

ZRÓBCIE SAŁATKĘ, JEDZCIE ZDROWO:-)

Drodzy Bursjanie, dziś znowu będę Was zachęcał do „tankowania” do brzuchów dobrego, wydajnego „paliwa”, które uczyni Was zdrowszymi, bardziej odpornymi, wydajnymi, pełnymi energii...Nie ma co się niszczyć i jeść byle czego bo potem nasze życie, zdrowie staje się też byle jakie...chore, może nie od razu a tego chyba nie chcemy...Na czym polega zdrowe odżywianie? Wydaje się, że to bardzo proste pytanie. Jednak w dobie dzisiejszego przekłamania i wiary w fałszywe stwierdzenia ludności, nie jest ono wcale tak proste. Funkcjonuje mit, że zdrowa dieta, to ogromne ograniczenia, jedzenie bez smaku, żywienie się samymi sałatkami i surówkami, picie ogromnej ilości wody i ogólnie jest bardzo negatywne podejście do zdrowego odżywiania.



A przecież zdrowe odżywianie może być **bardzo smaczne!** Jednak zacznijmy od samego początku, zdrowa dieta, to spożywanie regularnych posiłków. Najlepiej około 5 w ciągu dnia. Te posiłki muszą być pełne w różne wartości odżywcze i dostarczyć odpowiednią ilość kalorii, nie jest prawdą, że im mniej zjemy, tym szybciej schudniemy. Zbyt mała ilość kalorii i niepełna ilość składników odżywczych tylko wyniszcza nasz organizm. Ważne jest także, aby nie podjadać pomiędzy posiłkami, tylko poczekać na kolejne, zbilansowane danie.

Oczywiście picie 1, 5 do 2 litrów wody w ciągu dnia jest zalecane, tak samo jak zjedzenie porcji warzyw i owoców do posiłku. Pamiętajmy także, że zdrową dietę da się ułożyć w taki sposób, że będzie ona smaczna. Przekonanie, że aby jeść zdrowo, trzeba jeść bez smaku to zwykły mit i przekonanie osób, którym się po prostu nie chce ułożyć diety dla siebie lub mają ją z bardzo słabego źródła

Wasze lepiej odżywione organizmy odplacą Wam się większą energią, koncentracją, efektywnością w pracy i dobrym humorem. Kto wie, być może zrzucicie nawet kilka kilogramów i odmłodniejesz w oczach?! Każdą komórką swojego ciała poczujecie, że aby lepiej żyć, dobrze jest mądrze jeść!

Od czego zacząć? Od kilku podstawowych wskazówek. Oto zasady zdrowego odżywiania, którymi kierujemy się w kuchni. Opierają się one na najnowszej piramidzie żywienia Instytutu Żywności i Żywienia (IŻIŻ), ale również na doświadczeniu i mądrości medycyny Wschodu (m. in. ajurwedy i medycyny chińskiej).

Po słodkie (i owoce) sięgajcie do południa

Dlaczego? Właśnie w godzinach porannych i przedpołudniowych wątroba najlepiej metabolizuje cukier. Zasada ta dotyczy również owoców zawierających fruktozę (naturalny cukier występujący w owocach). Jeśli macie ochotę na słodką owsiankę z owocami suszonymi i bananem, suszone

daktyle czy na przykład zdrowe surowe czekoladki (jak np. Pralinki czekoladowe), zjedzcie je na śniadanie lub jako słodką przekąskę zaraz po przyjsciu do pracy.

Jedzcie o stałych porach (w miarę możliwości), w spokoju i na siedząco

Współczesna dietetyka zaleca spożywanie posiłków o stałych porach. Ajurweda (najstarsza nauka o zdrowiu) i medycyna chińska idą o krok dalej. Doprecyzowują (i uzasadniają) optymalne godziny jedzenia śniadania, obiadu i kolacji. Ustalenie takiego rytmu dnia jest ważne. I tak śniadanie staraj się jeść między siódmą a dziewiątą. Obiad w godzinach południowych (od dwunastej do czternastej). Pamiętajcie, że zdaniem medycyny Wschodu jest to najważniejszy posiłek dnia (wówczas najlepiej trawimy). Kolację w opcji idealnej powinieneś zjeść przed zachodem słońca. Możemy jednak ogólnie przyjąć, że optymalnie między godziną siedemnastą a najpóźniej 3 godziny przed położeniem się spać. Zachęcam Was do tak zwanego postu przerywanego (posiłki rozkładamy na czas 7 – u godzin a pozostałe 17 tylko pijemy). Spalicie wtedy trujące złogi.

Złość, lęk, stres, zazdrość czy pośpiech są kolejnymi wrogami dobrego trawienia (i wchłaniania składników odżywczych). Jedzenie nawet optymalnie zbilansowanego posiłku pod wpływem tak silnych emocji (mających kulturowo negatywną konotację) lub w biegu nie wyjdzie Wam więc na zdrowie. Nim usiądziecie do śniadania, obiadu czy kolacji, warto się trochę wyciszyć i zwolnić. Im więcej uwagi poświęcisz procesowi jedzenia, im dokładniej będziesz przeżuwał każdy kęs, tym lepiej go przyswoicie. Na dodatek zredukujecie porcje!

Nie przejadajcie się, nie popijajcie i nie podjadajcie

Czy wiecie, że mózg dostaje sygnał o najedzeniu dopiero po kilkunastu minutach po posiłku?

Dlatego im dłużej przeżuwasz, im mocniej czujesz smak potrawy, im więcej wydziela się soków trawiennych, tym dosłownie szybciej się najadasz... Jednak nie tylko **dokładne przeżuwanie** pomoże Wam się nie przejadać. Zaobserwujcie również, czy sięgacie po jedzenie wówczas, gdy czujecie głód (właściwie), czy częściej pod wpływem emocji? Jedzcie tylko wtedy, kiedy jesteście rzeczywiście głodni. Nie podjadajcie. Odczekajcie 2–4 godziny, nim siądziesz do kolejnego posiłku. W tym czasie poprzedni powinien być już całkowicie strawiony. Po owoce sięgajcie najlepiej na czczo i minimum 30 minut przed posiłkiem. Przede wszystkim jednak nie pij w trakcie jedzenia. Płyn rozrzedza soki trawienne i gasi tak zwany ogień trawienny. Pić powinniście około 30 minut przed i 90 minut po posiłku.

Nie gotujcie "na zapas", nie korzystajcie z puszek, mrozonek i kuchenki mikrofalowej

Choć perspektywa ugotowania jedzenia na kilka następnych dni i zamrożenia go wydaje się kusząca, gorąco odradzamy takie rozwiązanie. Dlaczego? Zdaniem medycyny Wschodu, najwięcej energii do działania dostarczy Ci jedzenie przyrządzane na świeżo i spożywane tego samego dnia. Choć czasami korzystamy z mrożonych warzyw (np. groszku; mrożenie zabija stosunkowo najmniej cennych związków zawartych w pożywieniu), to absolutnie unikamy mrożenia lub długiego przechowywania w lodówce gotowych posiłków. Analogicznie nie sięgaj po produkty puszkowane. Większość puszek wyłożona jest rakotwórczym bisfenolem A (w skrócie BPA). Mając wybór: puszka czy szklane opakowanie, zawsze decyduj się na to drugie. Przede wszystkim jednak nie korzystaj z kuchenki mikrofalowej. Mikrofałe niszczą m. in. do 40% cennej witaminy B12. Jedzenie do pracy możesz zabierać w obiadowym termosie lub odgrzewać w tradycyjny sposób...

Wyliminujcie biały cukier, białą mąkę, tłuszcze trans i żywność wysoko przetworzoną.

Czytajcie składy produktów

Biały cukier jest oczyszczony ze wszystkiego co ważne dla naszego zdrowia. Ogranicza przyswajanie witamin szczególnie z grupy B. Powoduje skoki stężenia poziomu glukozy, co może prowadzić m. in. do cukrzycy, niealkoholowego stłuszczenia wątroby, zwiększonego poziomu cholesterolu i rozwoju chorób układu krążenia. Przyczynia się do nadwagi i otyłości. Wywołuje m. in. bóle głowy, zakwasza organizm, przyspiesza starzenie i zmniejsza odporność. Choć na początku daje energię, po chwili nam ją zabiera. Równie **niekorzystna** dla naszego zdrowia jest biała **pszenna mąka**. Ma bardzo wysoki indeks glikemiczny. Na dodatek pszenica została **zmodyfikowana** w celu zwiększenia zawartości glutenu. Ma go prawie trzy razy więcej! Ta modyfikacja często prowadzi m. in. do nietolerancji pokarmowych. Biały cukier, mąka i szkodliwe tłuszcze trans są też podstawowymi składnikami wykorzystywanymi przy produkcji żywności wysoko przetworzonej. Zawiera też duże ilości rafinowanej soli i innych substancji chemicznych polepszających kolor i smak jedzenia. Chcesz "uzdrowić" swoje menu? Zaczynajcie czytać składy produktów.

Ograniczcie ilość białka zwierzęcego jeśli prowadzicie siedzący tryb życia, węglowodany proste zastąp złożonymi

Zgodnie z najnowszą piramidą żywienia IŻiŻ mięso nie powinno się pojawiać w naszym menu częściej niż 2 razy w tygodniu! Hmm...dyskusyjne...Zbyt duża ilość białka zwierzęcego w diecie (również mleka i jego przetworów) nie tylko zakwasza nasz organizm. Zwiększa również stężenie cholesterolu we krwi, ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia i uwaga: osteoporozy! Zastanawiasz się, skąd zatem powinieneś czerpać białko? Świetnym źródłem aminokwasów są rośliny strączkowe (soczewice, ciecierzycy, groch, fasola etc.), a zwłaszcza fermentowane tofu oraz wysokobiałkowe kasze, takie jak komosa ryżowa, amarantus, kasza jaglana czy stara, dobra gryka. Wszystkie wymienione kasze to również źródło węglowodanów złożonych. Wspomniane kasze czy pełnoziarniste zboża (np. pełnoziarnista mąka żytnia, orkiszowa etc.) tym różnią się od węglowodanów prostych (np. biała pszenna mąka), że nie zostały oczyszczone, a tym samym pozbawione cennych wartości odżywczych. Brązowy ryż, owies, pełnoziarniste pieczywo czy kasza jaglana to druga pod względem wielkości grupa produktów, która powinna pojawić się w Twojej diecie.

Jedzcie dużo warzyw, owoców (nie GMO !!!) i dbajcie o odpowiednie nawodnienie organizmu

Wspomniana piramida żywienia IŻiŻ jest w pewnym sensie rewolucyjna. U jej podstawy znalazły się bowiem warzywa i owoce, a nie jak było do tej pory zboża. W codziennej diecie należy uwzględnić minimum 400 g warzyw. Na szczególną uwagę zasługują zielonolistne. Właściwie dobrane rośliny zielone powinny stanowić nawet 15–20% Twojej diety! Zawarty w nich chlorofil możemy z pełną odpowiedzialnością nazwać "lekiem na całe zło". Oczyszcza, wzmacnia krew, przeciwdziała nowotworom, reguluje menstruację, a nawet zwiększa produkcję mleka u matek karmiących. Zaraz za warzywami plasują się owoce. Jednak ich ilość ze względu na dużą zawartość cukru (fruktozy) w stosunku do tych pierwszych powinno wynosić 1:4. Choć warzywa i owoce najwięcej witamin i mikroelementów zawierają w wersji surowej, najczęściej działają wychładzająco. Jeśli macie problemy z trawieniem i często jest Ci zimno, lepiej sięgaj po te gotowane czy pieczone. Podobnie postępuj zimą... Czy zdajecie sobie sprawę z tego, że warzywa i

owoce w około 80–90% składają się z wody? Jedząc je na surowo, jednocześnie nawadnicie organizm. To właśnie warzywa i owoce (oraz świeże soki z nich wyciskane) oraz umiarkowane ilości nierafinowanej soli (2–3 gramy dziennie) pomagają nam utrzymać właściwą równowagę sodowo-potasową i poziom wody w organizmie. Do picia zalecamy więc wodę (najlepiej letnią lub ciepłą z cytryną i/lub imbirem i **strukturyzowaną!**), wspomniane świeże soki owocowe i warzywne, napary ziołowe i niewielkie ilości dobrej jakości kawy i herbaty (zdaniem IŻiŻ do 5 filiżanek kawy i herbaty dziennie).

Odżywiajcie się (w miarę możliwości) sezonowo i lokalnie

Zastanówcie się, jak smakują szparagi w grudniu, brzoskwinie w listopadzie i bób w lutym? Słabo... Jeśli w ogóle uda Ci się kupić wymienione produkty, będą drogie, importowane i w większości pozbawione smaku (oraz części wartości odżywczych). Nie powiem nic odkrywczego, zachęcając do kupowania truskawek w maju czy czerwcu, moreli latem, a dyni jesienią. Z dietetycznego punktu widzenia to właśnie w sezonie warzywa i owoce są najzdrowsze (i najtańsze). Jedząc sezonowo i najlepiej lokalnie, przybliżamy się do natury. Synchronizujemy z jej rytmem nasz własny zegar biologiczny. Zdaniem medycyny chińskiej produkty sezonowe mają również odpowiednią naturę termiczną i właściwości idealnie dopasowane do danej pory roku. Dynia, która przez całe lato zbiera promienie słoneczne, jest neutralna termicznie, ale ma mnóstwo beta-karotenu i tryptofan (pestki), który jesienią pomoże nam nie wpaść w depresję. W kwestii lokalności i sezonowości zachowujemy jednak równowagę i zdrowy rozsądek. Choć na przykład cytrusy (czy przyprawy korzenne) nie są uprawiane w naszej szerokości geograficznej, często pojawiają się w naszej diecie. Są bardzo zdrowe i odżywcze. Ich właściwości wychładzające sprawiają jednak, że należy spożywać je w umiarkowanych ilościach jesienią i zimą.

Kierujcie się intuicją i smakiem

Przede wszystkim kierujcie się smakiem. Jeśli jakiś bardzo zdrowy produkt (np. spirulina czy olej lniany) Wam nie smakuje, nie jedz go. Kiedy na siłę próbujecie się przekonać do zdrowego jedzenia, zaburzacie swoje trawienie. A złe trawienie to złe wchłanianie składników odżywczych. Wasze menu powinno więc być przede wszystkim smaczne, aby mogło być zdrowe...

Dążcie do równowagi

Podstawowym założeniem medycyny Wschodu (i naszym) jest powrót do równowagi. Dla każdego będzie on oznaczał co innego. Jak znaleźć własną drogę do zdrowia? Obserwując swój organizm, jego potrzeby, kaprysy, reakcje na różne produkty (nawet te powszechnie uznane za bardzo zdrowe). Przyglądając się emocjom towarzyszącym jedzeniu (czy jesz pod wpływem stresu czy kiedy rzeczywiście jesteś głodny). Jest Wam ciągle zimno i macie problemy z trawieniem? Jedzcie więcej pokarmów rozgrzewających, np. gryki, orkisz czy warzyw korzeniowych. Narzekacie na uderzenia gorąca i macie lekką nadwagę? Włączcie do codziennego menu więcej surowych warzyw i owoców.

Dodam, że ważne jest siadanie do stołu w dobrym nastroju. Nie zasiadajcie do posiłku z ludźmi agresywnymi!...No i jak to ja – zachęcam do modlitwy przed posiłkiem. Są dowody naukowe, że to poprawia strukturę wody a tym samym jej energetyczną, pozytywną jakość. Polecam w tym miejscu film: „Woda i wielka tajemnica”, który znajdziecie na bitchute.com (to tak, żeby nie przeciążać najbardziej popularnej platformy na „Y”:-) Polecam też nie przeciążać najbardziej

popularnej przeglądarki i wypróbować Mozillę. Nie przeciążajcie też najbardziej popularnej wyszukiwarki i wypróbujcie „DuckDuckGo”:-)

Arkadiusz Kędzior za: <https://dietetyk-vital.pl/pod-lupa-salatki/>,
<https://kobieta.onet.pl/zdrowie/profilaktyka/dieta/dekalog-zdrowego-odzywiania/8rgpj3s>