Co tydzień nowy produkt

Gdyby nasze zakupy w ciągu miesiąca poddać fachowej analizie, okazałoby się, że wprawdzie wiele składników żywieniowych kupujemy w nadmiarze, ale równocześnie wielu brakuje.

Zazwyczaj podczas odchudzania ograniczamy listę zakupów w przekonaniu, że zmniejszamy ilość przyjmowanej energii. Rzeczywiście, ale równocześnie nasz organizm poddawany jest jeszcze większemu stresowi niż poprzednio, ponieważ nie dostarczamy mu niektórych niezbędnych substancji odżywczych: witamin, minerałów, pierwiastków śladowych, białka, tłuszczów nienasyconych czy błonnika. Z czasem przestaniemy zajmować się brakiem substancji
odżywczych czy ograniczonymi możliwościami wyboru produktów, a te niewskazane zaczną powoli wracać na nasz stół. Dlatego, nie tylko przy odchudzaniu, ważne jest, by nasza lista zakupów była odpowiednio urozmaicona i zaspokajała potrzeby żywieniowe i smakowe organizmu. Natychmiastowa zmiana całego asortymentu nie jest konieczna. Jednak w pierwszej fazie zmiany nawyków niezbędne jest dodanie przynajmniej kilku nowych produktów, które wypełnią pustkę po niewskazanych smakołykach – wędlinach, smażonych i tłustych potrawach, serach topionych, produktach instant zawierających dużo soli i suplementów, pieczywa z zawartością cukru i utwardzonych tłuszczów, słodyczach i napojach słodzonych. Spróbujmy co tydzień dodawać jeden nowy albo już znany, ale po nowemu przyrządzony produkt. W ciągu kilku miesięcy nasza lista zakupów będzie jak odmieniona i zdecydowanie bardziej urozmaicona.

Lista zakupów

Produkty, które ze względu na swoją wartość odżywczą powinny znaleźć się na liście twoich zakupów:
Siemię lniane jest źródłem wartościowych kwasów tłuszczowych omega-3, wspomaga proces trawienia (nie powinno go zabraknąć w jadłospisie osób cierpiących na zaparcia – dodajemy je do

jogurtu lub sałatek).
Awokado – owoc zawierający „dobre” tłuszcze obniżające cholesterol. Dodajemy do sałatek, past do smarowania i sosów.
Tofu – tradycyjny artykuł kuchni azjatyckiej, źródło wysokojakościowego białka roślinnego, zawiera duże ilości wapnia. Na rynku znajduje się w wielu smakach – wędzone, marynowane, z algami morskimi… Możemy je podsmażać i dodawać do warzyw lub risotta, a zmiksowane z zupą daje pyszny krem śmietanowy (bez śmietany, a więc bez niepożądanych tłuszczów). Tofu możemy też zamiast mielonego mięsa dodać do sosu do spaghetti.
Cieciorka jest bogatym źródłem wapnia, żelaza i witaminy B12. Ma orzechowy smak, a po ugotowaniu i zmiksowaniu świetnie nadaje się do smarowania (z dodatkiem soku z cytryny, oliwy z oliwek, pieprzu i soli).
Wyroby mączne z ziarnami zawierają więcej cennych substancji mineralnych, witamin i błonnika, niż produkowane z białej mąki.
Czerwona soczewica zawiera białko roślinne, jest lekkostrawna, nie trzeba jej moczyć, a gotowanie trwa krótko.
Bulgur jest bogatym źródłem ważnych dla organizmu substancji, przede wszystkim witaminy A, fosforu, żelaza i magnezu, ma wysoką zawartość błonnika i niską tłuszczu, jest bardziej pożywny niż kuskus i ryż. Produkowany jest z kiełkujących ziaren pszenicy twardej. Można go dodawać do farszu, sałatek, mielonych kotletów oraz jako dodatek do mięs, warzyw i sosów.
Kuskus jest wyrobem mącznym, prostym w przygotowaniu, wystarczy go zalać wrzątkiem. Znakomity do sałatek lub risotta (zamiast ryżu).
Szkliste makarony produkowane są z mąki grochowej lub ryżowej, mają więc większą zawartość białka. W sklepach znajdują się w dziale z kuchnią międzynarodową. Łatwe w przygotowaniu, wystarczy je zalać wrzątkiem.
Jagody goji (kolcowój pospolity) są bogatym źródłem witaminy C, smakiem przypominają coś pomiędzy brusznicą, czereśnią i głogiem. W tradycyjnej medycynie chińskiej uważane były zawsze za produkt leczniczy, wspomagający długowieczność, witalność i

potencję. Świetne do „skubania” na drugie śniadanie lub podwieczorek.
Ciemne warzywa liściaste (szpinak, brokuły, boćwina, rukola, roszponka warzywna i inne) mają wysoką zawartość witaminy C oraz innych antyutleniaczy i minerałów. W wersji idealnej warzywa powinny znaleźć się w każdym posiłku.
Jagody są bogate w antyutleniacze i garbniki, wzmacniają śluzówkę, mają działanie przeciwzapalne. Dzięki niskiej wartości energetycznej, znakomite w diecie redukcyjnej.
Agar-agar – alga służąca do wyrobu żelatyny, zawiera duże ilości jodu. Znakomita do deserów, a w połączeniu z siemieniem lnianym pomaga przy zaparciach.

Menstruacja – zachcianki i kilogramy

Jeżeli podczas menstruacji z twoją wagą i apetytem jest coś nie tak, mamy na to wyjaśnienie. Dwa dodatkowe kilogramy nie są nielogicznym skutkiem twojej wczorajszej, dietetycznej kolacji, ale są spowodowane ilością wody zatrzymywanej w organizmie w tym okresie. A zachcianki, które nierzadko pojawiają się na kilka dni przed początkiem miesiączki? Organizm w naturalny sposób domaga się dodatkowych składników odżywczych. Daj mu je, jednak tylko w ramach listy zdrowych zakupów. Dodaj do obiadu trochę więcej węglowodanów (makaron z mąki gruboziarnistej, ryż gruboziarnisty, bulgur, ziemniaki), zjedz trochę więcej owoców, a jeżeli masz chęć na czekoladę, pozwól sobie na nią, ale niech zawiera 70% kakao.

Fot. Adobe Stock