Zdrowe przekąski

Podjadanie między posiłkami może być częścią zdrowej diety. Trzeba tylko uważać na to, co i dlaczego jemy – sporą rolę odgrywają tu emocje.

To naturalne, że odczuwamy głód między posiłkami. Średniej wielkości posiłek wędruje przez żołądek 1-2 godziny, aby trafić następnie do jelita cienkiego. Wkrótce po jedzeniu stężenie glukozy we krwi rośnie, lecz w ciągu kilku godzin znów opada i mózg zaczyna sygnalizować odczuwanie głodu. Najlepsza przekąska to taka, która pomoże nam przetrwać do następnego większego posiłku tak, abyśmy mieli ochotę go zjeść, ale nie „umierali z głodu". Zajęci czymś absorbującym czasami lekceważymy uczucie głodu. Organizm musi wtedy korzystać z innych zapasów energii, aby dostarczyć glukozy do mózgu i tkanek, przez co z reguły odczuwamy zmęczenie. Jeśli przerwa między posiłkami jest zbyt długa, mózg zdaje sobie sprawę, że potrzebujemy energii i głód może stać się tak intensywny, że kolejny posiłek zjemy o wiele za duży. Zdrowe przekąski między posiłkami pomagają panować nad głodem.

Kto potrzebuje przekąski

Dzienny rozkład posiłków może wyglądać następująco: śniadanie – PRZEKĄSKA – obiad – PRZEKĄSKA – kolacja. Chęć przekąszenia pojawi się o różnych porach.

➻ **Osoby wstające wcześnie** – Każdy, kto jada śniadanie około 7:00 rano, zwłaszcza osoby wykonujące pracę fizyczną, będzie potrzebował pożywnej przekąski w drugiej części poranka.

➻ **Osoby jedzące późno** – Jeśli jemy obiad około 13:00, a kolację dopiero po 19:00, będziemy potrzebować przekąski późnym popołudniem, aby uniknąć pokusy sięgnięcia po cokolwiek, co akurat mamy pod ręką.

➻ **Dzieci** – Dzieci nie jedzą dużych posiłków i potrzebują zdrowych przekąsek w ciągu całego dnia, aby mieć dużo energii i zachować odpowiedni poziom substancji odżywczych.

➻ **Nastolatki** – często jedzą duże posiłki, ale rozwijający się organizm ma duże potrzeby, dlatego powinny regularnie jadać przekąski.
➻ **Osoby bardzo aktywne** – Wysportowani, dbający o kondycję dorośli, którzy są bardzo aktywni fizycznie, muszą dostarczać organizmowi energii i substancji odżywczych pomiędzy posiłkami.
Osoby na emeryturze mogą jadać śniadanie później, a następnie sięgać po mniejsze, lecz częstsze posiłki i kończyć dzień wcześniejszą kolacją. Na przekąskę wystarczy pożywny napój lub jakiś owoc (emeryci bardzo aktywni w ciągu dnia będą oczywiście potrzebować większej przekąski).

Różnica między przekąskami a smakołykami

Po smakołyki najlepiej sięgać rzadko i traktować jako „nagrodę" za dobrze wykonaną pracę. Przekąska natomiast, to miniposiłek. Powinna dostarczać porcję zdrowej energii i uzupełniać dietę. Aby nauczyć się je rozróżniać, należy sprawdzać zawartość tłuszczu, cukru i soli. Zdrowa przekąska nie powinna dostarczać tylu kalorii, żeby wyczerpywała limit dzienny, nie zostawiając miejsca na podstawowe posiłki. Smakołyk najczęściej będzie dostarczał niewspółmiernie dużo tłuszczu, cukru i soli. Gdy nie możemy się oprzeć jakiemuś smakołykowi lub nie wypada odmówić, najlepiej podzielić się nim z jak największą liczbą osób.

Co jest dobrą przekąską

To, co wybieramy na przekąskę, wpływa nie tylko na apetyt i na to, co jemy na śniadanie, obiad i kolację, lecz także na nasze funkcjonowanie w ciągu całego dnia. Dobra przekąska spełnia trzy funkcje:
• Zwiększa dzienne spożycie substancji odżywczych
• Zaspokaja głód między posiłkami
• Zapewnia dobre samopoczucie
Łodyga selera naciowego mogłaby pomóc spełnić pierwszą z tych

funkcji, ale nie da uczucia sytości i nie starczy do następnego posiłku. Smakołyki mogą nie sprawdzić się w żadnej z wymienionych ról, ponieważ zaspokojenie nimi jedzeniowej zachcianki może okazać się rozczarowująco krótkotrwałe. Słodkie smakołyki są trawione bardzo szybko, więc wkrótce znów robimy się głodni i zjadamy więcej, co może zmienić się w niebezpieczny nawyk.

Wzrost i spadek stężenia glukozy – zagrożenia

Gdy jedzenie zostaje szybko strawione i wchłonięte w postaci glukozy, dochodzi do nagłego wzrostu stężenia cukru we krwi. Ciastka, słodycze i inne węglowodany oczyszczone, które się do tego przyczyniają, określa się mianem produktów o wysokim indeksie glikemicznym (IG).

➸ **Gdy wzrasta poziom glukozy we krwi:**
• Organizm wytwarza insulinę, dzięki której komórki mięśni i wątroby wchłaniają glukozę i tym samym przywracają jej prawidłowe stężenie we krwi.
• Gdy spada stężenie glukozy we krwi, może pojawiać się uczucie apatii i ospałości. Regularne spożywanie słodkich napojów i przekąsek może prowadzić do nawracających cykli wzrostu i spadku stężenia glukozy, którym nie towarzyszy uczucie zaspokojenia głodu.
• Nagłe skoki stężenia glukozy, którym nie towarzyszy wystarczająca aktywność fizyczna pozwalająca na zużycie glukozy i zapobiegająca odkładaniu się jej nadmiaru w postaci tłuszczu, to główny czynnik ryzyka cukrzycy.

Szybkie, zdrowe przekąski

Oto przykłady przekąsek, które mają dużą wartość odżywczą, pomagają zaspokoić głód między posiłkami i są wystarczająco smaczne, żeby poprawić nam samopoczucie. Pierwsza kategoria przekąsek to ta, której raczej nie podejrzewalibyśmy o

korzystny wpływ na zdrowie.

➻ Wypieki

• Z reguły cieszą się złą sławą, lecz mąka pszenna jest źródłem białka, wapnia oraz witamin z grupy B. Najlepiej sięgać po wypieki domowej roboty z małą zawartością tłuszczu i dodatkiem mąki razowej; kupne wyroby często zawierają za dużo soli. Podstawowe składniki – mleko, mąka i masło – dostarczają najważniejszych substancji odżywczych, a poza tym dają kontrolę nad ilością tłuszczu, cukru i soli.

• Bułeczki domowej roboty mogą być słodkie lub słone; z dodatkiem rodzynek, sera i szczypiorku, daktyli czy dyni. Najlepiej smakują świeże, tego samego dnia kiedy zostały upieczone, ale można je także mrozić.

• Chleb bananowy, słodowy, mufinki z rodzynkami i otrębami to kolejne przykłady zdrowych przekąsek domowej roboty. Pieczywo można pokroić na kromki i zamrozić partiami; mufinki również nadają się do zamrożenia.

➻ Owoce

Kilka owoców dziennie zaspokaja nasz apatyt na słodkości i pomaga uzupełnić zapotrzebowanie na witaminę C, kwas foliowy i błonnik oraz ważne fitozwiązki. W miarę możliwości należy kupować owoce sezonowe – lepiej smakują i zawierają więcej substancji odżywczych. Owoce należy myć przed spożyciem, aby pozbyć się brudu i resztek pestycydów. Podstawowe owoce, które powinny znaleźć się w codziennym jadłospisie, to: jabłka, gruszki i banany. Łatwe do obrania mandarynki są bardzo praktyczne i zawierają mnóstwo witaminy C. Zimą najlepiej sprawdzą się pomarańcze – są bardzo słodkie i pyszne, więc warto poświęcić chwilę na obranie, żeby cieszyć się ich smakiem. Czerwone winogrona, owoce jagodowe i czereśnie to doskonałe źródło przeciwutleniaczy. Pomarańcze oraz czerwone owoce egzotyczne, takie jak papaja, mango i melon kantalupa, są bogate w karotenoidy, które korzystnie wpływają na oczy.

➻ Przekąski płynne

Do wyboru mamy wiele smacznych napojów typu smoothie i pitnych

jogurtów, lecz zawsze należy sprawdzać ich skład, ponieważ niektóre zawierają o wiele za dużo cukru i innych niepotrzebnych dodatków.
• Smoothie zawierają przetarte owoce, a nie tylko sam sok, dlatego dostarczają bardzo dużo błonnika. Napój smoothie z całych owoców może liczyć się jako jedna z 5 zalecanych porcji owoców i warzyw dziennie.
• Jogurty pitne to czyste jogurty lub mieszanka jogurtu z sokiem. Są zwykle lekkostrawne, dostarczają cennego wapnia i fosforu, a dzięki wysokiej zawartości białka dają uczucie sytości. Należy jednak czytać informacje podane na opakowaniu, aby uniknąć zbędnych dodatków i polepszaczy smaku. Probiotyczne jogurty pitne zawierają szczepy bakterii Lactobacillus acidophilus, które dodaje się w celu podtrzymania populacji dobroczynnych bakterii w jelitach. Bakteriom jelitowym zawdzięczamy niektóre niezbędne kwasy tłuszczowe oraz dwie trzecie dziennej dawki witaminy K. Napoje mleczne, takie jak kawa latte czy cappuccino, dają uczucie sytości, nawet gdy przygotujemy je z mleka niskotłuszczowego. Trzeba jednak uważać na kuszące dodatki, na przykład niepotrzebny cukier, syropy czy śmietankę.

➽ Surowe orzechy
Są bardzo pożywne, dlatego na zdrową przekąskę wystarczy ich zaledwie kilka. Garść mieszanki suszonych owoców i orzechów, to doskonała przekąska „na wynos”. Orzechy zawierają niezbędne nienasycone „dobre” tłuszcze oraz fitosterole, które ograniczają wchłanianie „złego” cholesterolu LDL. Wiele badań wykazało, że wpływają korzystnie na serce.
• Orzechy brazylijskie i nerkowce są wyjątkowo bogate w selen niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy.
• Pistacje to orzechy o najmniejszej zawartości tłuszczu, a największej – białka.
• Masy orzechowe do smarowania, takie jak masło orzechowe czy migdałowe, doskonale sprawdzają się z ciastkami owsianymi czy niewielką kromką pieczywa pełnoziarnistego lub żytniego.
Uwaga: Nie należy dawać orzechów dzieciom do szkoły, gdzie

mogłyby podzielić się z kimś, kto jest na nie uczulony.

Fot. Shutterstock