

Zdrowe produkty w domowej spiżarni

Aby zostać dobrym specjalistą od leków domowych, potrzebujemy dwóch rzeczy – odpowiednio zaopatrzonej spiżarni i chęci, aby z niej korzystać. Podpowiadamy, jakie produkty warto mieć pod ręką, kiedy tylko ktoś z domowników potrzebuje pomocy.

Wyrzucamy to, co złe

Żadne porady dotyczące domowych metod leczenia nie pomogą, jeśli nasza spiżarnia jest wypełniona niezdrową żywnością. Przynieśmy karton na żywność, którą możemy komuś oddać, oraz kosz na otwarte opakowania, które nadają się do wyrzucenia, i zaczniemy sortowanie.

Pozbywamy się złych cukrów

Dosładzane przez producentów artykuły spożywcze należy jadać jak najrzadziej. Można od czasu do czasu użyć czegoś, co zawiera odrobinę miodu, syropu klonowego czy białego cukru. Powinniśmy jednak wyrzucić wszystko, co w liście składników na pierwszych czterech pozycjach ma syrop kukurydziany. Ta bardzo kaloryczna substancja słodząca nie ma żadnych wartości odżywczych, a jest bardziej niezdrowa niż biały cukier. Ilość pokarmów i napojów, które są nafaszerowane tymi substancjami, jest szokująca. Należą do nich też produkty rzekomo zdrowe, takie jak soki owocowe, sosy do spaghetti, a nawet pieczywo. Zawsze więc uważnie czytamy etykiety.

Wyrzucamy trujące tłuszcze

Pozbywamy się produktów, które na etykiecie zawierają pozycję „częściowo uwodorniony/utwardzony olej roślinny”. Oznacza to, że w ich skład wchodzi tłuszcze „trans”, których spożywanie przypomina wprowadzenie do tętnic cementu. Co więcej, nie istnieje nic takiego jak „nieszkodliwa ilość” tych tłuszczów. Podnoszą one poziom „złego” cholesterolu (LDL) i obniżają

„dobrego” (HDL). Jadając takie pokarmy, narażamy się na choroby serca, udar mózgu oraz cukrzycę typu 2.

Produkty nafaszerowane chemią – do kosza

Długa lista związków chemicznych na etykiecie oznacza taki stopień przetworzenia produktu, że praktycznie nie ma on już nic wspólnego z pierwotnym surowcem. Należy go bezwzględnie wyrzucić do kosza.

Wąchamy przyprawy

Jeśli opakowanie tymianku znajduje się w spiżarni od kilku lat, zioło zapewne utraciło aromat, a wraz z nim właściwości lecznicze. Dlatego warto poświęcić nieco czasu na to, żeby sprawdzić każde opakowanie i poddać je testowi węchowemu. Jeśli po otwarciu torebki lub słoika nie czujemy wyrazistego aromatu, zioło straciło wartość kulinarną i leczniczą, nadaje się więc do wyrzucenia. Większość ziół, pod warunkiem przechowywania ich w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, zachowuje świeżość przez 1–2 lata. Około roku dłużej nadają się do użytku przyprawy niemielone (np. cynamon w kawałkach).

Wyrzucamy niezdrowe płatki śniadaniowe

Oto, jakim warunkom powinna odpowiadać porcja (około szklanki) zdrowych płatków śniadaniowych – wyrzucamy te, które ich nie spełniają:

- najwyżej 120 kcal
- co najmniej 2 g białka
- 5 g błonnika (im więcej, tym lepiej)
- najwyżej 8 g cukru, z wyjątkiem płatków z dodatkiem suszonych owoców
- najwyżej 3 g tłuszczu, w tym zero tłuszczów „trans”. Płatki z orzechami mogą zawierać nieco więcej tłuszczu.
- 10–25% dziennego zapotrzebowania witamin i mikroelementów (np. żelaza, kwasu foliowego, witaminy B6 i B12).

Sprawdzamy termin przydatności do spożycia

Usuwamy wszystkie przeterminowane produkty (utraciły już wartości odżywcze).

Zero tolerancji dla napojów zawierających cukier

Stanowczo ograniczamy picie napojów dosładzanych (są one źródłem dodanych cukrów w diecie świata zachodniego). Pijanie takich napojów wiąże się z nadwagą i niedostatecznym spożyciem niezbędnych substancji odżywczych, nie mówiąc o schorzeniach metabolicznych (jak cukrzyca) i destrukcyjnym wpływie na serce.

Traktujmy „naturalne” z rezerwą

Niektórzy producenci umieszczają na etykietach swoich produktów określenia „naturalne” lub „zdrowe”. Nie znaczą one nic, ponieważ nie istnieją standardy regulujące ich stosowanie. Jeśli interesują nas produkty naturalne, lepiej pominąć informacje o charakterze promocyjnym, a sprawdzić wykaz wartości odżywczych, by się przekonać, czy produkt nie zawiera szkodliwej chemii.

Gromadzimy to, co zdrowe

Kiedy już dokonamy przeglądu spiżarni i wyrzucimy to, co nam nie służy, sprawdzamy, które z wymienionych poniżej produktów znajdują się na jej półkach. Następnie kupujemy te artykuły spożywcze, które chcemy mieć w domu, by móc wykorzystywać je jako leki, a także przyrządzać z nich zdrowe potrawy. W zdrowej spiżarni powinno znaleźć się wiele z poniższych produktów.

Warzywa w puszcze i suszone

Fasola: cannellini, kidney, cieciorka i inne odmiany

Marchew

Kukurydza

Zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak i jarmuż

Soczewica

Kapusta kiszona

Groch w połówkach

Pomidory w puszcze

Produkty zbożowe

Bulgur

Płatki śniadaniowe bogate w błonnik, o niskiej zawartości cukru

Płatki jęczmienne, zwykłe i błyskawiczne

Otręby owsiane

Płatki owsiane zwykłe i górskie

Komosa ryżowa

Otręby pszenne, nieprzetworzone

Zarodki pszenne

Kuskus pełnoziarnisty

Mąka razowa

Makaron razowy

Inne produkty przyprawowe

Kapary

Chrzan tarty

Ostry sos chili

Musztarda

Sól morską

Salsa

Sos sojowy lub tamari

Suszone owoce

Morele

Czarne jagody

Wiśnie

Żurawiny

Daktyle

Figi

Śliwki

Rodzynki

Ryby (w puszcze)

Anchois

Kawior, czerwony i czarny (ikra łososia i taszy)

Tuńczyk żółtopłetwy w kawałkach

Śledź

Sardynki w oleju

Dziki łosoś z Alaski

Makreła

Inne produkty

Soda oczyszczona

Boraks

Wywar o niskiej zawartości sodu, najlepiej organiczny – drobiowy, warzywny i wołowy

Brązowy cukier

Czekolada gorzka (co najmniej 65% kakao)

Kawa

Kakao w proszku

Mąka kukurydziana

Cytryny

Limonki

Grzyby suszone

Cebula

Cukier granulowany

Herbata czarna i zielona; rumianek, mięta i rooibos w torebkach

Produkty lecznicze

olej migdałowy

olej z awokado

Wosk pszczeleli

Glinka kosmetyczna

Sól gorzka

olejki eteryczne

Miód, również niepasteryzowany

olej jojoba

Spirytus salicylowy

Gliceryna kosmetyczna

Wyciąg z oczaru wirginijskiego

Zioła i przyprawy

Aloes w doniczce (uprawiany na parapecie)

Czarny pieprz

Kminek

Pieprz kajeński, mielony
Cynamon, mielony
Goździki, całe
Kolendra, mielona
Kmin rzymski
Nasiona kopru
Nasiona kopru włoskiego
Nasiona kozieradki
Czosnek (świeży)
Imbir: świeże kłaczki, mielony, kandyzowany
Chrzan
Melisa w doniczce (uprawiana)
Mięta w doniczce (uprawiana)
Gorczyca (mielona)
Gorczyca, nasiona (czarna lub biała)
Gałka muszkatołowa
Oregano suszone
Mięta pieprzowa suszona
Rozmaryn suszony
Szałwia suszona
Tymianek suszony
Kurkuma, mielona
Wasabi
Soki (100%, niesłodzone):
Z czarnych jagód
Żurawinowy
Winogronowy
Pomidorowy o niskiej zawartości sodu
Wielowarzywny o niskiej zawartości sodu

Oleje i margaryny

Olej rzepakowy
Olej z pestek winogron (zastępuje oliwę z oliwek w potrawach, nadaje się do smażenia w wysokich temperaturach)
Oliwa z oliwek vergine (do gotowania i smażenia)
Oliwa z oliwek extra vergine (tłoczona na zimno, do sałatek)
Olej sezamowy

Olej z orzechów włoskich (doskonały do sałatek)

Olej lniany (przechowujemy go w lodówce; nie wolno go podgrzewać. Zużywamy go jak najszybciej, ponieważ jest nietrwały).

Orzechy i nasiona

Migdały

Orzechy brazylijskie

Siemię lniane

Orzechy pekan

Orzechy pistacjowe

Sezam

Słonecznik

Orzechy włoskie

Ocet

Ocet cydrowy

Ocet spirytusowy

Ocet winny

Alkohole (do uznania)

Ciemny rum

Czerwone wino

Wódka