Zdrowe jedzenie. Żywieniowe ABC

Przygotowywanie zdrowego jedzenia nie jest ani trudne, ani czasochłonne. Potrzebne są tylko zróżnicowane produkty, połączone we właściwych proporcjach. Potrawy powinny zawierać dużo złożonych węglowodanów, owoców i warzyw, odpowiednią ilość wysokiej jakości białka oraz chude mleko i produkty mleczne. Należy unikać pokarmów bogatych w nasycone tłuszcze, sól i cukier.

Ile czego jeść

Propozycje dziennych dawek pokarmów oparte są na średnich wymaganiach energetycznych, które zmieniają się w zależności od wieku, płci i poziomu aktywności. Dane przygotowano na podstawie zalecanych dziennych dawek dla mężczyzn i kobiet w wieku 19–49 lat.

Kobiety

kalorie 2000
węglowodany 259 g
owoce i warzywa 400 g
białka 45 g
tłuszcz (maksimum) 71g
z tego NKT (maksimum) 21,5 g
błonnik 18 g
sód (maksimum) 2400 mg
(albo 6 g soli)

Mężczyźni

kalorie 2500
węglowodany 340 g
owoce i warzywa 400 g

białka 55 g
tłuszcz (maksimum) 93,5 g
z tego NKT (maksimum) 28,5 g
błonnik 19 g
sód (maksimum) 2400 mg
(albo 6 g soli)

Węglowodany

Co najmniej połowa codziennej dawki kalorii powinna pochodzić z węglowodanów (przede wszystkim – zbóż i skrobi). Chleb, makaron, nasiona roślin strączkowych, ziemniaki i inne warzywa bogate w skrobię – zawierają w takiej samej jednostce masy o połowę mniej kalorii niż tłuszcze. Staraj się jeść przede wszystkim produkty pełnoziarniste, możliwie nieprzetworzone. Mają one trzy zasadnicze zalety:

• są bogatym źródłem błonnika, który pomaga zapobiegać zaparciom, chorobom układu pokarmowego, chorobom serca i wielu innym problemom zdrowotnym;
• zawierają więcej substancji odżywczych, na przykład witamin z grupy B, niż produkty z oczyszczonego ziarna;
• zawierają także dużo złożonych węglowodanów, które są w organizmie rozkładane wolniej niż proste cukry, więc dłużej działają jako źródło energii.

Indeks glikemiczny

Wszystkim pokarmom zawierającym węglowodany przypisano wartości indeksu glikemicznego (IG). od 1 do 100. Indeks glikemiczny określa, jak szybko dany pokarm jest w naszym układzie pokarmowym rozkładany i – w postaci glukozy – uwalniany do krwiobiegu. Im niższa wartość indeksu glikemicznego, tym wolniej trawiony jest dany pokarm i wolniejszy jest wzrost poziomu glukozy we krwi. Aby uwalnianie

glukozy było stopniowe i trwało dłużej (a zatem – abyś dłużej czuł się najedzony), wybieraj produkty
o niskim lub średnim indeksie glikemicznym. Dobry wybór to makarony, kluski, ryż długoziarnisty i basmati, płatki owsiane czy warzywa strączkowe.

Warzywa i owoce

Każdy powinien jeść codziennie co najmniej 5 porcji owoców i warzyw – w sumie 400 g. Najlepsze są warzywa świeże i mrożone, ale mogą być także konserwowe albo suszone. Dostarczają one witamin, soli mineralnych i przeciwutleniaczy chroniących nas przed wieloma chorobami. Są także bogatym źródłem błonnika niezbędnego dla prawidłowej pracy układu pokarmowego. Należy jeść różnorodne warzywa i owoce, bo różne gatunki
zawierają odmienne witaminy i składniki odżywcze.

• pomarańczowe, żółte i czerwone owoce i warzywa – takie jak marchewka, papryka, bataty, mango, truskawki – zawierają dużo witaminy C i beta-karotenu, silnego przeciwutleniacza, który, jak uważają naukowcy, pomaga chronić przed nowotworami, chorobami serca, zaćmą, zapaleniem stawów
i efektami starzenia się.

• pomidory są bardzo bogatym źródłem witaminy C, zawierają także inny silny przeciwutleniacz – likopen.

• warzywa kapustne – kapusta, brukselka, brukiew, kalafior, brokuły – zawierają dużo przeciwutleniaczy, witaminy C, kwasu foliowego i soli mineralnych.

• cebula, czosnek i inne warzywa z rodziny cebulowatych zawierają allicynę, obniżającą ciśnienie krwi i pobudzającą układ odpornościowy.

Co to znaczy – porcja owoców i warzyw

Zalecane „pięć porcji owoców i warzyw dziennie” można dostarczać organizmowi na wiele sposobów. Dodawajmy warzywa do zup, zapiekanek, kładźmy je na pizzy, dodawajmy sałatki do potraw, jedzmy więcej dań wegetariańskich. Za jedną porcję można uznać:

• 1 średnią szklankę soku owocowego lub warzywnego (ale, uwaga, niezależnie od ilości wypitego soku – liczymy go jako jedną porcję).
• 1 owoc średniej wielkości – na przykład jabłko, pomarańcza, nektarynka czy banan
• 2 mniejsze owoce – na przykład śliwki czy mandarynki
• garść małych owoców – na przykład wiśni, winogron czy jagód
• 3 suszone owoce – na przykład morele czy figi (one także mogą stanowić tylko jedną porcję dziennie).
• 6 łyżek owoców lub warzyw z puszki
• 3 łyżki gotowanych warzyw
• małą miseczkę sałatki

Białko

Mięso, drób, ryby, produkty mleczne, jajka, warzywa strączkowe, orzechy i ich wegetariańskie substytuty, takie jak tofu, zawierają białko, a także żelazo, cynk, magnez i witaminy z grupy B (B12 znajduje się wyłącznie w białku zwierzęcym). Białko jest niezbędne do budowy i naprawy komórek, ale nie potrzeba go dużo – kobietom wystarczy 45 g, a mężczyznom 55 g dziennie.

Produkty bogate w białko zawierają też dużo tłuszczów – należy wybierać chude mięso i produkty mięsne, usuwać widoczny tłuszcz, a drób obierać ze skóry. Co najmniej raz w tygodniu trzeba jeść ryby: mięso białych ryb jest chude, natomiast tłustych (śledzi, makreli, sardynek, pstrągów, łososia) jest

źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, które zmniejszają ryzyko chorób serca. Warzywa strączkowe i tofu zawierają mało tłuszczu. Orzechy są
kaloryczne i bogate w tłuszcz, ale głównie w zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe.

Produkty mleczne

Mleko, jogurt oraz żółte i białe sery to doskonałe źródło wapnia, niezbędnego dla zdrowia kości i zębów, prawidłowej krzepliwości krwi, skurczów mięśni i prawidłowego działania układu nerwowego. Produkty mleczne są szczególnie ważne w diecie małych dzieci, dziewcząt w okresie dojrzewania (chronią przed osteoporozą w późniejszym wieku) i kobiet w ogóle. Mleko i jego przetwory mogą zawierać dużo nasyconych tłuszczów – warto wybierać produkty odtłuszczone (dzieci poniżej 2. roku życia potrzebują pełnotłustego mleka).
• Jedz 2–3 porcje produktów mlecznych dziennie.
• Porcja to na przykład szklanka mleka, mały kubeczek jogurtu, 125 g twarożku albo kawałek żółtego sera wielkości pudełka od zapałek (ok. 40 g). Jeśli jesteś na diecie bezmlecznej, jedz ciemnozielone warzywa liściaste i rybki z puszki (razem z ośćmi).

Tłuszcze

Niewielkie ilości tłuszczu są ważne w zdrowej diecie – organizm potrzebuje niezbędnych kwasów tłuszczowych i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, które wpływają też korzystnie na smak potraw. Nie powinny jednak dostarczać więcej niż trzecią część kalorii.

Tłuszcze można podzielić na trzy główne grupy:
• Tłuszcze nasycone (z mięsa i produktów mlecznych). Duża ilość tych tłuszczów w diecie podnosi stężenie cholesterolu we krwi, zwiększa zatem ryzyko wystąpienia chorób serca, udarów mózgu i wielu rodzajów nowotworów. Zgodnie ze współczesną

wiedzą na temat żywienia człowieka należy maksymalnie ograniczyć spożywanie tego typu tłuszczów.
• Tłuszcze jednonienasycone (z awokado, oliwy z oliwek, oleju z orzechów ziemnych i rzepakowego).
• Tłuszcze wielonienasycone (główny składnik większości olejów roślinnych). Niektóre z nich (niezbędne kwasy tłuszczowe) nie są produkowane przez nasz organizm i muszą być dostarczane z pożywieniem. Dla naszego zdrowia są istotne zwłaszcza kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6.

Wszystkie produkty białkowe przygotowujmy w taki sposób, aby zawierały jak najmniej tłuszczu.

Cukier

Cukier dodawany do potraw nie zawiera witamin, soli mineralnych ani błonnika. To po prostu „puste kalorie”. Ma także najwyższy możliwy indeks glikemiczny (100). Jedzony regularnie i w nadmiarze może wywoływać szybkie zmiany poziomu glukozy we krwi i – co za tym idzie – poziomu energii. Niewielka ilość cukru nie jest bardzo szkodliwa, a sprawia, że jedzenie bardziej nam smakuje – jeśli zatem nasza dieta dostarcza wszystkich potrzebnych składników, może zawierać także nieco słodyczy. Warto pamiętać, że owoce zawierają fruktozę – naturalny cukier owocowy – więc można ich używać do słodzenia potraw zamiast rafinowanego cukru.

Sól

Niewielka ilość soli jest potrzebna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu – niestety większość ludzi zjada jej zdecydowanie za dużo. Nadmiar soli może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi, a także zwiększać
ryzyko zawału serca, udaru i chorób nerek. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby dzienna dawka soli nie przekraczała 6 g (2400 mg sodu), choć większość osób dorosłych potrzebuje 4 g dziennie (1600 mg sodu). Jedząc przetworzone i

konserwowane pokarmy i dodając soli do potraw, dostarczamy organizmowi zbyt dużej ilości tej substancji. Wiele pokarmów zawiera także „ukrytą” sól – należy do nich między innymi pieczywo, żółte sery, marynowane mięso i wędzone ryby.

Napoje

Picie odpowiedniej ilości płynów jest niezbędne dla zdrowia – staraj się pić codziennie co najmniej 2 litry (alkohol się nie liczy!). Najlepsza i najzdrowsza jest woda, ale można też pić soki owocowe czy chude mleko.

Herbata i kawa – pite w umiarkowanych ilościach – także mogą być liczone do dziennej dawki płynów. Niestety – działają moczopędnie, a więc powodują usuwanie z organizmu większej ilości wody, a razem z nią wielu ważnych substancji odżywczych.

Alkohol pity w umiarkowanych ilościach może być korzystny dla zdrowia – uważa się, że zmniejsza ryzyko chorób serca i udaru mózgu. Jeśli pijesz alkohol – pij niewielkie ilości, najlepiej przy jedzeniu. W każdym tygodniu przez kilka dni powinieneś nie pić alkoholu.

Fot. Shutterstock