Jak rozstać się z niezdrowym jedzeniem

Jeśli nie podoba ci się to, co widzisz w lustrze albo jeśli często czujesz zmęczenie lub łapiesz przeziębienie, być może jesteś ofiarą spisku pięciu żywieniowych wrogów.

Masz wrażenie, że zbyt łatwo przybywa ci kilogramów i z roku na rok jest coraz gorzej? Problem ten dotyczy wielu z nas. Powszechnie uważa się, że jeśli mamy nadwagę, to na pewno za dużo jemy, a za mało się ruszamy. Prawda jest jednak bardziej skomplikowana. Większość dostępnego dziś na rynku jedzenia – dania z fast foodu, ciastka, chipsy, napoje gazowane – dostarcza mnóstwa kalorii, nie zaspokajając głodu. Energia i dobry nastrój szybko ulatują, więc sięgamy po kolejną porcję. Tłuste, słodkie i pełne soli produkty – łatwo dostępne w dzisiejszych czasach – mogą też wpływać na biochemię organizmu, w taki sposób, że staje się on bardziej podatny na tycie, a także różne dolegliwości. Owe zmiany fizyczne nie zawsze tak łatwo zauważyć jak dodatkowe kilogramy. Można mieć prawidłową masę ciała i jednocześnie być niedożywionym. Dieta składająca się głównie z przekąsek i dań z fast foodów osłabia układ odpornościowy organizmu. Najpoważniejszym skutkiem nieprawidłowego sposobu odżywiania się przez lata jest zwiększenie ryzyka poważnych, nawet śmiertelnych chorób, takich jak nowotwory, choroby serca, cukrzyca, osteoporoza, zapalenie stawów czy starcza demencja.

Wrogowie zdrowia

Wraz z narastaniem problemu otyłości na całym świecie, coraz lepiej rozumiemy destrukcyjną rolę żywieniowych wrogów.
➽ **Złe tłuszcze.** Ludzie od dawna wiedzieli o szkodliwym wpływie tłuszczów obecnych w mięsie, śmietanie i maśle, które przyczyniają się do niedrożności tętnic i chorób sercowo-naczyniowych, lecz potrzebowaliśmy aż stu lat, żeby zrozumieć,

że gorsze są tłuszcze trans, zawarte w wielu utwardzanych margarynach i olejach. W niektórych krajach zakazano ich sprzedaży. Najlepiej trzymać się z daleka od barów oferujących dania smażone, chyba że mamy pewność, że stosowane w nich oleje nie zawierają tłuszczów trans.

➻ **Niebezpieczne cukry.** Cukier, w takiej czy innej formie, pojawia się we wszystkich potrawach – od pizzy po niskotłuszczowe sosy czy jogurty – najczęściej nie dając nic poza pustymi kaloriami. Warto nauczyć się, jak identyfikować tych wrogów. Dobrze jest również wiedzieć, w jaki sposób ograniczenie spożycia produktów, do których dodaje się cukier, na rzecz tych naturalnie słodkich wpływa korzystnie na zdrowie i spowalnia procesy starzenia.

➻ **Żywność superoczyszczona**. Wielu z nas jada ją regularnie. Mowa o herbatnikach, ciastach, daniach gotowych, wędlinach i płatkach zbożowych, czyli produktach, na których producenci żywności zbijają fortuny. Według światowych ekspertów, ciągłe spożywanie dań z fast foodów pełnych tłuszczów, cukru, a ubogich w błonnik to główna przyczyna poważnych, a nawet śmiertelnych chorób.

➻ **Nadmiar dodatków.** Obecnie przydałby się doktorat z chemii, żeby rozpoznać wszystkie konserwanty, polepszacze smaku, barwniki czy wypełniacze obecne w żywności, którą jadamy na co dzień. Czy naprawdę są niezbędne?

➻ **Zgubny alkohol.** Piąty wróg to alkohol, jeśli pijamy go w nadmiarze. Zachęceni reklamami mieszkańcy bogatszych regionów świata – bez względu na wiek – często sięgają po alkohol. Według brytyjskich naukowców, ryzyko konieczności leczenia szpitalnego w wyniku nadużycia alkoholu jest ośmiokrotnie wyższe u osób w wieku 55-70 lat niż u osób młodych. Tymczasem picie wina w umiarkowanych ilościach wraz ze stosowaniem kilku prostych zasad może korzystnie wpływać na serce.

Skuteczna obrona

Nie trzeba całkowicie rezygnować z tłustego, słonego i słodkiego jedzenia, jednak warto je ograniczyć, jeśli stanowi

znaczącą część diety. Organizm z pewnością będzie nam wdzięczny. Jedzenie powinno odżywiać, a nie szkodzić, przy czym do wyboru mamy cały wachlarz wspaniałych smaków, które tylko czekają, aby je odkryć. Gdy uczymy się doceniać naturalne smaki zdrowych produktów, te przetworzone zaczynają tracić na atrakcyjności.

Fot. Shutterstock