

NIEBEZPIECZNE ZWIĄZKI ŻYWIENIOWE

Sposób odżywiania ma niebagatelny wpływ na nasze zdrowie, wygląd i kondycję. W wielu przypadkach sama zmiana diety chroni nas przed chorobami. Czasem jednak zdarza się, że odżywiając się zdrowo, możemy sobie nieopatrnie zaszkodzić.

Oto żywieniowe diety, których lepiej się wystrzegać:

- **Herbata z cytryną** - w liściach herbaty znajduje się sporo glinu, który jest głównym winowajcą zmian w mózgu prowadzących do rozwoju choroby Alzheimera. Na szczęście w samym napoju ma on formę nieprzyswajalną przez nasz organizm. Jednak gdy do herbaty dodamy soku z cytryny, wskutek reakcji chemicznej nieprzyswajalny glin zmienia się w łatwo wchłaniany cytrynian glinu.
- **Ogórek i pomidor** - gdy w sałatce spotkają się świeże ogórki i pomidory tracą one swoje wartości odżywcze. Zasada ta rozciąga się na znacznie więcej warzyw. Chodzi o to, że ogórek podobnie jak inne warzywa dyniowate, zawiera enzym askorbinowy, który utlenia witaminę C. Wystarczy łyżeczka soku z ogórków, by zniszczyć całą witaminę C w 3 litrach soku pomidorowego. Dlatego nie łączmy ogórka i innych dyniowatych ze świeżymi pomidorami, papryką, kapustą lub natką pietruszki. Zamiast świeżych ogórków wykorzystajmy do sałatek kiszone. W procesie kiszenia askorbinaza ulega zniszczeniu.
- **Chłodnik litewski** - zupa ta opiera się na wywarze z botwinki wymieszanym z jogurtem lub kefirem. Niestety, botwinka jest bogatym źródłem szczawianów. Te zaś w połączeniu z wapniem zawartym w przetworach mlecznych tworzą szczawiany wapnia, które mogą odkładać się w nerkach, powodując rozwój kamicy nerkowej. Tak związany wapń jest nieprzyswajalny dla naszych kości, co sprzyja rozwojowi osteoporozy. Gdy jemy warzywa zawierające szczawiany (botwinka, szczaw, rabarbar) pijmy dużo wody. A na następny dzień sięgnijmy po bogate w wapń sprotki lub ser żółty.



- **Ziemniaki z maselkiem** - 2 duże ziemniaki gotowane lub pieczone mają zaledwie 100 kcal, łyżeczka masła dostarcza ok. 60 kcal. Jednak gdy ziemniaki polejemy maselkiem, zwykła arytmetyka przestaje działać, a danie zmienia się w prawdziwą bombę kaloryczną. Dzieje się tak dlatego, ponieważ ziemniaki mają wysoki indeks glikemiczny, co powoduje, że po ich zjedzeniu gwałtownie podnosi się poziom glukozy we krwi. Chcąc go obniżyć, trzustka zaczyna wytwarzać insulinę, która powoduje, że tłuszcz z pokarmu zostaje całkowicie zmagazynowany w organizmie. To zaś prosta droga do nadwagi. Mechanizm ten sprawdza się także w przypadku połączenia oliwy lub masła z owocami, cukrem, produktami mącznymi oraz marchwią i brokułami.
- **Twaróg z pomidorem** - to jedno z popularnych dań, jednak jeśli jemy go zbyt często, możemy zapracować na chorobę stawów. Zawarte w pomidorach kwasy łączą się z wapniem znajdującym się w białym serze, tworząc nierozpuszczalne kryształki. Odkładają się one w stawach powodując ich stany zapalne. Pomidor warto zastąpić więc rzodkiewką, czosnkiem, cebulką lub szczypiorkiem.
- **Ryba z brokułami** - rośliny krzyżowe, takie jak kapusta, kalafior, brokuły, brukselka i soja zawierają goitrogeny. Substancje te utrudniają przyswajanie jodu, którego z kolei źródłem są ryby morskie. Gotowanie warzyw neutralizuje goitrogeny. Pamiętajmy jednak, by przez pierwsze 4 minuty nie przykrywać garnka.
- **Smażenie ryb i mięs na oleju słonecznikowym lub kukurydzianym** - oleje te są bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych omega - 6, które w nadmiarze blokują korzystne działanie kwasów omega - 3, w związku z czym mogą sprzyjać obrzękom i potęgować bóle stawów.
- **Związki utrudniające wchłanianie żelaza** - są to fityniany obecne w zbożach i strączkach. Najwięcej jest ich w otrębach i pełnoziarnistych mąkach. Ten problem można zredukować poprzez kiełkowanie, gotowanie i fermentację, dlatego też warto sięgać po pieczywo na zakwasie. Wchłanianie żelaza może też zmniejszyć dieta bardzo bogata w błonnik, dlatego też wystarczy po prostu zachować umiar. Żelazo nie lubi herbaty i kawy, jest blokowane również przez mleko. W związku z tym jedzenie powinniśmy popijać wodą lub sokiem, a na kawę i herbatę możemy pozwolić sobie 2 godziny po posiłku.

Produkty bogate w witaminę C, jak świeża papryka, kiszona kapusta czy natka pietruszki, mogą poprawić wchłanianie żelaza nawet trzykrotnie. Porcją kwasu askorbinowego może być też sok z czarnej porzeczki, aronii czy cytrusów.

Drodzy Wychowankowie, pamiętajmy, że układając codzienny jadłospis powinniśmy kierować się zawsze zdrowym rozsądkiem. Chłodnik, herbata z cytryną czy ryba ugotowana z brokułami zaszkodzą nam tylko wtedy, gdy będą stałą pozycją w naszej diecie.

A propos zdrowego rozsądku ☺, chciałabym polecić Wam na wakacyjny czas zdrową, lekką, warzywną alternatywę dla tradycyjnego burgera ☺.

Oto przepis na burgery w pomidorach (6 sztuk):

Składniki:

- 1/2 szklanki ciecierzycy, 2/3 szklanki czerwonej soczewicy,
- olej rzepakowy (1/2 łyżki), 1 marchewka, 1 ząbek czosnku,
- curry (2 łyżeczki),
- sok z cytryny (1 łyżka), tymianek (1 łyżeczka),
- 1 jajo, sól i pieprz do smaku,
- 6 pomidorów malinowych, 6 liści sałaty kędzierzawej,
- 6 plastrów cebuli czerwonej, jogurt naturalny (3 łyżki),
- papryka słodka do smaku, posypka z cebuli.



Wykonanie:

Ciecierzycę namocz na noc, odlej wodę i zalej świeżą (1 l) i gotuj, po 15 minutach dodaj soczewicę i gotuj razem jeszcze 10 minut. Odcedź i odstaw do wystudzenia.

Na rozgrzonym oleju przesmaż przez ok. 5 minut marchewkę startą na drobnych oczkach tarki i czosnek przeciśnięty przez praskę. Gdy wystygną, połącz w pojemniku blendera z ciecierzycą i soczewicą, wsyp curry, wlej sok z cytryny, zmiksuj na gładką masę. Formuj kotlety, piecz je w obręczach na burgery 15 minut w temp. 200°C.

Podawaj w przekrojonych pomidorach z dodatkami, z sosem z jogurtu i mielonej papryki.

Smacznego☺!

Sylwia Wieczorek