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 zacznijmy 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 wchodzą 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 puszce 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 puszce

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 morska
Salsa
Sos sojowy lub tamari

Suszone owoce
Morele
Czarne jagody
Wiśnie
Żurawiny
Daktyle
Figi
Śliwki
Rodzynki

Ryby (w puszce)
Anchois
Kawior, czerwony i czarny (ikra łososia i taszy)
Tuńczyk żółtopłetwy w kawałkach
Śledź
Sardynki w oleju

Dziki łosoś z Alaski
Makrela

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 pszczeli
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 kłącze, 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

Fot. Shutterstock