Mleczne śniadanie

Aż w 140 krajach na całym świecie dzień zaczyna się od płatków śniadaniowych. Warto jednak pamiętać, że wiele z nich zawiera alarmująco dużo cukru.

Sposób podawania informacji o wartościach odżywczych na opakowaniu jako skomplikowany i mylący. Na przykład:

Jeśli płatki zawierają mało soli lub cukru albo dużo błonnika, są produkowane z pełnego ziarna czy mają dodatek witamin i żelaza, informacje te umieszcza się w widocznym miejscu na opakowaniu.

Mniej pożądane szczegóły zwykle podaje się małym drukiem w tabeli wartości odżywczych; jeśli na opakowaniu nie ma informacji „obniżona zawartość soli”, może to oznaczać aż 0,5 g w 30-gramowej porcji albo 1,7 g w porcji 100-gramowej, co zdaniem ekspertów niekorzystnie wpływa na zdrowie.

Poszczególni producenci przeprowadzają różne analizy wartości odżywczej produktów. W niektórych liczy się wagę samych suchych płatków, podczas gdy inne uwzględniają także mleko, co oddaje prawdziwą spożywaną przez nas porcję – dlatego trudno je porównać. Większość z nas wybiera płatki w paczkach dla wygody. To bardzo zdrowe rozwiązanie na śniadanie, pod warunkiem że sięgniemy po te z pełnego ziarna, zawierające mało soli i cukru, a będziemy unikać wysokoprzetworzonych.

Lepszy wybór – musli i owsianka

Ich przygotowanie i zjedzenie zajmuje trochę więcej czasu, lecz najczęściej są bardziej pożywne i zaspokajają głód na dłużej. Gdy lista składników jest krótka, od razu wiemy, z czego otrzymano dany produkt i co dokładnie jemy.

Musli

Surowe płatki owsiane wraz z orzechami, pestkami i suszonymi owocami to bogactwo różnorodnych substancji odżywczych, zwłaszcza w połączeniu z białkiem i wapniem w postaci mleka lub jogurtu. Płatki owsiane trawimy powoli, a jedzone wraz z białkiem i błonnikiem z orzechów zapewniają na długo uczucie sytości. Musli to bogate źródło witaminy E i niezbędnych kwasów tłuszczowych, a obecny w płatkach owsianych betaglukan pomaga utrzymywać niskie stężenie cholesterolu we krwi. Trzeba jednak czytać informacje dotyczące wartości odżywczej, zwłaszcza w przypadku musli słodzonego oraz prażonego, ponieważ mogą zawierać dużo tłuszczu i kalorii. Musli można namoczyć przez noc, żeby było łatwiejsze do zjedzenia.

100 ml porcja jogurtu z żywymi kulturami bakterii zawiera:
4,8 g białka
162 mg wapnia (21 procent ZDS)
0,3 mg witaminy B12 (25 procent ZDS)
…i przyjazne „dobre” bakterie wspomagające jelita.

Jogurt sojowy to smaczna alternatywa dla osób nietolerujących nabiału; białko sojowe może obniżać stężenie cholesterolu we krwi.

Owoce jagodowe i inne – owoce sezonowe mają zarówno najlepszy smak, jak i największą zawartość składników odżywczych. Jagody zawierają luteinę i zeaksantynę, które korzystnie wpływają na wzrok. Wszystkie owoce o intensywnym kolorze zawierają zdrowe fitozwiązki; latem warto jadać maliny, truskawki i wiśnie, a zimą jabłka, gruszki, banany czy przetwory z moreli i śliwek. Mrożone owoce jagodowe to pożywna alternatywa, gdy brak sezonowych.

Owsianka z płatków górskich. Nieoczyszczone płatki z pełnego ziarna owsa to bogate źródło błonnika rozpuszczalnego – betaglukanu, który usuwa z jelit cholesterol. Dostarczają także witaminy E, która wyszukuje i neutralizuje szkodliwe

wolne rodniki. Warto je wybierać zamiast płatków błyskawicznych, które są mniej sycące ze względu na większy stopień przetworzenia i wyższy indeks glikemiczny. Płatki górskie zyskują po namoczeniu ich przez noc.

Przygotowanie owsianki na mleku podwyższa jakość białka zawartego w płatkach, a także wzbogaca śniadanie o wapń. Mleko sojowe to zdrowa i smaczna alternatywa dla mleka krowiego. Zawiera wapń i białko oraz małą ilość tłuszczu; może być również pomocne w obniżaniu poziomu „złego” cholesterolu LDL.

Smaczne dodatki zwiększą wartość odżywczą potraw. Owoce sezonowe dodają witamin i fitozwiązków, a także zwiększają zawartość błonnika. Miód manuka, o działaniu antybakteryjnym, nadaje naturalną słodycz. Orzechy włoskie, którymi można posypać potrawy, to źródło witaminy E i niezbędnych kwasów tłuszczowych.

Fot. Adobe Stock