

Wiosenne porządki na talerzu



W obecnym czasie epidemii w sposób szczególny chcemy zadbać o nasze zdrowie i odporność. Mamy więcej czasu aby zająć się wiosennymi porządkami nie tylko tymi w domu i ogrodzie ale także w jadłospisie. Uporządkowana przestrzeń w domu daje możliwości lepszego funkcjonowania. To samo dotyczy naszej diety. Wyrzucmy z diety to co zbędne i szkodliwe dając tym samym miejsce na produkty korzystne dla naszego zdrowia i samopoczucia.

Pierwszy krok to szczere przyznanie się przed samym sobą do pewnych błędów żywieniowych, które utrwaliliśmy w okresie zimowym:

- monotonna dieta,
- brak urozmaicenia,
- pojadanie między posiłkami,
- zbyt dużo cukru i słodkich produktów,
- mało warzyw i owoców,
- zbyt mało ruchu.

Jednym słowem ogólnie słaba kondycja i zmęczenie. Obecny czas kiedy długo jesteśmy w domu i mamy więcej czasu dla siebie i dla rodziny, jest doskonałą okazją do przyjrzenia się swoim błędom żywieniowym i naprawienia ich jak najszybciej. Zastanów się: jak wygląda Twoje śniadanie? Czy często jesz przekąski między posiłkami? Czym gasisz pragnienie? Ile warzyw i owoców wczoraj zjadłeś?

Drugi krok to wyrzucenie niektórych produktów i wprowadzenie produktów korzystnych.

Często robiąc porządki w szafie wyrzucamy lub oddajemy zbędne ubrania. Najczęściej właśnie wiosną usuwamy ze swoich domów wiele niepotrzebnych, zakurzonych przedmiotów. Uporządkowana przestrzeń pozwala nam lepiej pracować, odpoczywać, ogólnie mówiąc lepiej funkcjonować. Porządkując swoje otoczenie porządkujemy swój umysł, dajemy mu przestrzeń do odczuwania innych emocji takich jak satysfakcja z naszych pasji, lepsze relacje z ludźmi. Poza tym mamy więcej czasu, ponieważ nie szukamy wciąż rzeczy w ogarniającym nas nadmiarze przedmiotów. To samo dotyczy niektórych produktów spożywczych, które pojawiły się w naszej diecie w okresie zimowym. Wyrzucając niektóre produkty dajemy przestrzeń do wprowadzenia produktów korzystnych dla naszego zdrowia a tym samym samopoczucia. Naprawdę warto!

Z wiosennego jadłospisu najlepiej usunąć:

- cukier,
- słodycze, ciasta, słodkie pieczywo
- słone przekąski takie jak paluszki, krakersy, chipsy, frytki itp.

Najczęściej sięgamy po te produkty przez przyzwyczajenie albo po prostu ponieważ są w domu „pod ręką”. Najlepiej w ogóle nie kupować i nie przechowywać w domu takich produktów. Czas, który teraz mamy, poświęćmy na złamanie naszych stereotypów.

Do wiosennego jadłospisu wprowadźmy:

- zamiast słodczy - ciasta warzywne bez cukru lub sałatki owocowe,
- zamiast słonych przekąsek (chipsy, paluszki) - chrupiące warzywa,
- zamiast słodkich napojów - wodę z dodatkiem cytryny, imbiru lub suszonych owoców.

Skorzystajmy z tego, że mamy więcej czasu na gotowanie i rozwińmy skrzydła jeśli chodzi o przygotowanie korzystnych dla naszego zdrowia przekąsek. W obecnym czasie epidemii rzadziej robimy zakupy. Warto planować zakupy, robić listę zakupów przed wyjściem z domu. Nie kupujemy produktów, które są dla nas niekorzystne. Dostępność w domu słodkich i słonych przekąsek zwiększa ryzyko ich zjedzenia.

Błonnik – moc oczyszczenia!

Rola błonnika pokarmowego w diecie jest nie do przecenienia. Spożywanie produktów zawierających błonnik pokarmowy jest szczególnie istotne w zapobieganiu chorobom na tle nieprawidłowego żywienia. Błonnik pokarmowy reguluje pracę przewodu pokarmowego, daje uczucie sytości, ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała, zapobiega zaparciom a także wpływa na obniżanie cholesterolu we krwi, gdyż ułatwia jego wydalanie z przewodu pokarmowego. Błonnik pomaga w walce z otyłością i nadwagą, gdyż wchłania wodę, dzięki czemu pęcznieje i wypełnia żołądek, zmniejszając uczucie głodu. Błonnik znajduje się w produktach zbożowych pełnoziarnistych (grube kasze czyli gryczana, jęczmienna, pieczywo razowe, brązowy ryż, brązowy makaron), warzywach i owocach a także w nasionach roślin strączkowych.

Probiotyki na wiosenną odporność

Terminem „probiotyki” określa się żywe drobnoustroje, które podawane w odpowiednich ilościach wywierają korzystny efekt zdrowotny. Drobnoustroje te osiedlają się w naszych jelitach korzystnie wpływając na zdrowie. Do drobnoustrojów o działaniu probiotycznym należą przede wszystkim bakterie produkujące kwas mlekowy z rodzajów *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Mikroflora jelitowa pełni w organizmie bardzo ważną rolę: hamuje wzrost drobnoustrojów patogennych, stymuluje mechanizmy odpornościowe, reguluje czynność jelit oraz pomaga eliminować toksyczne związki z organizmu. Nieodpowiednia dieta a także nadużywanie antybiotyków oraz niektórych leków, a także stres mogą niestety prowadzić do dysbiozy, czyli zaburzenia równowagi w jelitach. W naszym wiosennym jadłospisie nie może zabraknąć produktów, które zawierają te dobroczynne bakterie.



Źródłem probiotyków w diecie są: fermentowane napoje mleczne

czyli jogurty, kefiry, maślanki, zsiadłe mleko (naturalne, bez dodatku cukru) oraz kiszonki (kiszona kapusta, kiszone ogórki). Zadbajmy o to aby nasz wiosenny jadłospis codziennie zawierał te produkty.

Mięso – nie codziennie

Wiosna to także dobry moment na ograniczenie spożycia mięsa zwłaszcza przetworzonego. Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC, International Agency for Research on Cancer) opublikowała raport podsumowujący wyniki badań, dotyczących związku pomiędzy spożyciem mięsa a częstością występowania nowotworów. Badania wykazały, że częste spożywanie wieprzowiny, wołowiny i innych gatunków czerwonego mięsa może być przyczyną rozwoju nowotworów. Czerwone mięso zostało zaliczone do grupy, w której znajdują się czynniki prawdopodobnie rakotwórcze dla człowieka. Mięso przetworzone (np. kielbasy, parówki, wędliny) okazały się jeszcze silniejszym karcinogenem i zostały zaklasyfikowane do grupy czynników, co do których istnieją przekonujące dowody, że są rakotwórcze dla człowieka.

Mięso czerwone jest źródłem wielu cennych dla zdrowia składników odżywczych i może stanowić uzupełnienie diety. Jednak osoby spożywające głównie mięso czerwone (wieprzowinę, wołowinę, cielęcinę, baraninę) powinny ograniczyć jego ilość. Niewskazane jest przekraczanie spożycia 500 g mięsa czerwonego na tydzień. Mięso to powinno być jak najmniej przetworzone, czyli najlepiej gotowane, duszone, pieczone w folii lub naczyniu żaroodpornym. Mięso możemy zastąpić nasionami



roślin strączkowych, jajami czy rybami. Wymienione produkty są źródłem pełnowartościowego białka. Polecane są zwłaszcza ryby morskie ze względu na wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-3, które chronią nasz organizm m.in. przed miażdżycą, a tym samym przed zawałem serca i udarem mózgu. Rośliny strączkowe są źródłem białka ale także węglowodanów złożonych, błonnika, witamin z grupy B oraz składników mineralnych.

Codziennie warzywa i owoce



Warzywa i owoce powinny być składnikiem każdego posiłku, gdyż są źródłem cennych witamin, kwasu foliowego, flawonoidów, składników mineralnych i błonnika pokarmowego. Wczesna wiosna to okres deficytu świeżych warzyw i owoców, korzystamy jeszcze z warzyw korzeniowych i mrożonek.

Ciekawym pomysłem w tym okresie jest wyhodowanie własnych kiełków np. rzeżuchy, rzodkiewki (nasiona możemy zamówić przez internet) a także własnego szczypioru czy natki pietruszki, które wspaniale wzbogacą nasz jadłospis. Własna hodowla warzyw i kiełków może stać się atrakcją dla całej rodziny zwłaszcza najmłodszych z uwagi na szybki efekt. Szybkość uzyskania „zbiorów” a następnie komponowanie własnych przepisów może być doskonałą zabawą dla całej rodziny.

Natka pietruszki – zawiera ponad trzy razy więcej witaminy C niż cytryna! Natka pietruszki to także bogate źródło betakarotenu (prowitaminy A), folianów, potasu oraz żelaza. Natkę pietruszki powinniśmy stosować w dużych ilościach właśnie w okresie wiosennym, aby uzupełnić niedobory witaminy C, która odpowiada za odporność i wspomaga nasz organizm w walce z infekcjami. Porada: wybierz korzeń pietruszki, która wypuszcza pędy i umieść go w doniczce tak, żeby z ziemi wystawał tylko kawałek korzenia. Postaw w słonecznym miejscu i regularnie podlewaj. Już po kilku dniach wyrośnie natka, którą można używać do różnych dań (posypywać zupę,



drugie danie), do sałatek, surówek stanowi bogate źródło folianów, potasu, betakarotenu. Polecany dla dzieci i osób starszych zamiast cebuli, ponieważ jest lekkostrawny. Posiada charakterystyczny smak i zapach dzięki którym pobudza apetyt. Porada: wybierz kilka cebulek z lekko wyrosniętym szczypiorkiem i umieść w płaskiej doniczce. Przysyp je ziemią, tak by wystawała jedna czwarta cebulki. Podleń obficie i doniczkę ustaw na parapecie w słonecznym miejscu. Po tygodniu możesz już dokonać pierwszego zbioru.

Szczypiorek



Kiełki - są prawdziwą skarbnicą witamin i składników mineralnych. Stanowią doskonały dodatek do każdej niemal potrawy (sałatek, surówek, past, twarogów, kanapek). Nasiona na kiełki możemy kupić przez internet. Do hodowli kiełków stosujemy specjalne pojemniki lub prowadzimy hodowle na ligninie. Najlepiej stosować się do informacji zamieszczonej na opakowaniu w którym kupiliśmy nasiona.

Warto się nawodnić!

Czyniąc porządki w jadłospisie nie możemy zapomnieć o wypijaniu odpowiedniej



ilości wody. Dostępność produktów jest kluczem do sukcesu jakim jest prawidłowe żywienie, dlatego warto aby dzbanek z wodą stał w widocznym dla wszystkich domowników miejscu np. na stole w kuchni. Woda gasi pragnienie, poprawia metabolizm, usuwa toksyny i nawilża skórę. Zbyt małe spożycie wody prowadzi do odwodnienia, co za tym idzie do zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu: pojawiają się ból i zawroty głowy, zmniejsza się wydolność fizyczna, mamy gorsze samopoczucie, dochodzi do gorszej koncentracji i wydolności. Wodę powinniśmy pić przez cały dzień nie tylko wtedy gdy chce nam się pić. Zwłaszcza teraz jak jesteśmy w domu woda powinna być zawsze w zasięgu ręki.

Sól – im mniej tym lepiej

Wiosna to także dobra okazja do realizacji postanowienia jakim jest ograniczanie soli. Po pierwsze w ramach wiosennych porządków usuńmy solniczkę ze stołu. To ważny, wręcz milowy krok do zmiany nawyków żywieniowych. Nie solimy posiłków a tym samym nie przekazujemy dzieciom tego nawyku. Zamiast soli możemy użyć przypraw ziołowych, które dają nieograniczone możliwości komponowania smaków i zapachów.

Zbyt wysoki poziom sodu (m.in. zawartego w soli) w diecie może przyczyniać się m.in. do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5g tj. płaska łyżeczka do herbaty. Ilość 5 g obejmuje także sól zawartą w produktach spożywczych. Warto wiedzieć, że duże ilości soli znajdują się w takich produktach jak: pieczywo, wędliny, sery, marynaty, konserwy, zupy i sosy w proszku. Dlatego też im mniej przetworzonych produktów tym lepiej.

Czas epidemii jest okazją do zmian w naszej diecie ale także do zmian diety całej rodziny. Dzieci bacznie się nam przyglądają i na pewno z ochotą włączą się w domowe porządki także związane z jadłospisem. Warto wyznaczyć sobie wspólne cele i razem je zrealizować. Skorzystajmy z tego, że mamy więcej czasu na gotowanie i rozwińmy skrzydła jeśli chodzi o przygotowanie korzystnych dla naszego zdrowia posiłków.

Praktyczne porady na wiosenne porządki:

- nie kupujcie słodczy, słonych przekąsek, nie przechowujcie tych produktów w domu-dostępność ułatwia pojadanie



- do każdego posiłku włączcie warzywo lub owoc
- codziennie na śniadanie serwujcie produkt zbożowy pełnoziarnisty (np. pieczywo razowe, musli, płatki naturalne zbożowe np. owsiane)

- *każdego dnia wypijajcie szklankę jogurty naturalnego lub innego napoju mlecznego fermentowanego*
- *niech każdy domownik zaproponuje „zdrowy” podwieczorek, który wspólnie zjecie*
- *na stole w kuchni postawcie dzbanek z wodą z różnymi dodatkami (cytryna, imbir, owoc suszony), niech będzie dostępny przez cały dzień*
- *przynajmniej 2 razy w tygodniu na obiad niech zagospodarują nasiona roślin strączkowych zamiast mięsa*
- *planujcie zakupy, razem róbcie listę zakupów – kartka z zakupami niech leży w dostępnym miejscu (np. stół w kuchni)*
- *usuńcie solniczkę ze stołu*