

Jak jeść i co jeść, żeby czuć się dobrze latem?

Anna Jasińska, dietetyk kliniczny, mówi o tym, które owoce możemy jeść bez ograniczeń, a na które powinniśmy uważać; co pić w wakacje i dlaczego nie powinien to być alkohol

Rozmowa

Jak to jest z jedzeniem w lecie? Co najlepiej jest jeść na obiad? Ciepłe posiłki w ogóle wchodzi w grę?

W trakcie upałów przede wszystkim należy zadbać o dostarczenie do organizmu odpowiedniej ilości płynów. Chodzi o to, aby nie dopuścić do odwodnienia. I to powinno być priorytetem. Co do zmian w obrębie samego talerza, to nie ma konieczności jakoś szczególnie zmieniać zjadanych potraw, choć oczywiście, myślę, że gorący obiad w samo południe nie budzi w nikim „gorących” emocji. Oczywiście nie oznacza to, że należy zupełnie zrezygnować z ciepłych posiłków, po prostu warto przesunąć taką potrawę np. na wieczór, kiedy temperatury powietrza są niższe. Odnośnie rezygnacji z jakiś potraw, raczej przeformułowałabym to pytanie na to, jakie należy szczególnie włączyć do menu. I tu pojawia się prosta odpowiedź - należy włączyć do diety sezonowe produkty. Pewne produkty występują na naszym rynku przez krótki czas, a są w stanie zdziałać „dietetyczne cuda” wzbogacając nasze menu w witaminy, mikroelementy i bardzo modne ostatnimi czasy antyoksydanty.

Jakie owoce i warzywa, na które sezon zaczyna się latem, najlepiej jest jeść? Któreś z nich nie są polecane?

Sezon letni w Polsce pod względem różnorodności na rynekach, straganach i warzywniach obfituje całym bogactwem kolorów, zapachów i smaków. Ja chciała-



► Anna Jasińska: - Letnie menu powinno być sezonowe. Każdego dnia zjadajmy 4-5 szklanek warzyw oraz 1-2 szklanki owoców

bym zwrócić uwagę na szczególnie „ekskluzywne” produkty sezonowe. Obecnie coraz rzadziej sięgamy po porzeczki, agrest, wiśnie, jeżyny czy poziomki, a są to owoce, które zawierają ogromne ilości witaminy C, antyoksydantów i innych cennych składników odżywczych. Oczywiście nie należy zapominać o bardziej popularnych malinach, truskawkach, czereśniach, morelach czy brzoskwinia. Ale nie samymi owocami człowiek żyje. Szczególnie, że przy swojej wysokiej wartości odżywczej i relatywnie niskiej kaloryczności zawierają także sporo cukru. A jak wiemy, cukier nie jest najlepszym składnikiem naszej diety. I nie pomagają tu tłumaczenia, że przecież składają się prawie z samej wody. Jaki z tego wniosek? Pomysł, aby w upały żywić się samymi owocami, wcale nie jest dobry. Między innymi dlatego, że taki rodzaj diety byłby niepełnowartościowy, dlatego zajmijmy się także sezonowymi warzywami, i zaznaczymy, że nasze codzienne menu powinno być urozmaicone i pełnowartościowe.

W takim razie co z sezonowymi warzywami?

Lato jest wspaniałym okresem pod względem urozmaicenia wśród warzyw, za sobą mamy już sezon szparagowy i botwinkowy, ale nadal cieszyć się można młodą kapustą, bobem, fasolką szparagową, świeżym szpinakiem czy jarmużem. Przy tym wszystkim nie można zapomnieć o młodych ziemniakach, cudownie pachnących pomidorach, ogórkach, papryce, cukinii, kalafiorze... długo by jeszcze wymieniać.

Natomiast najważniejsze jest to, że tak wielkie urozmaicenie warzywne może ułatwić nam zwiększenie odżywczości naszego codziennego jadłospisu (zwiększenie udziału w diecie witamin i mikroelementów), ale także może przyczynić się do obniżenia kaloryczności diety (przy założeniu, że np. do każdego posiłku zjemy 1-2 szklanki dowolnych warzyw). Zwiększenie ilości warzyw w diecie może więc pomóc nam w zrzuconiu zbędnych kilogramów. Ale na tym się nie kończy. Bogaty letni sezon warzywny pozwoli nam także zaoszczędzić - sezonowe warzywa można zakupić w atrakcyjnych cenach.

Soki same w sobie nie są złe. Oczywiście jeśli mówimy o tych świeżo wyciskanych

Na samym początku rozmowy zaznaczyła Pani, że najważniejsze jest prawidłowe nawodnienie. Coraz częściej głośno mówi się o szkodliwości kolorowych napojów. Dlaczego nie są polecane do picia?

Mówiąc o nawodnieniu miałam na myśli przede wszystkim płyny, które jednocześnie nie będą dostarczały nam cukrów prostych sprawiających, że zwiększy się kaloryczność naszej diety, ryzyko próchnicy, otyłości, cukrzycy, miażdżycy, alzheimera itp. Przerazające prawda? Nie bez powodu zaczynam aż tak drastycz-

nie. Zapominamy, że niewinna szklanecka brązowego gazowanego napoju, który wszyscy doskonale znamy czy innego pomarańczowego, zielonego czy niebieskiego w kropki, to uderzeniowa dawka cukru! W szklance może znajdować się go aż kilka łyżeczek. A to powoduje, że w naszym organizmie pojawiają się wahania poziomu cukru, duże wyrzuty insuliny, a to w dłuższej perspektywie czasu może doprowadzić do insulinooporności lub cukrzycy. Oczywiście pojawić się może argument, że można wybrać te light, zero, fit. Owszem można, ale po pierwsze nasz mózg słodkie odbiera jako słodkie i tak czy inaczej nasza trzustka może otrzymać sygnał o wyrzucie insuliny, i tu pojawi się obniżenie poziomu cukru we krwi i wilczy apetyt na coś słodkiego (brzmi znajomo?), z drugiej strony słodziki mogą działać także rakotwórczo.

A co z sokami? W tej chwili na sklepowych półkach pojawiają się tzw. świeże soki, czy rzeczywiście są zdrowe? Albo przynajmniej zdrowsze od soków z kartonu?

Soki same w sobie nie są złe. Oczywiście jeśli mówimy o tych świeżo wyciskanych owocowych lub warzywnych. Zresztą przy okazji rozmowy o sokach warto się pochwalić, że Polska jest krajem, który charakteryzuje się najwyższym spożyciem soków warzywnych. Ja osobiście uważam, że to powód do dumy. Dlatego zachęcam do picia soków warzywnych! Ale wracając do tematu - świeżo wyciskany sok jest wartościowym pokarmem (to nie pomyłka pokarmem,

O rozmówcy

► Anna Jasińska

Dietetyk kliniczny Centrum Medycznego VIMED w Krakowie. Absolwentka warszawskiego i lubelskiego Uniwersytetu Medycznego. Pracowała w Szpitalu Dziecięcym oraz w Szpitalu Klinicznym w Lublinie. Prowadzi zajęcia z pacjentami, wykłady na temat zdrowego stylu życia oraz udzielaporad w prasie. Prywatnie pasjonatka gotowania, poszukiwaczka nowych smaków - szczególnie tych roślinnych.

a nie tylko płynem), natomiast soki z kartonów już taką wysoką wartością odżywczą się nie charakteryzują, często produkowane są z koncentratów, niejednokrotnie w kartonie znajdują się napoje czy nektary, które swoim opakowaniem mają sugerować, że są sokami, a w rzeczywistości niewiele różnią się od słodkich napojów. No i tutaj jako alternatywa pojawiają się świeże soki tzw. jednodniowe. Mówię tak zwane, ponieważ jeden dzień znajdują się na półkach sklepowych, a należałoby doliczyć jeszcze czas, kiedy to zostały wyprodukowane. Z całą pewnością są lepszym wyborem niż soki kartonowe, ale pozostaje jeszcze bilans ekonomiczny... proszę zastanowić się, ile kosztuje kilogram marchewki (a z niego zrobimy jakieś 2-3 szklanki soku), a ile kosztuje ów sok. No i mamy satysfakcję z wyciśnięcia oraz w stu procentach naturalny produkt. **A alkohol? W lecie mamy więcej okazji, żeby napić się czegoś**

wysokoprocentowego. Powinniśmy?

Zadaje pani trudne pytania, bo za chwile okaże się, że mam ortodoksyjne poglądy i zachęcam do picia samej wody. Alkohol nie jest zdrowy. To wie każdy. W wakacje jest więcej okazji, aby spożyć trochę alkoholu. To fakt. Czy powinniśmy? Myślę, że odpowiedzi na to pytanie każdy udzieli sobie sam, ale warto pamiętać, że alkohol to puste kalorie! Jest niemal dwa razy bardziej kaloryczny niż cukier! Więc jeśli mamy mówić o alkoholu, to warto zasugerować rezygnację z kolorowych drinków z palemką i piwa (bo te dostarczają nam i cukru, i alkoholu a więc więcej kalorii), a w ramach rozsądnego wyboru np. białe wytrawne wino z kostkami lodu.

Po co?

Lód nie tylko dodatkowo schłodzi alkohol, ale go rozcieńczy i pomoże „zaoszczędzić” - zarówno kalorie, jak i wątrobie.

Lody - czy to dobra przekąska na upalne dni?

Jakiś czas temu media przedstawiły dość niefortunną wieść jakoby lody mogły być bezkarnie jezione, ponieważ ich trawienie powoduje powstanie tzw. ujemnych kalorii. Niestety prawda jest inna. Lody, jak każda słodka przekąska, w zbyt dużych ilościach mogą powodować przyrost masy ciała. Oczywiście nie oznacza to, że należałoby z nich całkowicie zrezygnować. Trudno wyobrazić sobie wakacje i piękny słoneczny dzień bez lodów. Warto jednak wykorzystać kilka sztuczek. Pierwsza - zrezygnować z wafelka. W ten sposób zje-

my mniej cukru, coraz częściej lody można kupić w plastikowym lub kartonikowym kubeczku. Druga - zrezygnować z polew i posypek - znowu porcja cukru mniej. Trzecia - wybierać sorbety i lody jogurtowe - tutaj raczej nie zaoszczędzimy ilości zjedzonego cukru, ale thuszczu to i owszem.

Istnieje przepis na letni obiad idealny? Z czego powinien się składać?

To chyba najtrudniejsze pytanie, jakie mi pani zadała. Puśćmy w takim razie wodzę fantazji i wybierzmy przepis na smaczny obiad pachnący latem - taki też będzie idealny. Ja myśląc o letnim obiedzie zawsze w głowie mam trzy dania - barszcz z bobem, młodą kapustę z koperkiem, pomidorami i młode ziemniaczki z koperkiem oraz kalafiora, mizerię z oliwą i jajko sadzone. Tak, to zdecydowanie moje wakacyjne typy. Choć uwielbiam też fasolkę szparagową z pomidorami malinowymi. Jako zachętę do przygotowania moich wakacyjnych obiadów inspiracji mogą powiedzieć, że to obiady, które zdecydowanie są niskokaloryczne.

Czy lato jest dobrym momentem na to, żeby zacząć odchudzać?

Każda pora roku jest na to dobra, ale lato dodatkowo temu sprzyja. Jak już powiedziałyśmy w trakcie rozmowy, mamy większe urozmaicenie wśród warzyw i owoców, do tego przy wyższej temperaturze zazwyczaj mamy mniejszy apetyt, a do tego więcej okazji do zwiększenia aktywności fizycznej.

Na koniec zbierzmy najważniejsze rady.

Podsumowując: letnie menu powinno opierać się na sezonowych warzywach i owocach. Warto przyjąć zasadę, że każdego dnia zjadamy 4-5 szklanek warzyw, 1-2 szklanki owoców (raczej przed południem) - to pozwoli na łatwiejsze bilansowanie spożywanej energii w ciągu dnia. Każdego dnia należy wypijać odpowiednią ilość płynów. Mimo gorących dni nasze menu powinno być pełnowartościowe, szczególnie uważać należy na sezonowe monotematyczne diety zachęcające nas np. do jedzenia przez 2 tygodnie tylko truskawek. W sytuacji, kiedy chcemy zmienić sposób naszego żywienia lub zrzucić przy okazji kilka kilogramów, warto udać się po pomoc do dietetyka. ●

©©

KATARZYNA KOJZAR

PRZYKŁADOWY PRZEPIS
Młoda kapusta:

- 2 łyżki oliwy,
- cebula,
- mała główka młodej kapusty,
- 2 listki laurowe i 2 ziarnka ziela angielskiego,
- koperek,
- kminek,
- mały pomidor,
- sól, pieprz

Wykonanie:

Na oliwie poddusić posiekaną cebulę, dodać posiekaną kapustę, podlać odrobiną wody, dodać 2 listki laurowe i 2 ziela angielskie, po 15 minutach dodać pokrojonego obranego ze skórki pomidora, przyprawić koperkiem, kminkiem i solą i pieprzem.