



**BĄDŹ
ZAWSZE
ZDRÓW**



LOGOWANIE DO PROGRAMU

e-mail:

hasło:

ZALOGUJ ▶

zarejestruj się >> nie pamiętasz hasła? >>

WYDANIA

O NAS

KONTAKT

artykuły

Strona główna

Odżywianie

Przepisy z bakaliami

Przepisy z Okrasą

Wywiad

2008-02-11 **Zimowa dieta**

Opracowała:

Mgr Anna Lewitt

Dietetyk i Trener Żywienia w Centrum Medycznym Damiana w Warszawie

Warszawa 02-739,

ul. Wałbrzyska 46,

tel. 022 566 22 22, 022 319 06 06

www.damian.pl



Jak się odżywiać w okresie zimowym aby nie przytyć?

Anna Lewitt: Okres jesienno-zimowy to okres zwiększonego zapotrzebowania na substancje energetyczne czyli węglowodany i tłuszcze a także witaminy i minerały. Wszystkie one, wraz z białkiem odpowiadają za naszą odporność. Aby sprostać temu zadaniu musimy spożywać produkty wysokoenergetyczne i dobrej jakości w połączeniu z pełnowartościowym białkiem aby nie gromadzić niepotrzebnie zapasowej tkanki tłuszczowej, której trzeba będzie się później pozbyć. Przestrzeganie zasad prawidłowego odżywiania obowiązuje bez względu na porę roku. Odpowiedniej jakości i w odpowiedniej ilości węglowodany, tłuszcze i białko gwarantują prawidłowe funkcjonowanie organizmu przez całe życie.

Co to są węglowodany i jaką pełnią funkcję?

AL: Węglowodany są dla naszego organizmu źródłem energii zarówno do pracy mięśni a także naszego układu nerwowego i mózgu, który współpracuje z mięśniami bezpośrednio. Dzielimy je na węglowodany proste – uwalniające się szybko i dostarczające szybko energii do pracy mięśni i mózgu Są one szczególnie potrzebne po wysiłku fizycznym kiedy organizm ma zwiększone zapotrzebowanie na glukozę i glikogen (cukier zapasowy gromadzony w mięśniach) oraz w stanach wzmózonej koncentracji (wysiłek umysłowy). Nie wolno przesadzać z nimi ponieważ niekontrolowane spożycie niebezpiecznie podnosi poziom cukru we krwi, szczególnie kiedy nie ma Zimowa dieta potrzeby ich spożywania, ponieważ nadmiar zostaje natychmiast zamieniony na zapasową tkankę tłuszczową. Najlepiej spożywać je tylko w naturalnej postaci (np. bakalie, świeże lub suszone owoce) w godzinach porannych i to w kontrolowanych ilościach.

Polecam zdecydowanie węglowodany złożone – uwalniające się stopniowo i sukcesywnie dostarczające energii w zależności od potrzeb zgłaszanych przez organizm. Występują one w kolorowych warzywach i ziarnach zbóż, które są pełnowartościowym pożywieniem dla człowieka. Węglowodany są niezastąpionym źródłem energii dla pracy mózgu i mięśni dlatego powinny być istotnym elementem prawidłowego odżywiania.

A co z tłuszczami?

AL: Tłuszcze są dla organizmu także niezbędnym składnikiem pokarmowym chociaż przypisuje się im powstawanie otyłości i nadwagi.

Tłuszcze dzielimy na roślinne i zwierzęce. Oba rodzaje są organizmowi potrzebne do prawidłowego funkcjonowania tylko w odpowiednich proporcjach. Jest to zapasowy materiał energetyczny dla nas i magazyn wielu cennych witamin takich jak A,D,E,K. Dobry tłuszcz (kwasy tłuszczowe nienasycone) zawarty w roślinach i rybach (omega-3 - 6- 9) spełnia wiele pożytecznych funkcji w naszym organizmie i tylko w minimalnym stopniu może być zamieniony na zapasową tkankę tłuszczową. Należy natomiast uważać z spożywaniem tłuszczów zwierzęcych ponieważ nadmiar nie jest wskazany. Pamiętajmy o dostarczaniu organizmowi odpowiedniej ilości i jakości tłuszczu ponieważ jego brak jest równie niebezpieczny jak nadmiar dlatego rozsądek w jego spożywaniu jest ważny. Produktami godnymi polecenia są różnego rodzaju ryby, gruboziarniste kasze, i orzechy czy nasiona słonecznika i dynia – czyli bakalie.

Jakie jest zdrowotne działanie bakalii ?

AL: Bakalie to mieszanina suszonych i kandyzowanych owoców a także migdały, orzechy, pestki słonecznika i dyni. Są cenione od wieków za niepowtarzalny smak i wartość odżywczą. Na sklepowych półkach znajdujemy rozmaite suszone owoce, orzechy, kuszące smakiem i wyglądem. Często nawet nie zdajemy sobie sprawy z walorów zdrowotnych, które kryją w sobie. Najbardziej popularnymi są :

Orzechy

Stanowią dobre źródło białka oraz tłuszczu, który występuje w postaci korzystnych dla zdrowia nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zawierają duże ilości witaminy E oraz witamin z grupy B, które pozytywnie wpływają nie tylko na naszą cerę, a także na nasze zdrowie. Obecność kwasów tłuszczowych z

rodziny NNKT (kwasy tłuszczowe, posiadające właściwości przeciwzapalne) oraz substancje inne zawarte w orzechach przyczyniają się do obniżenia ciśnienia krwi. Większość gatunków orzechów zawiera kwas gamma-linolenowy, który działa przeciwzakrzepowo przeciwdziałając zaburzeniom pracy serca, dzięki czemu obniża ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej. Spożycie orzechów może także wpłynąć na obniżenie poziomu cholesterolu. Zawierają one ubichinon (koenzym Q10), jeden z przeciwutleniaczy zapobiegający utlenieniu NNKT w lipoproteinach LDL. Nie można zapominać o obecności w orzechach kwasu foliowego oraz minerałów, potrzebnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu - magnezu, cynku. Trzeba jednak pamiętać, że należą one do wysokokalorycznych przekąsek, a ich spożycie zgodnie z modelem prawidłowego żywienia nie powinno przekraczać 30g/dzień.

Migdały

Są źródłem białka, cennych pierwiastków: magnezu, cynku, potasu, żelaza dlatego też migdały powinny być spożywane przez osoby narażone na codzienny stres. Zawarty w nich magnez przyczynia się do poprawy funkcjonowania układu krwionośnego. Znany jest także wpływ migdałów na poprawę pamięci i koncentracji, dzięki zawartości magnezu oraz witamin B1 i PP. Migdały zawierają także witaminę E, która będąc silnym antyoksydantem chroni m. in. przed rozwojem miażdżycy i zawałem serca. Niestety, migdały również nie należą do produktów niskokalorycznych, a to z powodu dużej ilości zawartego w nich tłuszczu.

Suszone śliwki

Powinny być znane osobom, które dbają o linię i chcą pozbyć się kilku kilogramów. Zawarte bowiem w nich pektyny spowalniają proces wchłaniania węglowodanów i innych składników odżywczych. Pektyny pęczniąc w przewodzie pokarmowym jak gąbka wywołują uczucie sytości. Błonnik zawarty w suszonych śliwkach wpływa także na prawidłową pracę jelit, stanowiąc naturalny środek wspomagający zwalczający zaparcia. Jednocześnie błonnik zapobiega wchłanianiu do naszego organizmu cholesterolu, przyczyniając się do obniżenia jego stężenia we krwi. O suszonych śliwkach nie powinny zapominać także osoby z wysokim ciśnieniem oraz zażywające leki odwadniające, gdyż zawierają one potas, którego stężenie spada w trakcie użycia wody i produktów przemiany materii z organizmu. Suszone śliwki znane są także od wieków jako naturalny środek przeczyszczający (zwłaszcza w połączeniu z mlekiem).

Suszone morele

Są źródłem niezbędnych dla organizmu witamin m. in.: A, E, C. Za sprawą beta-karotenu (prowitaminsy A) chronimy się przed chorobą wieńcową, wadami wzroku, dbamy o wygląd skóry, a także o dobrą potencję. Beta-karoten wzmacnia też czynności układu odpornościowego. Spożywanie suszonych moreli wzbogaca nasz organizm w składniki mineralne takie jak: potas, żelazo i wapń. Dzięki zawartości boru morele poleca się kobietom po menopauzie, pomagają bowiem utrzymać odpowiedni poziom estrogenów. Także i one, dzięki zawartości pektyn, przyczyniają się do obniżenia poziomu cholesterolu. Spożywanie moreli zaleca się przy leczeniu anemii i nadciśnienia.

Rodzynki

Dojrzałe winogrona, suszone zazwyczaj na słońcu w specjalnych suszarniach. Są szczególnie zalecane dla pań w okresie przekwitania oraz pomenopauzalnym.

W okresach tych spada poziom kobiecych hormonów – estrogenów, co powoduje wypłukiwanie Ca z kości co zwiększa ryzyko osteoporozy. Zawarty w rodzynkach wapń i bor spowalniają ten proces. Oprócz tego rodzynki są też dobrym źródłem błonnika, więc powinny znaleźć się w jadłospisie osób mających problemy z zaparciami czy wzdęciami. Poza tym zawierają magnez i witaminy z grupy B, więc pomagają w koncentracji. Rodzynki są również źródłem witaminy C i E, potasu, cynku i żelaza. Składniki te wspomagają pracę układu krwionośnego, oraz poprawiają wygląd skóry i zwiększają odporność naszego organizmu.

Pestki dyni

Od dawna zalecane szczególnie mężczyznom, a to dlatego gdyż 100 gram pestek dyni zapewnia ponad połowę dziennego zapotrzebowania na cynk. Pierwiastek ten znany jest z hamującego działania rozwoju raka prostaty.

O pestkach dyni nie powinny zapominać osoby walczące z trądzikiem czy wypadaniem włosów. Ze względu na obecność lecytyny, która także bierze udział w syntezie przekazywaczy nerwowych, przysmak ten wpływa dodatkowo na czynność mózgu i układu nerwowego. Ze względu na zawarte w pestkach substancje działające na układ nerwowy, są one zalecane również dla osób mających problemy z zapamiętywaniem oraz koncentracją.

Nasiona słonecznika

Te małe nasionka także posiadają walory zdrowotne, szczególnie ze względu na dużą zawartość witaminy B1, która bierze udział w przemieszczaniu węglowodanów i przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Nasiona słonecznika są źródłem witaminy E, magnezu (który bierze udział w pracy mini) oraz miedzi (ważnej w tworzeniu krwi). Należy jednak pamiętać o zachowaniu umiaru w spożywaniu bakalii. Najlepiej włączać je do codziennych posiłków, przygotowując na przykład sałatki z pestkami z dyni czy słonecznika, musli na śniadanie z dodatkiem suszonych owoców i orzechów.

Śniadanie: PŁATKI Z OWOCAMI I Z TWAROGIEM

Składniki:

Chudy twaróg – 100g (pół kostki)

Jogurt naturalny – 30 g (3 łyżki)

Płatki owsiane górskie – 30 g (3 łyżki)

Pestki dyni, słonecznika, siemienia lnianego i rodzynek – 1 czubata łyżeczka

1 kiwi i pół brzoskwini

Cynamon do posypania.

Płatki mieszamy z bakalią i zalewamy gorącą wodą do poziomu płatków, czekamy do nasiąknięcia ok. 10 minut. Twaróg ugniatamy z jogurtem i dodajemy do płatków. Owoce kroimy na małe i układamy na wierzchu. Całość posypujemy cynamonem i gotowe!



Komentarze do tego artykułu [0]

Dodaj komentarz:

imię:

adres e-mail:

treść:

wyślij

skasuj

