

ZDROWE ODŻYWIANIE - DOBRY NAWYK CZY ZŁA KONIECZNOŚĆ?



Prawidłowe nawyki żywieniowe są kluczem do osiągnięcia oraz utrzymania prawidłowej wagi. Niestety, wielu ludzi nabrało niewłaściwych nawyków żywieniowych przez co teraz zdecydowanie trudniej jest im przejść na zieloną stronę mocy.

Sam nawyk jest naszym automatycznym sposobem zachowania, który utrwalamy poprzez cykliczne powtarzanie jakiejś czynności. Bardzo ważne jest świadome uczenie się, ponieważ na początku czynność musimy powtarzać świadomie, by z czasem doszło do zautomatyzowania tego zachowania. Nawyk może nam służyć, albo szkodzić - wybór należy do nas.

Zdrowe nawyki żywieniowe to przede wszystkim systematyczne dostarczanie organizmowi składników odżywczych, które są niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania, w takich ilościach oraz proporcjach, jakie odpowiadają jego potrzebom.

Do tego rodzaju składników, zaliczają się: białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy i makro- i mikroelementy. Zawarcie w diecie tych

wszystkich składników nie jest łatwe, jednak sprawia to, że posiłek jest odpowiednio zbilansowany.

Aby osiągnąć cel trzeba zdrowe nawyki żywieniowe wprowadzać w życie stopniowo. Wielokrotnie już udowodniano, że sama zmiana nieodpowiednich nawyków żywieniowych sprawi, że stracimy kilka zbędnych kilogramów.

Co to oznacza? Że nie ma powodów do przestrzegania ścisłych, restrykcyjnych diet, czy wręcz głodówek, w których powinno spożywać się jedynie określone produkty, a reszty zdecydowanie unikać. Można zatem pokusić się o stwierdzenie, iż efektem ubocznym zdrowych nawyków żywieniowych jest zdrowe odchudzanie. Należy jednak podkreślić,



że najważniejszym powodem, dla którego powinno się wprowadzać nowe nawyki żywieniowe, jest ich wpływ na nasze zdrowie. Każdy spożywany przez nas posiłek dostarcza organizmowi składniki odżywcze, mające bezpośredni wpływ na jego funkcjonowanie. Nie jest to jednak coś, co widać od razu - złe nawyki żywieniowe, które trwają wiele lat, kumulują się i mogą ujawnić się nawet po kilkunastu latach. Dlatego warto zacząć dbać o zdrowie już dziś - Twój organizm będzie Ci za to wdzięczny!

*„Twoje pożywienie powinno być lekarstwem,
a Twoje lekarstwo powinno być pożywieniem”.*

Hipokrates

Jedz regularnie

Regularne spożywanie posiłków sprawia, że organizm czerpie energię, która jest mu potrzebna, z pożywienia dostarczanego na bieżąco. Nie ma już konieczności magazynowania składników odżywczych w postaci tkanki tłuszczowej. Kiedy jemy nieregularnie, nasz organizm gromadzi zapasy „na później”, by nie zabrakło mu energii - nie wie przecież, kiedy zostanie mu dostarczona kolejna porcja pokarmu.



Każdy posiłek powinien być spożywany bez pośpiechu. Zanim do mózgu dotrze informacja o nasyceniu mija około 20 minut, dlatego posiłków spożywanych w biegu zawsze zjemy więcej niż tych jedzonych powoli.

Jedz 4 - 5 posiłków dziennie

Co gwarantuje stałą dostawę energii naszemu organizmowi?

Regularne posiłki, spożywane często, najlepiej codziennie o mniej więcej takiej samej porze. Zaleca się jedzenie 4 - 5 posiłków w odstępach 2 - 3 godzinnych. Nie powinny być zbyt obfite. Zaplanowanie jadłospisu w ten sposób zapobiegnie nagłemu

napadowi głodu, który może doprowadzić do zjedzenia czegoś „na mieście”. Napady głodu zdarzają się zazwyczaj po spożyciu dwóch ogromnych dań w ciągu dnia.



Niewiele osób wie, że największym wrogiem szczupłej sylwetki (i zdrowia!) jest odmawianie sobie posiłków oraz jedzenie zbyt rzadko. Regularne, niewielkie posiłki sprawiają, że tempo przemiany materii cały dzień funkcjonuje na najwyższych obrotach. Nie występuje też ryzyko, że metabolizm gwałtownie spowolni.

Nie warto ulegać mitowi jedzenia ostatniego posiłku o 18. Jeśli chodzimy spać koło północy, takie przeświadczenie staje się uciążliwe, ponieważ kładziemy się do łóżka głodni. Zaleca się zatem spożywanie ostatniego posiłku na 2 godziny przed snem.

Pamiętajmy jednak, że każda przekąska, po jaką sięgniemy liczy się jako posiłek!

Jedz śniadanie

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Od dziecka powinno się wpajać dobry nawyk jedzenia tego posiłku w domu. Mimo to, to dorośli mają największy problem z zagospodarowaniem rano czasu tak, by zjeść pełnowartościowy posiłek. Warto zaznaczyć, że niespożycie pierwszego posiłku w ciągu dnia prowadzi do spadku ilości glukozy we krwi, a co za tym idzie - wydajność pracy drastycznie spada. W ciągu dnia dopada nas ogromny głód, a wtedy jemy wszystko, co znajduje się w zasięgu naszej ręki. Oczywiście na pierwszy ogień idą batoniki, drożdżówki i wysokotłuszczowe przekąski. Niejedzenie śniadań bardzo często prowadzi do rozwoju nadwagi, dlatego warto pamiętać, by zjeść pierwszy posiłek do 30 minut po przebudzeniu. Zjedzenie śniadanie wprawia w ruch nasz metabolizm i chroni przed pojawieniem się wrzodów. Zrezygnowanie z tego posiłku wywołuje niekiedy mdłości, bóle żołądka i problemy z koncentracją. Według dietetyków, na śniadanie najlepiej zjeść produkty z pełnego ziarna, twaróg, jogurt z musli, jajka, chudą wędlinę, świeże warzywa albo owoce.

Jedz urozmaicone posiłki.



W dziennym jadłospisie powinny znajdować się artykuły, które kwalifikują się do wszystkich grup produktów spożywczych. Mowa tu, między innymi, o produktach zbożowych (pieczywo, kasze, makarony), przetworach mlecznych (mleko, kefir, sery, jogurty), owocach oraz warzywach. Następną grupą są: mięsa, ryby, przetwory rybne i jaja.

Osobną kategorię stanowią tłuszcze jadalne, czyli oleje roślinne oraz tłuszcze zwierzęce (masło, lój, smalec).

Ostatnią grupą produktów są cukier oraz wyroby cukiernicze, które należy zdecydowanie ograniczyć. Paleta barw w tej kwestii jest niemal nieograniczona. Niech zatem będzie zdrowo i różnorodnie!



Nadmiernemu obciążeniu układu trawiennego można zapobiec przez zwrócenie uwagi na strukturę spożywanego białka. Jest ono niezwykle ważne, ponieważ pełni rolę budulca, który niezbędny jest do odnowy zużywających się komórek oraz tkanek. Ważne, by jedna trzecia spożywanego białka było pochodzenia roślinnego i by dostarczały je, na przykład rośliny strączkowe czy ziemniaki. Jedna trzecia powinna pochodzić z nabiału, a ostatnia część z mięsa i ryb.

Jedz naturalnie

Nabywanie zdrowych nawyków żywieniowych to przede wszystkim unikanie wszelkiego rodzaju **fast foodów** i gotowych dań, które dostępne są na sklepowych półkach. Wysoce przetworzone produkty zawierają wiele konserwantów oraz wzmacniaczy zapachu i smaku. Ponadto mają wysoką zawartość tłuszczu oraz soli, co wpływa niekorzystnie na nasze zdrowie. Żywność wysoko przetworzona nie posiada witamin ani składników mineralnych.



Dietetycy biją na alarm - spożywamy za mało warzyw i owoców! Zarówno surowe, jak i gotowane, powinny stanowić około 60% dziennej porcji jedzenia. Dzięki temu równowaga kwasowo-zasadowa zostanie zachowana, a organizm będzie funkcjonował prawidłowo. Dla organizmu cenniejsze są warzywa surowe, ponieważ w czasie gotowania 30-60% biopierwiastków zawartych w roślinach pozostaje w wodzie, którą zazwyczaj wylewamy. Pamiętajmy, że ważna jest nie tylko ilość pokarmu, jaką spożyjemy, ale również jego jakość i proporcje, dlatego:

- 50% posiłku powinny stanowić warzywa,
- 30% pełnoziarniste węglowodany (kasza gryczana, jęczmienna, makarony pełnoziarniste albo razowe, brązowy lub dziki ryż, pieczywo pełnoziarniste),
- 20% białko (rośliny strączkowe, ryby, tofu).

Pij wodę

Woda bierze udział w wielu procesach, które zachodzą w organizmie, ponadto odpowiada za transport substancji odżywczych. Osoby dorosłe powinny wypijać 1,5 - 2 litry wody każdego dnia. Jeśli weźmiemy pod uwagę wodę zawartą w żywności, daje nam to około 3 - 3,5 litra płynów dziennie.



Każdego dnia w procesie oddychania, przez skórę oraz układ moczowy tracimy około 2,6 litra wody. Utrata wody jest większa w gorące i wietrzne dni oraz w czasie intensywnego wysiłku fizycznego. Każdy ubytek płynu musi być na bieżąco uzupełniany, by organizm mógł prawidłowo funkcjonować. Wody nie można napić się na zapas. Płyny powinny być dostarczane do organizmu regularnie, przez cały dzień. Wodę należy popijać niewielkimi łykami, ważne też, by miała ona temperaturę pokojową. W czasie diety wielu ludzi decyduje się na picie dwóch szklanek wody przed każdym posiłkiem. Badania dowodzą, że osoby praktykujące ten zwyczaj zjadają nawet o 90 kalorii mniej. Zaleca się spożywanie wody nawet, gdy nie odczuwamy pragnienia. Najlepiej zdecydować się na wodę, zawierającą dużą ilość mikroelementów.

Używaj mniej soli

Dziennie powinniśmy spożyć nie więcej niż 6 gram soli - jest to jedna, mała łyżeczka. Według badań, przeciętne spożycie soli w Polsce wynosi 15 gramów na osobę w ciągu dnia. Wszystko dlatego, że sól występuje w produktach spożywczych jako ich naturalny składnik. Spore ilości soli chlorku sodu używamy również w czasie gotowania. Nadmiar soli prowadzi do nadciśnienia, co z kolei może skutkować zawałem lub udarem mózgu, ale również cukrzycą typu 2 i niewydolnością nerek. Warto zastąpić ją świeżymi ziołami oraz innymi przyprawami.

Jedz ciemne pieczywo

Wybór ciemnego pieczywa nie jest wbrew pozorom łatwy. Coraz częściej na sklepowych półkach, zamiast prawdziwego żytniego pieczywa można znaleźć to karmelizowane. Warto sprawdzać skład - najbardziej odpowiednie jest to wyprodukowane z mąki żytniej, albo z niewielkim dodatkiem mąki pszennej.



Wypieki z dużą zawartością błonnika, składnikami mineralnymi, takimi jak żelazo i magnez oraz witaminami z grupy B, mają dobry wpływ na kondycję naszego organizmu.

Sposobem na przemyślenie dodatkowych witamin i składników mineralnych w pieczywie jest wybór tych z dodatkiem ziaren lub otrębów, dzięki którym wartość odżywcza wypieków wzrasta. Chleby zapakowane w folię wyposażone są w naklejkę z ich składem. Warto zwrócić na niego uwagę, by nie kupić pieczywa, które swój ciemny kolor zawdzięcza karmelowi, czyli barwnikowi. Takie wypieki nie są bogate w składniki odżywcze - mało tego, są zdecydowanie uboższe w smaku. Białe pieczywo wytwarzane jest z wysoko przetworzonej oraz oczyszczonej mąki, sprawia to, że nie zawiera ono żadnych składników odżywczych. Ponadto jest zdecydowanie bardziej kaloryczne niż wypieki razowe.

Unikaj słodczy

Wszelkiego rodzaju produkty cukiernicze są źródłem pustych kalorii, na które składają się duże ilości cukru, białej mąki oraz tłuszczu utwardzonego. Sprawia to, że dostarczają one organizmowi dużej ilości energii, której nadmiar zostaje



zmagazynowany w postaci tkanki tłuszczowej. Produkty cukiernicze nie zawierają żadnych składników odżywczych, wręcz przeciwnie, prowadzą do rozwoju nadwagi, próchnicy zębów oraz cukrzycy. Są to bardzo ważne powody, by zdecydowanie ograniczyć spożycie słodczy oraz wyrobów cukierniczych.

Nie zapominaj o błonniku

Błonnik pokarmowy jest niezwykle ważny w prawidłowym funkcjonowaniu przewodu pokarmowego. Odpowiada za regulację perystaltyki jelit oraz usuwanie złożeń z organizmu, czyli pozostałości pożywienia. Błonnik ma wpływ na rytm wypróżnień i zapobiega zaparciom. Dzięki temu, że pęcznieje w żołądku, znacząco redukuje uczucie głodu. Znajdziemy go w produktach pełnoziarnistych, nasionach roślin strączkowych, warzywach oraz owocach. Dziennie zaleca się spożywanie 20-40 gramów błonnika przez osoby dorosłe.

Spożywaj dobry tłuszcz

Pamiętajmy, że nie wszystkie tłuszcze są złe. Trzeba tylko wiedzieć, po które sięgać. Organizm potrzebuje nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz omega-6. Są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Źródłami dobrych tłuszczów są: ryby, tofu, orzechy, oleje roślinne, zielone jarzyny. Złymi są te utwardzone tłuszcze trans, które znajdują się w produktach przetworzonych i tłuszcze nasycone, obecne w: słoninie, boczku, czerwonym mięsie, śmietanie, skórce drobiu i margarynie.

Do smażenia zalecane są zatem: olej kokosowy i masło klarowane. Do używania na zimno: oliwa z oliwek, masło oraz olej rzepakowy.

Unikaj nabiału pochodzenia krowiego

Mleko krowie ma zupełnie inny skład niż mleko ludzkie. Człowiek jest jedynym ssakiem, który pije obce mleko. Mleko krowie zawiera trzykrotnie większą ilość białka niż mleko matki. Warto wspomnieć, że to białko nie jest przyswajalne dla ludzi, mało tego - bardzo alergizujące. Brak pojawiającej się nietolerancji nie powinien jednak uspokajać.

Mleko i tak ma szkodliwy wpływ na organizm. Kazeina w czasie przemiany wytwarza homocysteinę, która powoduje blokowanie żył oraz tętnic i osłabia tkankę łączną. Nadmiar kazeiny zlepia złogi w woreczku żółciowym. Ponadto kazeina zagęszcza przestrzenie międzykomórkowe, w wyniku czego następuje usztywnienie tkanek miękkich i naczyń krwionośnych.

Niezdrowe białko narusza prawidłowe funkcjonowanie gospodarki mineralnej organizmu. Nadmiar fosforu wywołuje odwapnienie kości. Zbyt duża ilość sodu znajdująca się w krowim mleku również działa negatywnie, zwłaszcza na nerki.

Jedz jajka

Śniadanie złożone z jajek dostarcza naszemu organizmowi dużą ilość zdrowego białka oraz tłuszczu przy niedużej ilości węglowodanów. Badania dowodzą, że osoby jedzące większą ilość białka są zdrowsze i szczuplejsze. Za wysoki poziom cholesterolu LDL odpowiada niedobór tryptofanu, czyli aminokwasu obecnego głównie w mięsie i jajkach.

Jajka są uznawane za najbardziej odżywczy produkt spożywczy, jaki istnieje. Zawierają bowiem wszystkie niezbędne do życia aminokwasy w najbardziej przyswajalnej formie. Mają niewiele kalorii i tłuszczów, za to dużo białka, wapnia, cynku i witamin D, E, K oraz B6.

Jedno jajko zawiera ponad połowę dziennej dawki cholesterolu do spożycia. Jednak ten zawarty w jajku ma niewielki wpływ na cholesterol we krwi. Niektórzy naukowcy dowiedli, że obecność oraz proporcje tłuszczy zawartych w jajkach do cholesterolu, pomagają w regulacji pracy wątroby oraz utrzymaniu odpowiedniego poziomu cholesterolu we krwi.

Nawyki żywieniowe a ruch

Oczywiście nie tylko dieta ma wpływ na naszą kondycję, wygląd oraz zdrowie. Niezwykle ważny jest wysiłek fizyczny. Pomaga obniżyć poziom cholesterolu, dotlenia organizm, wzmacnia odporność, pomaga w regulacji stanów emocjonalnych, ułatwia koncentrację, opóźnia procesy starzenia się organizmu.



Wiele korzyści, prawda?

Warto zatem obrać zasadę - dzień bez ruchu jest dniem straconym.

Jedz, aby odżywić swoje ciało i ćwicz aby być zdrową a nie chudą.

Pozdrawiam

Katarzyna Ziętara