

mgr Agnieszka Bratek

Jedzenie czy odżywianie-jak zaplanować dietę?

Chcesz zachować zdrowie i szczupłe ciało? Pamiętaj, twój organizm dla prawidłowego funkcjonowania potrzebuje kilkadziesiąt różnych składników pokarmowych. Niedobór wielu z nich może pogarszać kondycję, nasilać nadwagę, lub stać się przyczyną poważnych schorzeń. Dieta musi być więc właściwie zaplanowana, nie tylko pod kątem kalorycznym, ale także odżywczym.

Organizm może tymczasowo zmagazynować tylko nieliczne substancje pokarmowe. Większość z nich musi być systematycznie dostarczana w codziennej diecie. Posiłki powinny być spożywane kilka razy dziennie i charakteryzować się dużym urozmaiceniem. Każdy z nich powinien dostarczać:

- Energię w postaci węglowodanów złożonych, którym najlepszym źródłem w pożywieniu są pieczywo, ziemniaki, kasza, ryż, makarony, warzywa strączkowe. Produkty te nie tylko zasilają organizm energetycznie, ale także dostarczają białko, witaminy grupy B, składniki mineralne (wapń, magnez, cynk) oraz błonnik. Zawartość substancji odżywczych w produktach pochodzenia roślinnego jest tym większa im mniejszy stopień ich przetworzenia. W codziennym menu dominować powinny produkty węglowodanowe o niskim stopniu oczyszczenia jak gruboziarniste pieczywo, ciemny ryż, grube kasze, płatki owsiane. Unikać natomiast należy produktów wysoko przetworzonych jak białe pieczywo, słodczyce, drobne kasze, makarony.
- Białko o wysokiej wartości odżywczej. Produkty będące jego najlepszym źródłem takie jak mleko, przetwory mleczne, mięso, wędliny, ryby, jaja. Mleko i przetwory mleczne powinny znaleźć się co najmniej w dwóch a najlepiej trzech posiłkach. Ponad 30% ogólnej ilości białka w diecie powinno pochodzić z produktów pochodzenia zwierzęcego a w przypadku osób ciężko pracujących i aktywnych fizycznie, co najmniej 50%. Unikać należy tłustych produktów pochodzenia zwierzęcego jak tłuste gatunki mięs, przetworów mlecznych czy podroby.
- Witaminy, składniki mineralne oraz błonnik. Praktycznie w każdym posiłku powinny znaleźć się surowe warzywa i/lub owoce obfitujące w cenne substancje regulujące przemiany metaboliczne w organizmie.
- Tłuszcze – ich niewielka zawartość w diecie powinna pochodzić z olejów roślinnych, margaryn miękkich. Tłuszcze dostarczają cenne witaminy takich jak witamina A, D, E oraz NNKT – niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Dodatkowo tłuszczu powinny być wzbogacone przynajmniej dwa posiłki dziennie. Wszystkie tłuszcze powinny być spożywane na surowo. Ewentualnej, krótkiej obróbce termicznej mogą być poddawane jedynie tłuszcze zwierzęce oraz przeznaczone specjalnie do tego celu oleje roślinne.

Za urozmaicone odżywianie, uważa się takie, w którym każdy posiłek zawiera co najmniej po jednym produkcie z każdej grupy. Podstawą diety powinny być nisko przetworzone produkty zbożowe, ziemniaki oraz surowe warzywa i owoce. Szczególnie istotne jest wyrobienie nawyku częstego spożywania warzyw, które dostarczają znikome ilości energii, za to obfitują w cenne składniki mineralne i witaminy. Należy szczególnie urozmaicać ich asortyment. Najkorzystniej łączyć w posiłkach żółte lub czerwone warzywa (owoce) z zielonymi warzywami liściastymi co pozwala dostarczyć komplet niezbędnych składników antyoksydacyjnych. Dla pełnego wykorzystania cennych witamin, posiłki z dodatkiem warzyw powinny być wzbogacane surowym olejem roślinnym.

Ilość posiłków

Możliwość pełnego wykorzystania składników odżywczych uwarunkowana jest nie tylko urozmaiceniem diety, ale także odpowiednim rozplanowaniem posiłków ciągu doby. Organizm, w zależności od pory dnia, rodzaju i intensywności pracy czy zajęć ruchowych potrzebuje posiłki o różnym stopniu energetyczności i odżywczości. Generalnie przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny, natomiast w przypadku dzieci, młodzieży, kobiet ciężarnych i karmiących, rekonwalescentów czy sportowców posiłki powinny być spożywane w odstępie nie dłuższym niż 3 godziny. Spożywanie częstych i mniejszych objętościowo posiłków nie przeciąża przewodu pokarmowego i sprzyja lepszemu wykorzystaniu składników z pożywienia. Codziennie powinno spożywać się 4-5 posiłków, ale bezwzględnie nie należy jeść rzadziej niż 3 razy dziennie. Zbyt długie przerwy między posiłkami sprzyjają nadwadze oraz zaburzeniom w gospodarce węglowodanowej i lipidowej prowadząc do rozwoju otyłości, cukrzycy i chorób układu krążenia.

Pierwsze śniadanie

Jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Organizm po okresie nocnego przegłodzenia wykazuje największe zapotrzebowanie na składniki pokarmowe. Dodatkowo większość osób w okresie przedpołudniowym prowadzi intensywny tryb życia co dodatkowo zwiększa potrzeby energetyczno-odżywcze. Brak spożywania pierwszych śniadań z punktu widzenia organizmu jest niezwykle szkodliwy. U dzieci może pogarszać to uwagę i zdolność uczenia się, u dorosłych powodować szybkie męczenie i obniżenie wydajności pracy. Poranne przegłodzenie sprzyja także powstawaniu schorzeń metabolicznych, zaburzeniom w regulacji mechanizmów łaknienia oraz nadwadze. Pierwsze śniadanie powinno stanowić 30-35% ogólnej kaloryczności diety. Ponieważ w okresie porannym słabo dopisuje apetyt, a także wiele osób nie ma czasu na przygotowywanie urozmaiconych posiłków, korzystnie jest spożyć potrawy niewymagające dłuższej obórki kulinarnej, jak np. zupę mleczną z dodatkiem produktów zbożowych (płatki, kasze, makaron, ryż). Korzystne będzie także podanie mieszanego pieczywa z niewielką ilością tłuszczu i wysokowartościowego produktu białkowego (twaróg, jaja, pasta, wędlina, ryba). Obowiązkowo, w posiłku powinny znaleźć się surowe warzywa lub owoc.

Drugie śniadanie

Spożywane jest najczęściej podczas przerwy w szkole lub pracy. Ma na celu doraźnie zregenerować siły oraz zapewnić potrzebny dowóz składników odżywczych między śniadaniem a obiadem. Jego zadaniem jest również umożliwienie organizmowi skutecznego wykorzystania białka ze wszystkich trzech posiłków, dzięki wzajemnemu uzupełnianiu się ich składu aminokwasowego. Drugie śniadanie powinno składać się z produktów stosunkowo trwałych, które można łatwo przenieść i przechować. Najwygodniejszą formą będzie przygotowanie małej kanapki z pieczywa razowego z dodatkiem wędliny, sera lub ryby. Kanapkę warto przełożyć liśćmi sałaty, dzięki czemu dłużej zachowuje świeżość. Cennym uzupełnieniem drugiego śniadania będzie jogurt lub kefir oraz niewielki owoc.

Obiad

To posiłek, który powinien charakteryzować się podobną energetycznością co pierwsze śniadanie. Może składać się z jednego, dwóch lub trzech dań. W posiłku powinien obowiązkowo występować pełnowartościowy produkt białkowy (np. chude mięso lub ryba) oraz surówka warzywna z dodatkiem oleju roślinnego. Z produktów węglowodanowych polecana jest niewielka ilość ziemniaków, kaszy lub ryżu. Zupy należy przygotowywać na wywarach roślinnych, nie zaklepywać. Z deserów preferować należy te, które przygotowywane są z mleka i owoców (koktajle mleczno-owocowe, galaretki,

kisiele, budynie). Dla usprawnienia procesów trawienia, przed obiadem warto wypić szklankę wody mineralnej, natomiast po posiłku - ciepłą herbatę.

Podwieczorek

Nie jest koniecznością. To raczej forma przekąski polecana szczególnie dzieciom, kobietom ciężarnym, karmiącym, osobom starszym cierpiącym na niektóre schorzenia przewlekłe oraz ludziom obciążonym dużym wysiłkiem fizycznym. Posiłek powinien być niewielki, kalorycznością zbliżony do drugiego śniadania. Ponieważ jest najczęściej jadany w domu, warto, by charakteryzował się większym urozmaiceniem. Doskonałym rozwiązaniem będzie niskokaloryczna sałatka, legumina z ryżu lub kaszki manny oraz galaretką owocową.

Kolacja

Ostatniego posiłku nie należy jeść później niż 2-3 godziny przed snem, aby procesy trawienia nie zakłócały nocnego odpoczynku. Kolacja nie powinna obejmować potraw trudno strawnych lub zbyt obfitych. Może być podana na ciepło (różnego rodzaju zapiekanki, risotta) względnie powinna zawierać produkty podobne jak w pierwszym śniadaniu. Ostatni posiłek powinien uwzględniać wysoko wartościowe białko oraz surowe warzywa i owoce. Do wieczornego posiłku korzystnie wypić także szklankę mleka, które zawiera duże ilości tryptofanu – aminokwasu ułatwiającego zasypianie.

Liczy się także wygląd

Wszystkie posiłki powinny charakteryzować się dużym urozmaiceniem, nie tylko pod względem stosowanych produktów żywnościowych, ale także ich cech organoleptycznych. Odpowiednie zestawianie produktów pod względem smaku, zapachu, barwy, konsystencji wpływa na poprawę wydzielania soków trawiennych i tym samym lepsze wykorzystanie składników pokarmowych. Warto więc poszczególne posiłki kontrastować poprzez łączenie produktów kwaśnych ze słodkimi, chrupkich z miękkimi, zielonych z czerwonymi itp. Ważne jest również aby prowadzona obróbka kulinarna jak najskuteczniej uwypuklała walory smakowe, nie powodując przy tym nadmiernych strat składników odżywczych.