różnych odmianach fasoli oraz w jęczmieniu. Największą zaletą błonnika jest to, że zapewnia on poczucie sytości i dzięki temu może zapobiegać przejadaniu się.
Jak zwiększyć ilość błonnika
Do zupy użyj większej ilości warzyw.
Dodaj zarodki pszenne lub otręby owsiane do jogurtu i zapiekanki. Nie będzie to miało wpływu na smak.
Nie obieraj owoców i warzyw ze skórki.
Do sałatek dodawaj ciecierzycę lub fasolę.
Wybieraj pieczywo i krakersy pełnoziarniste. Mąka pełnoziarnista lub razowa powinna znajdować się na pierwszym miejscu listy składników zamieszczonej na produkcie.

WĘGLOWODANY
Większość osób na diecie stara się ich unikać. Całkiem niepotrzebnie. Choć z umiarem, to jednak należy je spożywać, ponieważ dostarczają organizmowi energii, a ta jest ważnym elementem zdrowego planu odżywiania. Z pożywieniem otrzymujemy głównie dwa rodzaje tego składnika: cukry proste i wielocukier skrobię. Cukry proste (glukoza, fruktoza i galaktoza) i tworzone z nich dwucukry (sacharoza) szybko się rozkładają i gwałtownie zwiększają poziom glukozy we krwi. Skrobia rozkłada

się wolniej. Do produktów skrobiowych należą ziarna, pieczywo, ciasta i makarony oraz ziemniaki. Organizm przekształca wszystkie cukry w glukozę. Osoby chore na cukrzycę powinny kontrolować ilość spożywanych węglowodanów, ponieważ ich organizm reguluje poziom glukozy we krwi mniej sprawnie niż u ludzi zdrowych. Bogatym źródłem dobrych węglowodanów są całe ziarna, chudy nabiał oraz wiele owoców i warzyw. Jeśli chcesz wyeliminować puste kalorie, usuń z jadłospisu kupowane w sklepie ciasteczka, placki i ciasta. Dla przykładu, 41/2 łyżeczki cukru może mieć taką samą wartość kaloryczną i węglowodanową jak średniej wielkości jabłko, a nikogo nie trzeba chyba przekonywać, że lepiej sięgnąć po owoc, który dostarcza również błonnika, witamin i składników mineralnych.

SÓD

Komitet doradczy pracujący nad nowymi zaleceniami dietetycznymi dla Amerykanów ogłosił niedawno, że osoby dorosłe powinny ograniczyć ilość spożywanego sodu do 1500 mg dziennie, co równa się około 2/3 łyżeczki soli kuchennej. Obecny limit wynosi 2300 mg (w Polsce – 2000 mg). Trzymanie się nowych zaleceń jest rekomendowane zwłaszcza osobom, które skończyły 40 rok życia i cierpią na nadciśnienie. Najlepszym sposobem na zmniejszenie ilości soli jest ograniczenie spożycia produktów przetworzonych i stołowania się w restauracjach, jedzenie świeżych produktów oraz zmniejszenie porcji. Ogólnie mówiąc, gotowa żywność, jak na przykład mrożone posiłki, zawiera zwykle więcej sodu niż ta przygotowywana w domu.

CHOLESTEROL

Należy ograniczyć przyjmowanie tego związku do 300 mg dziennie. Jest on obecny w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak jajka, mięso oraz produkty nabiałowe. Należy jednak pamiętać, że na stężenie cholesterolu we krwi większy wpływ mają tłuszcze nasycone oraz trans niż produkty o dużej zawartości tego związku.

TŁUSZCZE

Wydawać by się mogło, że słowo „tłuszcze” powinno być wykreślone z jadłospisu osób, które chcą zdrowo się odżywiać, a jednak byłby to błąd. Tłuszcze jednonienasycone oraz wielonienasycone – obecne w oliwie oraz oleju rzepakowym, orzechach i nasionach – wpływają na organizm korzystnie. Osoby dorosłe powinny ograniczyć ilość spożywanych tłuszczów tak, aby dostarczały one do 30% kcal, czyli mniej więcej 50 g dziennie.

TŁUSZCZE NASYCONE

Występują głównie w tłustych mięsach i nabiale. Można je także znaleźć w oleju kokosowym, oleju palmowym i w niektórych produktach przetworzonych. Należy spożywać tylko 17 g tłuszczów nasyconych dziennie, co stanowi źródło 10% kcal w diecie zakładającej 1400 lub 1500 kcal dziennie.

TŁUSZCZE TRANS

Wraz ze spożyciem tłuszczów trans i nasyconych wzrasta stężenie złego cholesterolu LDL, co z kolei powoduje zwiększenie ryzyka wystąpienia choroby wieńcowej. Tłuszcze trans mogą także obniżać poziom dobrego cholesterolu HDL. Z tych powodów należy jak najbardziej ograniczać ich spożycie; dzienna dawka nie powinna przekraczać 1,5–2 g. Najwięcej zawierają ich tłuszcze utwardzane, takie jak margaryna, a także smażone potrawy, produkty przetworzone oraz gotowe, pakowane wypieki.

BIAŁKA

Są niezbędne do naprawy i odbudowy komórek i dlatego należy je stale dostarczać organizmowi. Połowa spożywanych białek jest zużywana do tworzenia enzymów, które umożliwiają zachodzenie niezbędnych reakcji chemicznych w komórkach. Odpowiadają one również za transport tlenu we krwi, skurcze mięśni i produkcję przeciwciał. Mężczyźni powinni spożywać około 55 g białka dziennie, kobiety natomiast około 45 g.

Fot. Adobe Stock