Jak zacząć zdrowo jeść

W zdrowym odżywianiu nie chodzi o drastyczne zmiany. Po pierwsze trzeba zastanowić się, czy nasza codzienna dieta jest prawidłowo zbilansowana. Następnie, jeśli to konieczne, można ją stopniowo ulepszać na wiele różnych, przyjemnych sposobów, aby korzystnie wpływała na zdrowie.

Dlaczego zdrowe odżywianie się jest ważne

Producenci żywności i specjaliści od reklamy dają nam fałszywe poczucie bezpieczeństwa. Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy z niebezpieczeństw wynikających ze źle zbilansowanej diety.
Warto wiedzieć, że:
• Coraz więcej badań wykazuje związek między niewłaściwym odżywianiem się – zwłaszcza jedzeniem zbyt dużej ilości zatykających tętnice, tłustych i słodkich produktów – a wieloma poważnymi chorobami, takimi jak cukrzyca, problemy z sercem i nowotwory.
• Nasze nawyki żywieniowe wpływają na osoby z najbliższego otoczenia – partnera, dzieci, a nawet rodziców, którymi się opiekujemy. Dbając o właściwe odżywianie, dbamy o zdrowie i dobre samopoczucie własne i bliskich. Z badania przeprowadzonego w Wielkiej Brytanii przez firmę Organix (producenta żywności) wśród 1500 rodziców małych dzieci wynika, że 28 procent z nich nigdy nie sprawdza wartości odżywczych podawanych dzieciom produktów. Ponad jedna piąta pozwala dzieciom wybierać to, co chcą jeść i podobna liczba uważa, że „dziecko z wiekiem wyrasta z nieprawidłowych nawyków żywieniowych”; 27 procent badanych przyznało, że dzieci wolą słodycze, ciastka, chipsy i pizzę od zdrowszego jedzenia.

Skup się na jedzeniu

Nie tylko rodzice zmagają się z niedoborem czasu. Coraz częściej jemy w biegu, przy biurku, przegryzamy coś w podróży, a wielu z nas podczas kolacji ogląda telewizję. Dla niektórych

wspólny rodzinny posiłek przy stole to dziś wyjątkowe wydarzenie, a nie codzienność. Jedząc w pośpiechu, często nie zdajemy sobie sprawy z tego, co konsumujemy, w związku z czym odżywiamy się niewłaściwie albo jemy za dużo. Spieszymy się i nie możemy się skoncentrować również w czasie zakupów. Można by zapytać: kto dziś, robiąc zakupy, ma czas na sprawdzanie podanej na etykietach wartości odżywczej produktów albo na poszukiwanie zdrowych składników i samodzielne przygotowywanie posiłków? W XXI wieku, kiedy tak dużo niezdrowego jedzenia jest na wyciągnięcie ręki, a konsekwencje spożywania go codziennie są niezwykle groźne, odpowiedź powinna brzmieć: „ty".

Wprowadzanie zmian

Przeanalizowanie swoich przekonań na temat jedzenia oraz nawyków żywieniowych i zrozumienie ich znaczenia to pierwsze, najważniejsze kroki. Wprowadzanie zmian – jeśli są potrzebne – powinno odbywać się stopniowo. Należy dostosować je do wieku i stanu zdrowia. Najlepiej zacząć od małych zmian, czyli zastąpić produkty, które jemy na co dzień, zdrowszymi zamiennikami – w ten sposób o wiele łatwiej będzie wytrwać i uzyskać lepszy, długotrwały efekt.

Zacznij czytać etykiety

Gdy zaczynamy wprowadzać zmiany, powinniśmy dokładnie wiedzieć, co jemy. Może to nie być wcale oczywiste. Etykiety różnią się nieco w zależności od kraju, lecz w Europie i Stanach Zjednoczonych informacje są zwykle widoczne na pierwszy rzut oka, co bardzo ułatwia zakupy, gdy mamy mało czasu. Stosuje się na przykład kod kolorów ulicznej sygnalizacji świetlnej, który informuje o tym, czy produkt zawiera bardzo dużo (kolor czerwony), umiarkowanie dużo (pomarańczowy), czy też mało (zielony) tłuszczów, cukru i soli. Można spotkać również „wskazane dzienne spożycie" (GDA) wskazujące, jaki procent zalecanej dawki dziennej lub

maksymalnego dziennego spożycia poszczególnych składników odżywczych (cukru, tłuszczu itd.) znajduje się w danym produkcie. Należy pamiętać, że wartości podawane dla tłuszczu, cukru i soli to ilość procentowa dziennej maksymalnej dawki (której nie należy przekraczać), a nie dawki zalecanej.

Pilnuj tego, co jesz

Przestrzeganie zdrowej diety może ułatwić prowadzenie „dzienniczka dietetycznego" przez co najmniej trzy dni z rzędu, a najlepiej przez tydzień. Należy przy tym uwzględnić co najmniej jeden dzień tygodnia, kiedy nasze nawyki żywieniowe odbiegają nieco od normy. Taki eksperyment raz do roku pozwoli nam przyjrzeć się temu, co sprawi, że nasza codzienna dieta będzie zdrowsza, a tym samym my będziemy zdrowsi przez długi czas. Spróbować powinien każdy, a szczególnie osoby, które:

• Chcą schudnąć. Prowadzenie dzienniczka pomaga kontrolować ilość spożywanego jedzenia i osiągnąć zamierzony cel.

• Jedzą pod wpływem emocji i chcą się dowiedzieć, jakie stany emocjonalne powodują, że wybierają właśnie te, a nie inne produkty.

• Mają alergię lub nietolerancję pokarmową i chcą zaobserwować, które produkty wywołują niepożądane reakcje.

• Uprawiają sport i chcą przyjrzeć się dokładne temu, co jedzą i piją, aby ulepszyć dietę i osiągać jak najlepsze wyniki sportowe.

W dzienniczku powinny znaleźć się wszelkie informacje na temat nawyków żywieniowych przez całą dobę: to, co jemy w pracy i w domu, i ewentualnie w restauracji. Należy uwzględnić każdy najmniejszy produkt, wszystkie przekąski i każdy napój. Trzeba też zapisywać sposób przygotowywania posiłków (np. czy je gotujemy, grillujemy czy smażymy) oraz orientacyjną wielkość porcji. Najlepiej notować wszystko na bieżąco, a nie odkładać na później, ponieważ łatwo zapomnieć o szczegółach, ilości i tych nieprzewidzianych dodatkach, takich jak kawałek tortu urodzinowego koleżanki z pracy albo kanapka niedojedzona przez

dziecko.
Dzienniczek dobrze jest trzymać zawsze pod ręką. Najlepiej wybrać notes, który mieści się w kieszeni lub torebce (zawsze można później przepisać notatki do większego zeszytu) albo korzystać w tym celu z telefonu komórkowego czy tabletu, na którym zainstalujemy specjalną aplikację przeznaczoną do takich notatek. Kilka dni z dzienniczkiem wystarczy, żeby zorientować się w swoich nawykach żywieniowych i zdecydować, jakie proste i korzystne zmiany wprowadzić, aby codzienna dieta była zdrowa i zrównoważona.

Pamiętaj, że twój cel to dieta:
1) **Kompletna** – zawierająca produkty ze wszystkich grup.
2) **Zrównoważona** – wszystkie grupy produktów powinny być w odpowiednich proporcjach, dostosowanych do indywidualnych potrzeb.
3) **Urozmaicona** – należy regularnie spożywać różne produkty z każdej grupy.

Fot. Shutterstock