Posiłek w środku dnia

Zbyt często połykamy lunch w biegu lub całkiem z niego rezygnujemy. To bardzo niezdrowe – mówią specjaliści. Pod względem wartości odżywczych to właśnie lunch, a nie kolacja, powinien być najważniejszym posiłkiem dnia.

Lunch to posiłek, który czasami, ze względu na brak czasu, znika z codziennego menu wielu osób pracujących. W niektórych biurach lunch uważa się za nieuzasadnioną przerwę w pracy. To złe i niezdrowe podejście, ponieważ:

Zrównoważony posiłek w środku dnia podtrzymuje przemianę materii, dostarczając energii, aby nasz umysł i ciało mogły dobrze funkcjonować.
Odpowiednie jedzenie pomaga regulować stężenie cukru we krwi, dlatego łatwiej uniknąć jego skoków wywołujących zmęczenie i wahania nastroju.
Jeśli nie zjemy pożywnego posiłku w porze lunchu, prawdopodobnie zjemy za dużo wieczorem, kiedy jesteśmy mniej aktywni.
To, co jemy, wpływa na to, jak bardzo ospali czujemy się po lunchu. Węglowodany oczyszczone, takie jak cukier, białe pieczywo czy biały ryż, powodują nagły wzrost stężenia glukozy we krwi. Organizm uwalnia insulinę, wątroba i mięśnie pobierają glukozę z krwi i magazynują, aby poradzić sobie z tym wzrostem, a my czujemy się zmęczeni. Uwolnienie insuliny przyczynia się również do tego, że mózg wytwarza serotoninę i melatoninę, które ułatwiają zasypianie. Inaczej działają pełnoziarniste produkty skrobiowe, które mają niższy indeks glikemiczny. Stężenie glukozy we krwi wzrasta wolniej i jest stabilniejsze. Połączenie białka z węglowodanami złożonymi zmniejsza indeks glikemiczny całego posiłku, dzięki czemu po jedzeniu czujemy się mniej senni.

Lunch w domu

Coraz więcej osób pracuje zawodowo w domu, rośnie też liczba emerytów, więc teoretycznie mogliby oni sami przygotowywać pyszne gorące lub zimne posiłki w środku dnia. Czy jednak to robią? Większość chwyta w pośpiechu, co jest pod ręką, nie próbując w spokoju rozkoszować się jedzeniem. Oto propozycje potraw, których przygotowanie zajmie dosłownie 10–15 minut.

Szybkie sałatki w stylu śródziemnomorskim:
Do warzyw i sałat, które mamy w domu, można dodać resztki zimnego mięsa czy wędliny, jajko na twardo albo tuńczyka z puszki. Skropić oliwą wymieszaną z octem balsamicznym, posypać sezamem lub orzeszkami piniowymi i podawać z kromką pełnoziarnistego pieczywa. Inne propozycje sałatek:
Grecka pokroić pomidory, ser feta, ogórek i czerwoną cebulę. Skropić oliwą z oliwek, oprószyć suszonym oregano i wymieszać.
Włoska zamiast fety dodać mozzarelli, trochę świeżej bazylii i niewielką ilość wyciśniętego czosnku.
Hiszpańska użyć trochę smacznego sera Manchego, niewielkiej ilości chorizo i ułożyć na wierzchu kilka oliwek.

Frittaty i omlety

Zacząć od roztrzepania jajek i gdy będą się smażyć, przygotować dodatki. Podawać z chrupiącymi liśćmi sałaty skropionymi sokiem z cytryny.
Ułożyć na omlecie pokrojone dojrzałe awokado i oprószyć małą garścią startego sera cheddar. Inna wersja: pokruszona feta i suszone pomidory.
Usmażyć pokrojoną w plasterki cukinię na odrobinie oliwy z oliwek i dodać do frittaty wraz z resztką gotowanych ziemniaków i posiekaną miętą.

Szybkie zupy

Wystarczy 10 minut, żeby ugotować na parze kabaczek, kalafior czy brokuł i zmiksować w blenderze z odrobiną mleka i świeżymi ziołami. Dodać łyżkę niskotłuszczowego jogurtu i odrobinę czarnego pieprzu. Inne smaczne połączenia: dynia piżmowa z szałwią, kalafior z gałką muszkatołową czy groszek z miętą. Najlepiej ugotować więcej zupy i zamrozić w porcjach, które będzie można szybko rozmrozić. W ten sposób unikamy dodatku soli i przetworzonych składników kupnych zup oraz oszczędzamy pieniądze.

Produkty z kuchennej szafki

Z puszkowanych produktów zgromadzonych w kuchennej szafce można przygotować gulasz rybny z fasolą i pomidorami. Zupa z kartonu stanie się zdrowsza i bardziej pożywna, po dodaniu resztek warzyw.

Lunch w pracy

Pracownicy mają prawo do przerw w pracy, w tym jednej dłuższej w ciągu dnia. Dlaczego więc tylu z nas nie jada lunchu w pracy? Prawdopodobnie główną przyczyną jest nieprzewidywalny rozkład dnia codziennego. Jeśli mamy w pracy lodówkę i kuchenkę mikrofalową, warto z nich korzystać. Zabieranie z domu resztek jedzenia z poprzedniego dnia albo domowej zupy do odgrzania w pracy to oszczędny sposób na szybki, ciepły i pożywny posiłek w środku dnia. Gdy akurat nie mamy niczego odpowiedniego w domu, możemy sięgnąć po kupne dania gotowe, takie jak makarony czy zupy (świeże lub w proszku). Dobrze się sprawdzają, gdy w pracy brak nam czasu, jednak trzeba pamiętać o sprawdzaniu składu, aby uniknąć dużych ilości soli i tłuszczu.

Pyszny lunch z pojemnika

Wprawdzie resztki z poprzedniego dnia to smaczny i oszczędny lunch, lecz nie zawsze je mamy. Przy wyborze innych produktów do pojemnika na lunch trzeba pamiętać, żeby były zdrowe i ciekawe w smaku. Można spróbować szybkich sałat; ważne, żeby sos zabrać w oddzielnym pojemniku, dzięki czemu sałata zachowa chrupkość. Oto kolejne propozycje:
Zastąpić zwykłe kanapki z pieczywa smaczną tortillą lub lekko opieczonym chlebkiem pitta z ulubionym nadzieniem.
Przygotować minibufet w oddzielnych małych naczyniach: pokroić marchewkę, paprykę, ogórek i seler naciowy jako dodatek do hummusu, do tego garść winogron i kolejna garść orzechów na deser.
Przygotować zdrowy pasztet warzywny – wyjątkowo dobrze sprawdzają się pieczarki z soczewicą – i zjeść z paluszkami chlebowymi albo słupkami marchewki czy papryki.
Upiec pałki kurczaka w oliwie, soku z cytryny i posiekanej kolendrze – przygotować porcję na kilka dni i przechowywać w lodówce. Jeść z sałatką.
Szybki i prosty deser: wkroić świeże owoce do naczynia i zalać jogurtem naturalnym.
Gdy robimy deser, który można zjeść na zimno następnego dnia, najlepiej przygotować tyle, żeby starczyło także na lunch. Dobrym pomysłem będą, na przykład, gruszki delikatnie podgotowane w białym winie i soku z pomarańczy z dodatkiem anyżu gwiazdkowego albo pieczone jabłko, oczyszczone z gniazda nasiennego i napełnione rodzynkami, orzechami oraz miodem.

Zdrowe, pyszne kanapki w nowej odsłonie

Nie zapominajmy o tradycyjnej kanapce, zwanej też sandwiczem. Wymyślił ją podobno żyjący w XVIII wieku angielski arystokrata John Montague, czwarty hrabia Sandwich, zapalony hazardzista. Jadał on mięso włożone pomiędzy dwie kromki pieczywa, aby nie

odrywać się od karcianego stołu na posiłek.
Oto jak urozmaicić kanapki na lunch:
Użyć razowego pieczywa z ziarnami lub z dodatkiem orzechów i sera albo czosnku i oliwek czy też suszonych pomidorów. Im bardziej pożywne pieczywo, tym bardziej pożywny cały lunch.
Zamiast majonezu i musztardy użyć sosu chutnej, reliszu lub innego sosu. Warto spróbować pesto z mozzarellą i pomidorem.
Zaostrzyć smak dzięki dodaniu ostrego sera, takiego jak stilton czy gorgonzola, warzyw, na przykład pomidorów suszonych albo intensywnych w smaku liści – rukoli czy rukwi wodnej.
Zamiast tuńczyka użyć kraba z puszki – zawiera wzmacniający odporność cynk. Wymieszać z posiekaną cebulką dymką, niewielką ilością majonezu i odrobiną musztardy dijon.
Przygotować kanapkę z marchewką i rodzynkami: zetrzeć obraną marchewkę, dodać kilka rodzynek, posiekaną miętę oraz czarny pieprz, a na koniec wymieszać z odrobiną hummusu.

Fot. Shutterstock