

Zwierciadło

6 (2024) CZERWIEC 2015 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT) „Zwierciadło” w sprzedaży także z zestawem kosmetyków: krem + serum

PLUS
NASZE
AKCJE

KOCHAM,
NIE TRUJĘ

REWOLUCJA
W MYŚLENIU
O JEDZENIU

NIE
BO
RAK
OCALIĆ
PIERSI!

SEKS
POŻĄDANIE
NA
ŻĄDANIE

KATARZYNA NOSOWSKA *Jestem jasna*

EWA EWART KOBIETA DO ZADAŃ SPECJALNYCH
RÓISÍN MURPHY DALEKO OD MOŁOKO
JÓZEF WILKOŃ TE WSZYSTKIE WILKI I KONIE
MAGDALENA TULLI WYGODNE ŻYCIE TO PREZENT
DOROTA WELLMAN NIE BĄDŹMY OBOJĘTNI

DZIECKA DZIEN:

Becikowe kontra fińskie pudelko. Przepisy na zdrowe smakołyki. Bądź rodzicem, nie kumplem

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
0 6 >
9 770514 099500

KOCHAM, NIE TRUJĘ

Jedzenie może być smaczne, zdrowe i tanie.

Może być lekarstwem albo trucizną.

Może budować więzi i rozwijać nasze dzieci.

Może być przyjemną zabawą i miłosnym wyznaniem.

Może cię odchudzić, choć będziesz jeść na okrągło.

Jak? O tym i nie tylko piszemy w pierwszym odcinku nowego cyklu i będziemy pisać w następnych.

Dzisiaj zapraszamy na debatę.

Podpowiadamy, od czego zacząć.

Rozszyfrowujemy etykiety.

Proponujemy cichą, skuteczną i ogromnie pozytywną rewolucję.

Tekst KATARZYNA MONTGOMERY



Jesteś...

TYM, CO JESZ

LIDIA TRAWIŃSKA – DIETETYK KLINICZNY, JOANNA GORZELIŃSKA – DZIENNIKARKA
I BLOGERKA, GRZEGORZ ŁAPANOWSKI – KUCHARZ. ŁĄCZY ICH PASJA
I ŻYCIOWA MISJA – ZARAŻAJĄ MIŁOŚCIĄ DO ZDROWEGO JEDZENIA.
MÓWIĄ, ŻE MAMY KRYZYS Z NADMIARU, ALE WIERZĄ, ŻE DAMY RADĘ Z NIEGO WYJŚĆ.

Rozmawia KATARZYNA MONTGOMERY Zdjęcia RAFAŁ MASŁÓW

KATARZYNA MONTGOMERY: *Co się z nami stało? Dlaczego dbamy o siebie zewnątrznie, o brak zmarszczek czy fajną odzież, pucujemy auta, a ze swoich ciał zrobiliśmy śmietniki i to nawet niesegregowanych śmieci?*

GRZEGORZ ŁAPANOWSKI: Kiedy 15 lat temu byłem w USA, zdziwiłem się, że Amerykanie „coś” jedzą, ale to „coś” dla mnie jedzeniem nie jest. Pamiętam dzieciaka, który jadł pieczywo tostowe bez wcześniejszego użycia tostera. To było dla mnie niewyobrażalne, bo po tosterze jakoś to „coś” można przełknąć, podobnie pewnie jak watę posypaną cukrem i usmażoną w głębokim oleju też dałoby radę. Tłumaczyłem mu, co to jest chleb na zakwasie. Ale on był z pokolenia, które nie zna smaku prawdziwego pieczywa. Kilka lat temu zaobserwowałem, że w biednych dzielnicach amerykańskich miast możesz kilometrami szukać sklepu z natką pietruszki, a jeśli już znajdziesz pomidor, to tylko pokrojony. Za to wszędzie są kebaby, hamburgery, czipsy i batoniki. To są tzw. pustynie żywieniowe. Tam mieszkają otyli Amerykanie. Ten rozdział zaczyna się u nas.

LIDIA TRAWIŃSKA: Dlatego kiedy podróżuję po biednych rejonach Europy i gdzieś w Rumunii widzę stragany z różnorodnymi warzywami i owocami, to zazdroszczę tym ludziom, bo to, co jedzą, świadczy, że żyją lepiej od nas.

G.Ł.: I są o wiele szczęśliwsi niż my w tych wypasionych samochodach, w ekskluzywnych mieszkaniach na wieloletni kredyt.

L.T.: Kiedy wracamy zmęczeni z pracy, nie mamy już siły, żeby zrobić sobie coś do jedzenia, zamawiamy pizzę lub kebab. Nie wiemy, co jemy, rano boli nas głowa lub brzuch; żeby się podnieść, pijemy kawę i tak tworzy się błędne koło. Eksploatujemy nasze ciała do granic możliwości.

JOANNA GORZELIŃSKA: Po latach życia w szarym PRL-u tkwiła w nas ogromna tęsknota za pięknymi, kolorowymi pudełkami. Tak bardzo zachłyszliśmy się ilością i opakowaniami, że do głowy nam nie przyszło, żeby patrzeć na skład kupowanych produktów, a gdybyśmy się przyjrżeli etykiетom, to byłyby tam głównie cukier, mąka i tłuszcz.

G.Ł.: Cukier, tłuszcz w jedzeniu są jak używka, działają jak kompensacja codziennego stresu.

J.G.: Wciąż jesteśmy też na etapie „mieć”, a nie „być”. Kupujemy bezmyślnie za dużo jedzenia, bo jest tanie, potem jemy gigantyczne porcje, a resztę wyrzucamy. Powinniśmy być już nasyчени ilością – przyszedł czas, żeby odbić się od dna. Mówię to głównie do 30-, 40- i 50-latków, którym powinno zależeć nie tylko na ich własnym zdrowiu, ale też na zdrowiu ich dzieci. Tymczasem bijemy rekordy, jeśli chodzi o otyłość u dzieci, a co druga osoba w Polsce ma nadwagę. Za 10 lat o 40 proc. wzrośnie liczba chorych na raka. Każdy z nas ma komórki rakowe, ale złym stylem życia drażnimy je na własne życzenie.



GRZEGORZ ŁAPANOWSKI

Węgry to dla nas dobry przykład: wprowadziły podatek od śmieciowego jedzenia i jego konsumpcja spadła o 30 proc.

G.Ł.: Tylko jak przestawić człowieka, który uwielbia tę narkotyczno-erotyczną relację, którą ma z cukrem i tłuszczem?

J.G.: Uciekałabym od radykalnych rozwiązań. Nie ma potrzeby ulegać dietetycznym modom: rzucać mleka, pszenicy i przestawiać się na kielki. Większość krzyknie: to nie dla mnie, wolę umrzeć niż tak żyć. Najlepsze są niedokuczliwe rozwiązania. Zamiana białego pieczywa na razowe. Zamiast batoników deser z owoców. Pięć regularnych posiłków, a co za tym idzie, mniejszych porcji. Zamiast soku z kartonika wyciśnięte pomarańcze, wcale nie droższe. Odstawienie syropu malinowego, w którym są tylko dwie maliny, a reszta to cukier i woda. To tylko kilka przykładów rodzinnego planu naprawczego. Każda rodzina jest inna i potrzebuje innego podejścia do tego, co kupuje i je, z czego rezygnuje, a co ogranicza.

Najważniejsze, żeby od czegoś zacząć. Od czego?

J.G.: Od siebie. Uświadomić sobie, że od tego, co jemy, zależy, czy mamy cukrzycę, zawał, nadciśnienie czy raka, bo wszystkie te choroby wynikają z tego, co jemy.

G.Ł.: Zacząć trzeba od dwóch najważniejszych odbiorców tej akcji. Pierwszy to my, dorośli. Rodzice i opiekunowie. Miłość powinna polegać na dobrym żywieniu. Dzieci, nawet świetnie wyszkolone na naszych warsztatach, niewiele wskórają w domach, bo nie mają wpływu na zakupy. Drugi odbiorca to instytucje. W ministerstwach zdrowia, edukacji czy rolnictwa, w Sejmie, SGGW, Instytucie Żywności i Żywienia wielu nas popiera, ale to za mało. Potrzebne są trwałe zmiany, wieloletnie projekty i konkretna rozmowa o budżetach oraz realnej strategii wyjścia z kryzysu. Brak też prawa promującego dobrą żywność, takiego, które obroni nas i nasze dzieci przed śmieciowym jedzeniem. Przykładem są Węgry, które wprowadziły podatek od śmieciowego jedzenia i jego konsumpcja spadła o 30 proc., a że o 30 proc. wzrosły ceny, to biznes nie narzeka, bo mają takie same obroty. Nigdy żadna kampania nie miała ►

takiego efektu jak ta prosta podwyżka cen. Brak też dobrych podstaw programowych i infrastruktury dla promocji dobrego jedzenia w szkołach. To, czy w szkołach odbędą się zajęcia na temat zdrowego żywienia, jest dobrowolne, a dla większości z nas zdrowe jedzenie oznacza tradycję babcino-maminą. A tradycja versus wiedza to zupełnie dwie różne rzeczy.

Chcecie powiedzieć, że jeśli państwo nie stanie na straży naszego zdrowia i nie zacznie nękać tych, którzy nas trują, to będzie trudno pietruszce przeciwstawić się sile przekazu pięknego opakowania?

J.G.: Norwegia zabroniła sprzedaży jedzenia z tłuszczami trans. Skoro są szkodliwe, to dlaczego my ich nie zakazujemy?



G.Ł.: Skoro koszty samych tylko chorób dietozależnych – cukrzycy i chorób układu sercowo-naczyniowego – to 50 mld złotych, a prognozy mówią, że za 15 lat to będzie 100 mld złotych, to budżet naszego państwa tego nie udźwignie.

L.T.: Często zastanawiam się, czy współczesnemu cywilizowanemu światu potrzebni są ludzie zdrowi. Czy zakaz produkcji trującego pożywienia nie zniszczyłby przemysłu spożywczego? Czy choroby cywilizacyjne są dla państwa kosztem, czy rozwijają przemysł, np. farmaceutyczny? Nadwaga to początek wielu problemów ze zdrowiem, ale też świetny biznes.

Wsparciem mogą być lekarze?

J.G.: Mało jest takich. Gdy przychodzi otyły pacjent do lekarza, dostaje kolejne leki na nadciśnienie, cukrzycę. Wychodzi potem z apteki z torbą leków i narzeka, że wydaje na nie 500 zł miesięcznie. Zrobiłam raz eksperyment na znajomej, która bierze leki na cukrzycę i nadciśnienie, a lekarz zapowiedział, że niedługo przejdzie na insulinę. Postanowiłam za pomocą żywienia temu zapobiec. Lekarz powiedział jedynie, że to skomplikowane, ale możliwe. Dietą, między innymi polegającą

na wyeliminowaniu cukru i przetworzonego pieczywa, po dwóch tygodniach doszliśmy do idealnego poziomu cukru podczas porannego badania. Po dwóch miesiącach dwa leki ma już odstawić. Moja znajoma spróbowała, bo przestraszyła się postępu choroby. Dużo ludzi jednak wybiera złudną drogę na skróty, czyli tabletkę, dzięki której poziom cukru ma w normie, ale cukrzyca i tak niszczy organizm.

L.T.: Wybranie tabletki to przeniesienie odpowiedzialności za nasz stan zdrowia na lekarza. To łatwe, nie musimy nic zmieniać. A to, co będzie później, nas nie interesuje. Nie chcemy wychodzić ze strefy pozornego komfortu.

Czyli lekarze powinni więcej od nas wymagać?

J.G.: Oczywiście. Leczyć nas powinni nie tylko lekami. Mamy tendencję do usprawiedliwiania swojego lenistwa. Jak za dużo ważymy, to twierdzimy, że to genetyczne, a ja uważam, że to dziedziczne. Otyłość genetyczna to problem pięciu procent ludzi, a w większości dziedziczymy złe nawyki. I wtedy rzeczywiście cała rodzina jest otyła.

L.T.: Świadomość problemu dotarła jednak do medyków. Rusza właśnie akcja Bezpieczna Przyszłość adresowana do młodych ludzi między 20. a 40. rokiem życia, którym lekarze będą wyjaśniać, jakie badania profilaktyczne powinni przeprowadzić i co mogą zmienić w swoim stylu życia, począwszy od diety. Onkolodzy będą też dyskutować, w jaki sposób odżywianie może wpłynąć na zachorowalność na raka. To niezwykle ważne, bo co najmniej raz w miesiącu spotykam w gabinecie mężczyznę przed trzydziestką, który ma nowotwór jąder. Kiedyś nowotwór dotykał osoby po 60., 70. roku życia. Jestem przekonana, że to jedzenie niewłaściwych rzeczy już od początku życia wywołuje wzrost zachorowalności na nowotwory. Przeciętny nowotwór rozwija się około 20 lat, a widzimy teraz, że ten okres skrótł się do ośmiu lat, a nawet jeszcze bardziej, bo przecież dzieci rodzą się z nowotworami. Ja też powtarzam, jesteśmy tym, co jemy.

Dzieci jak nikt są podatne na reklamę i ulegają też presji rówieśniczej – chcą być takie jak wszyscy. Jak zmienić ich nawyki żywieniowe?

L.T.: Trzeba z nimi rozmawiać i je angażować. Dużo dzieci je teraz wyłącznie mięso i słodczyce, nie chcą jeść warzyw. Ale dlaczego? Bo mamusia sama nie lubi warzyw i jeżeli posypie zupę pietruszką, to dziecko jej nie przełknie. Dzieci nie są przyzwyczajane od początku swojego życia do jedzenia zdrowych produktów.

J.G.: Zaprosimy też dzieci do kuchni, do której ich zwykle nie wpuszczamy z obawy, że się skaleczą albo oparzą, a przecież mama zrobi wszystko szybciej i lepiej. A gdyby dziecko samo

ugotowało jajko albo brokuł, to byłaby większa szansa, że potem je zje. Dzieci kochają gotować, bo dla nich kuchnia to wielkie laboratorium pełne eksperymentów. Poza tym wychowujemy je przykładem, one nas obserwują i naśladowują. Wiadomo, że kopiują też rówieśników, ale jeśli ja będę marudzić dziecku, że ma się odżywiać zdrowo, a sama będę pić colę, to nic z tego nie wyjdzie. Mogę też, oczywiście, naciskać na stołówkę szkolną, żeby wprowadziła zdrowy jadłospis, a potem dziwić się, że wszystko ładuje w koszu, bo moje dzieci nie znają tych smaków. Dlatego cieszę się, że akcja ma dotyczyć wszystkich, nie tylko dzieci, bo one same sobie nie dadzą rady.

G.Ł.: Jak same wycisną marchew i zobaczą, ile jej potrzeba, żeby zrobić świeży sok, to będą też doceniać te produkty. Nie będą ich potem tak lekkomyślnie marnować i wyrzucać.

J.G.: Dziecko rodzi się bez ukształtowanych preferencji smakowych i od tego, co mu podamy na początku, zależy całe jego życie. A my dajemy się nabrać reklamom. Najtrudniejsze jest poznawanie smaków, dlatego stwarzanie okazji jest takie ważne. Kiedy moi synowie mówią, że czegoś nie spróbują, to mówię: „Ugryź, a jak nie będzie ci smakowało, wyplujesz do kosza”. Jestem z nimi umówiona, że przynajmniej raz w tygodniu próbujemy nowy produkt. Dzieci mogą pić wodę, nie potrzebują dosładzania na każdym kroku. Niemowlaki wcale nie marzą o herbatce granulowanej, w której jest 80–90 proc. cukru! Nawet pierwsze obiady-zupki są dosładzane sokiem winogronowym, żeby uzależnić je od słodkiego smaku.

L.T.: Ten sok winogronowy to poważny problem, to prosta droga do uzależnienia. Uzależnione od cukru dzieci rzucają się na słodycze. Tak samo zgubne są chrupki kukurydziane, bo są w nich same węglowodany. Nie należy się potem dziwić, skąd cukrzyca u sześciolatka.

J.G.: Rozmawiałam niedawno z mamą, która barwiony i dosładzany sok dla dzieci uważa za porcję warzyw każdego dnia...

Zawsze byliście tacy święci?

J.G.: Lubiłam gotować, byłam świadoma i nie kupowałam przetworzonych produktów. W latach, kiedy dorastałam, czyli w 80. i 90., nie było ich w takiej ilości jak obecnie. Miałam też to szczęście, że mama i tata dużo gotowali. Ale przełom nastąpił, kiedy pojawiły się dzieci – w krótkich odstępach czasu urodziłam czterech synów. Byli alergiczni. Dziś z przerażeniem oglądam ich wypisy ze szpitali. Roczny dzieciom zalecano stosowanie maści sterydowych, antybiotyków. Kiedy jeden z synów zupełnie stracił odporność, usłyszałam, że ratunkiem może być tylko Centrum Zdrowia Dziecka i przetaczanie krwi. Na szczęście skończyło się tylko na rehabilitacji oddechowej, podaliśmy steryd miejscowo, przeszliśmy na dietę i raz na zawsze uciekliśmy ze szpitala. Trafiliśmy do

genialnej alergolog, która poleciła nam wyeliminować prawie wszystko. Moje dziecko przez półtora roku jadło kaszę jaglaną lub gryczaną zmiksowaną z indykiem ekologicznym. W tamtych czasach kupowaliśmy tego indyka u pana za Doliną Służewiecką. To była wyprawa przez pół Warszawy po skrzydło i pierś albo udo – nie można było wybierać. Od czasu kiedy odstawiliśmy wszystko, co przetworzone, moje dzieci funkcjonują normalnie.

Trafiałś zatem już wiele lat temu na światłego alergologa.

J.G.: Długo go szukałam. Nie ma dnia, żebym nie myślała ciepło o dr Annie Zawadzkiej. Dzięki niej wiem, że z alergią



da się spokojnie żyć. Tylko nie warto iść na skróty, lekarstwa nie wystarczą, trzeba wyeliminować wszechobecną chemię z otoczenia, która niszczy naszą odporność.

L.T.: Zastanawiała się pani, dlaczego ta alergija wystąpiła u dzieci?

J.G.: Z powodu predyspozycji genetycznych, bo i ja, i mąż mamy bardzo silną alergię od dziecka. Ja prawdopodobnie urodziłam się z alergią na mleko, ale w 1976 roku świadomość tych zagadnień była znikoma.

L.T.: To możliwe, że alergija na mleko była przyczyną problemów pani dzieci. Jednak w tym czasie nikt nie wiedział o tym, że mleko może szkodzić zdrowiu. Dorośli alergicy, którzy teraz mają problemy z astmą, to prawdopodobnie pokolenie osób uczulonych na mleko.

Ci wychowani na butelce z kapslem pod drzwiami?

L.T.: Obojętnie, czy to było mleko prosto od krowy, czy to przynieszone przez mleczarza. Chodzi głównie o kazeinę, której wielu ludzi nie trawi i która powoduje uszkodzenie przewodu pokarmowego i układu odpornościowego. Powstaje łańcuszek: w wyniku zaburzeń enzymatycznych całe odcinki ➤



Dobra kuchnia może być i jest smaczna, piękna i zdrowa.

jelita są uszkodzone i tracą zdolność wchłaniania składników pokarmowych, a nieprzetrawione cząsteczki przenikają do krwiobiegu i wywołują stan zapalny. Możemy mieć wówczas niepożądaną reakcję pokarmową na produkty powszechnie uważane za zdrowe, takie jak czosnek, jabłko czy marchewkę. Poza tym krowy od dawna nie są karmione wyłącznie paszą roślinną. Coraz większy udział w ich jadłospisie mają bardzo podejrzane pasze, takie jak mączki odzwierzęce. Powszechnie stosowane w hodowli antybiotyki i syntetyczne hormony wzrostu, używane do zwiększenia wydajności mlecznej lub przyrostu masy ciała, pozostają w mięsie i w mleku. To również nie chroni naszego zdrowia.

G.Ł.: Myślę o masełku... Jestem w stanie przełknąć życie bez mleka, ekologiczny twaróg kocham, ale jem go bardzo rzadko. Jogurty i kefiry to też nie jest moje codzienne jedzenie, ale jak już wchodzimy na drażliwy temat masła, to nie umiem bez niego żyć.

L.T.: Ale masło nie ma białka i kazeiny, to tylko tłuszcz.

G.Ł.: Czyli jeszcze będę siedział przy tym stole.

Do tego zdrowego stołu zapraszamy wszystkich i nie chcemy być radykalni ani ortodoksyjni.

J.G.: I nie chcemy straszyć, że wszyscy powinni zrezygnować z mleka albo pszenicy.

L.T.: Nie, bo to jest sprawa indywidualna. To jest właśnie cudowne w jedzeniu, że może ono mieć tysiące smaków. Jeśli tylko mamy trochę wiedzy i wyobraźni, możemy codziennie jeść co innego i jednocześnie poprawiać swoje zdrowie.

G.Ł.: Ale rozumiem, że to też jest kwestia skali. Jeśli zjem coś mlecznego raz w miesiącu, to nic mi się nie stanie. Dla mnie to jest w proporcji: 80 do 20 albo 90 do 10. Jeśli sobie 80 procent czasu jem zdrowo i od czasu do czasu robię dyspensę, to nic złego się nie dzieje.

L.T.: Oczywiście! Układ odpornościowy sobie poradzi i fantastycznie, że pan to powiedział.

G.Ł.: Bo boję się, że taka retoryka zakazów spowoduje odruch zamknięcia u odbiorcy i odwrócenie od problemu. Wszystko jest kwestią proporcji.

L.T.: Jak najbardziej. Nas przede wszystkim gubi monotonia diety i ogromne ilości pożywienia. 50 lat temu kapusta kiszona i ogórki kiszone to były produkty, które nasi dziadkowie i rodzice jedli przez całą zimę, kiedy brakowało warzyw i owoców. Były one naturalnym źródłem witaminy C, E, wapnia i fosforu, przeciwutleniaczy, bakterii rozkładających cukry w kwas mlekowy. Jedli też chleb, ale z pełnego przemiału, zboża były pełne witamin, drożdże zawierały witaminy z grupy B. Dziś cywilizacja nas rozleniwiła – wszystkie produkty są zawsze dostępne. A tymczasem na przednówku nasi przodkowie nie dojadali i to sprawiało, że wydłużało się życie. Wiemy teraz, że jeśli po siedemdziesiątce ograniczymy porcję jedzenia o 30 proc., to możemy wydłużyć życie o pięć lat.

Co dla was oznacza „Kocham, nie truję”?

J.G.: Że chcę przestać gadać i zacząć działać, zrobić coś dla siebie i innych.

G.Ł.: To hasło o wszystkich aspektach miłości: do siebie, do ludzi i do życia. A w każdym z nich mieści się miłość wyrażana przez jedzenie. Chcę dobrze jeść oraz żeby moi bliscy i znajomi dobrze jedli. Nie mam dzieci, ale mam poczucie, że mam ich setki, bo w „Szkole na widelcu” przewinęło się ich mnóstwo, i chciałbym pokazać im piękno kuchni. To przecież historia naszego świata, naszej kultury, tego, jak człowiek współgrał z planetą, to historia różnorodności biologicznej. Ta kuchnia może być i jest piękna, apetyczna i zdrowa.

L.T.: Zdrowie i czas to nasze najcenniejsze zasoby. Dlatego codziennie poświęcam mój czas osobom, które kocham, aby zapewnić im i sobie fantastyczne doznania smakowe, które przy okazji zapewnią nam długie życie w zdrowiu. Czas poświęcony na zakupy i przygotowywanie posiłków to przejaw miłości do bliskich i siebie samego.

ZAKUPOWY NIEZBĘDNIK

PONIŻSZA LISTA ZAWIERA NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE DODATKI DO ŻYWNOŚCI. WARTO JĄ WYCIĄĆ I W RAZIE WĄTPLIWOŚCI, POSŁUŻYĆ SIĘ NIĄ PRZY ROBIENIU ZAKUPÓW. Oprac. PRZEMYSŁAW ZIEMICHÓD

Tego unikaj

Aspartam (E951) – środek słodzący, dietetyczny zamiennik cukru. Bezpieczeństwo jego stosowania nie zostało bezspornie dowiedzione. Nie może być spożywany przez chorych na fenylketonurię. Występowanie: słodkie dietetyczne produkty spożywcze, gumy do żucia.

Azotyny (potasu E249 i sodu E250) – służą do peklowania mięs, utrwalają ich barwę, konserwują. W organizmie człowieka mogą tworzyć toksyczne nitrozoaminy. Podejrzewane o działanie rakotwórcze. Występowanie: peklowane mięso, wędliny, parówki.

Benzoesan sodu (E211) i potasu (E212) – konserwanty. Działają podrażniająco na śluzówkę żołądka. Podejrzewa się, że w połączeniu z witaminą C mogą zamieniać się w rakotwórczy benzen. Mogą powodować nadpobudliwość u dzieci. Występowanie: napoje gazowane, przetwory owocowe i warzywne, zupy w proszku, keczupy.

Glutaminian sodu (E621) – wzmacniacz smaku. Może wywoływać reakcje alergiczne. Podejrzewany o wywoływanie niekorzystnych objawów po spożyciu (syndrom

chińskiej restauracji). Występowanie: gotowe dania, sosy i zupy w proszku, żywność wysoko przetworzona, kostki rosółowe i buliony.

Kwas fosforowy (E338) – regulator kwasowości. Nadmierne spożycie prowadzi do utraty wapnia w organizmie. W dużych ilościach zakwasza organizm. Występowanie: napoje gazowe typu coca-cola.

Mięso oddzielone mechanicznie (MOM) – masa mięsno-tłuszczowa zawierająca fragmenty kości, ścięgien i resztek z produkcji mięsa. Bogata w tłuszcz, uboga w składniki odżywcze, utrwalana chemicznie. Występowanie: pasztety, mięso mielone, parówki, mięsne dania gotowe.

Sorbinian potasu (E202) i wapnia (E203) – konserwanty, hamują rozwój grzybów i bakterii. Mogą wywoływać reakcje alergiczne. Występowanie: przetwory warzywne i owocowe w puszkach, sery, dania gotowe.

Syrop glukozowo-fruktozowy – obecny w bardzo wielu produktach spożywczych, zamiennik cukru. Podwyższa poziom cholesterolu, zwiększa uczucie głodu, przyspiesza tycie.

Na to uważaj: **Koszenila (E120)** – czerwony barwnik spożywczy, pozyskiwany z mielonych owadów (czerwców kaktusowych). Potencjalnie niebezpieczny dla osób uczulonych na salicylany. Występowanie: jogurty, słodczyce, napoje, desery mleczne.

Ksylitol (E967) – tzw. cukier brzoźowy, niskokaloryczny dodatek słodzący. W większych dawkach może powodować biegunki (powyżej 15 mg na kg masy ciała). Szkodliwy dla zwierząt (może powodować zatrucia i śmierć). Występowanie: produkty dietetyczne, środki spożywcze dla diabetyków, gumy do żucia.

Szelak (E904) – żywica naturalna pozyskiwana z wydzielin owadów. Substancja nabłyszczająca i ochronna. Sporadycznie może wywoływać alergię skórą. Występowanie: wyroby cukiernicze, słodczyce; stosowany na powierzchni owoców.

Związki siarki (siarczyny, siarczany) – stosowane do konserwacji żywności. Mogą powodować silne reakcje alergiczne. Występowanie: suszone owoce, przetwory owocowe, niektóre, przetwory warzywne, wina, cydry.

Bezpieczne

Guma arabska – zagęstnik produkowany z wysuszonej żywicy drzew niektórych gatunków akacji. Nieszkodliwa. Występowanie: słodczyce, żelki, gumy do żucia.

Kurkumina (E100) – żółto-pomarańczowy barwnik otrzymywany z kurkumy, przyprawy, podstawowego składnika curry. Występowanie: paluszki rybne, margaryny, serki topione.

Kwas askorbinowy (E300) – witamina C stosowana jako przeciwutleniacz. Dodatek nieszkodliwy. Występowanie: napoje, słodczyce, piwo.

Mączka chleba świętojańskiego (E410) – otrzymywana z nasion drzewa karobowego. Stosowana jako zagęstnik. Spożyta w nadmiarze może powodować wzdęcia. Nieszkodliwa.

Skrobia modyfikowana – skrobia o zmienionych właściwościach fizycznych. Nie jest to modyfikacja genetyczna. Występowanie: desery mleczne, nabiał, sosy i dania gotowe. ●

PARTNERZY AKCJI:

Kuchnia +



woce
i warzywa
w szkole

Zmieniaj się

Tekst AGNIESZKA PISKAŁA

ZDROWO... POWOLI

Często z dnia na dzień

chcemy zmienić wszystko w swoich codziennych nawykach żywieniowych.

Od ograniczenia liczby i częstotliwości posiłków, poprzez poprawę ich jakości, aż po skrajne diety jednoskładnikowe, które nie pasują ani do nas, ani do naszej rodziny.

Kluczem do sukcesu nie jest rewolucja, ale powolna ewolucja.

Metodą małych kroków można zdrowo schudnąć, zyskać siły witalne, poprawić jakość skóry, włosów i paznokci, czuć się lepiej i wyglądać zdrowiej. Wybierz, od których nowych nawyków zaczniesz.

1. MAŁE RYTUAŁY

♥ **NAUCZ SIĘ JEŚĆ REGULARNIE** – to tak jak z pensją: jak dostajesz ją regularnie, to jesteś w stanie rozłożyć wydatki, a czasem nawet zaszczędzić. Jeśli dostajesz wypłatę nieregularnie, to oszczędzasz – tak jak twój organizm, kiedy nie ma stałych pór posiłków. Niestety, on zamiast gotówki kumuluje energię w postaci dodatkowego tłuszczu. Masz problem z regularnymi posiłkami, włącz sobie przypominałki w telefonie. Po dwóch tygodniach możesz je wyłączyć, regularne burczenie w brzuchu da ci sygnał, że pora na posiłek, a ty jesz i chudniesz.

• **PLANUJ DZIEŃ I MIEJ ZE SOBĄ JEDZENIE, a nie będziesz podjadać.** W myśl zasady: umiesz liczyć, licz na siebie. Jeśli nie weźmiesz nic smacznego i zdrowego do pracy, to nikła szansa, że coś takiego zjesz. To nie musi być wyrafinowane danie, czasem wystarczy jogurt i banan, by nie podjadać w ciągu dnia i wrócić do domu na zdrowy obiad.

• **JEDZ KRÓLEWSKIE ŚNIADANIE, KSIĄŻĘCY OBIAD I ŻEBRACZĄ KOLACJĘ** – ta maksyma zawsze będzie aktualna. Każdy z nas potrzebuje sporej energii na rozpoczęcie dnia, a wieczorem na zakończenie – już tylko 200 kcal. Jeśli niejemy śniadań, a wieczorem objadamy się, to fundujemy sobie nie tylko koszmary nocne. Nasz układ pokarmowy praktycznie całe spożyte jedzenie przerabia na tłuszcz.

♥ **ŚPIJ OSIEM GODZIN NA DOBĘ** – podczas spania spalasz około 70 kcal na godzinę, zatem śpiąc osiem godzin, spalasz około 600 kcal. Wiele badań naukowych potwierdza, że osoby, które śpią więcej niż sześć godzin na dobę, są szczuplejsze niż osoby tej samej płci, w tym samym wieku i o podobnej aktywności w ciągu dnia, ale śpiące krócej.

2.

DOBRE
OSZUSTWA

STOSUJ ZIOŁA ZAMIAST SOLI – spożywana w nadmiarze powoduje obrzęki i nadciśnienie. Główne źródła soli w naszej diecie to pieczywo, wędliny i sery żółte, a my nie mamy wpływu na ich słoność. Przygotowując w domu posiłki, nie używaj więc soli, tylko zastosuj aromatyczne przyprawy.

• Używaj przypraw – przyspieszają trawienie. Nie tylko pomagają zmniejszyć ilość spożywanej soli, ale również wspierają metabolizm. Jeśli często się odchudzasz, masz tendencję do tycia, wolno trawisz, to koniecznie zaprzyjaźnij się z orientalnymi przyprawami – pieprz cayenne, chili, curry dodawaj do wszystkiego, nawet do wody, którą pijesz.

• **JEDZ KASZE** – wystarczy rano zagotować wodę, wsypać kaszę (w proporcjach 2:1), chwilę gotować, zawinąć garnek w gazetę i włożyć pod kołdrę. Po powrocie z pracy nie musisz dodatkowo poświęcać czasu na obieranie i gotowanie ziemniaków. Smaczny, zdrowy, bogaty w witaminy i błonnik dodatek skrobiowy do obiadu przyniesiesz ze swojej sypialni.

• **SIĘGAJ PO WARZYWA I OWOCE SEZONOWE** – żeby pokochać warzywa, warto jeść je, kiedy mają swoje pięć minut, bo wtedy smakują doskonale.

• **DODAWAJ WARZYWA DO WIĘKSZOŚCI POSIŁKÓW** – w postaci surowej, pieczonej, gotowanej i duszonej możesz dołączać je do każdego dania obiadowego w dużych ilościach. Jeśli z zupy jarzynowej wyjdzie ci gęste warzywne danie jednogarnkowe, to tym lepiej. Domownicy zjedzą mniejsze porcje, bo szybciej się najedzą, a danie zostanie przynajmniej na dwa dni.

• **KRÓTKO GOTUJ MAKARON I WARZYWA** – twarde warzywa i makaron al dente szybciej dają uczucie sytości i mają niski indeks glikemiczny (IG). Dzięki temu nie nabawisz się cukrzycy typu drugiego, szybciej się najesz mniejszą porcją i dłużej wytrzymasz do kolejnego posiłku.

• **JEDZ ZUPY** – delikatne zupy jarzynowe mogą być prelude do lekkiego drugiego dania lub pełnowartościowym posiłkiem, np. na kolację. To źródło wody, błonnika, witamin przyprawione do smaku aromatycznymi ziołami. Ciepła zupa rozgrzewa, a porcja nie dostarcza więcej niż 150 kcal.

3.

ZMYŚLNE TRIKI

• **RÓB ZDROWSZE WERSJE KLASYCZNYCH DAŃ** (np. mielony z marchewką) – jeśli ty lub twoja rodzina lubicie tradycyjną polską kuchnię, serwuj jej zdrowszą wersję. W tradycyjnym kotlecie mielonym, klopsie czy spaghetti część mięsa zastąp startą marchewką, dynią, cukinią lub soczewicą. Będzie smacznie i na pewno zdrowiej. Twoi bliscy mogą nawet nie zauważyć różnicy.

• **KUPUJĄC TE SAME SKŁADNIKI, PRZYGOTOWUJ RÓŻNE DANIA** – wiesz, że z jednej cukinii możesz zrobić risotto z warzywami i zupę krem? Ważne, by wybierać korzystne dla naszego zdrowia produkty, uruchomić wyobraźnię i nie popaść w rutynę.

• **„WEŹ TYLKO 3”** – zdrowe odżywianie wcale nie jest drogie, skomplikowane i czasochłonne. Weź makaron, oliwę, pomidorki koktajlowe i masz już pyszny lunch. A może sałata, mozzarella i kilka oliwek – to z kolei sposób na drugie śniadanie.

• **ZAMIEŃ BIAŁY MAKARON NA PEŁNOZIARNISTY** – smakuje tak samo dobrze, ale zjesz go znacznie mniej, bo szybciej zaspokaja uczucie sytości, a dodatkowo wpływa na pracę twoich jelit. Za ich dobrym działaniem idzie szczuplejsza sylwetka i mniejsze zagrożenie nowotworem.

♥ **PIJ WODĘ** – nie dostarcza kalorii, więc sięgaj po około 200 ml wody co dwie godziny. Pierwsze objawy odwodnienia to ból głowy i problemy z koncentracją. Zanim więc sięgniesz po tabletkę od bólu głowy, wypij szklankę wody. Postaraj się odróżnić głód od pragnienia, bo okazuje się, że częściej chcemy się pić niż jeść.

• **JEŚLI NIE PRZEKONUJE CIĘ SMAK WODY ZE SZKŁANKI, PIJ Z BUTELKI**. Jeśli trudno ci się przekonać do picia wody, najpierw rozcieńczaj swój ulubiony napój w proporcjach 1:1, potem przestaw się na wodę smakową, następnie na mineralną wodę gazowaną, a ostatecznie na zwykłą. Jeśli nie smakuje – zacznij pić z butelki, przez ustnik lub słomkę, to najlepsza metoda na polubienie smaku wody. ➤

4. SPRYTNE ZAMIENNIKI

♥ **ZAMIAST SŁODYCZY WYBIERAJ BAKALIE I SUSZONE OWOCE** – słodkie przekąski mogą być częścią zdrowej diety, ale zamiast landrynek, które zawierają tylko cukier i barwniki, wybierz suszone owoce, które są tak samo słodkie (morele, banany, ananasy, żurawina), a dodatkowo dostarczają zdrowego błonnika, składników mineralnych oraz witamin. Pamiętaj o umiarze: optymalna ilość zdrowych słodkich przekąsek w ciągu dnia to taka, która mieści ci się w garści.

• **MUSISZ SŁODZIĆ, WYBIERZ STEWIĘ** – jeśli nie wyobrażasz sobie kawy lub herbaty bez słodkiego smaku, wybierz naturalny słodzik, czyli stewię. Nie dostarcza dodatkowych kalorii i jest o wiele słodsza od cukru, wystarczy więc minimalna jej ilość.

• **SKORO TRZECIE CIASTKO SMAKUJE TAK SAMO JAK PIERWSZE, po co jeść aż tyle?** Nie wpisuj ulubionej szarlotki na listę zakazanych produktów, bo i tak kiedyś się złamiesz i zjesz całą blachę. Zrób inaczej: zjedz kawałek i uwierz, że kolejny smakuje tak samo. Zapomnij jednak o pączku na śniadanie, wafelku na drugie śniadanie, naleśnikach z dżemem na obiad i kanapce z nutellą na kolację.

• **ZAMIENŃ ŚMIETANĘ NA JOGURT** – tradycyjna zupa pomidorowa zabieleną jogurtem lub śmietaną jogurtową (9 proc.) smakuje tak samo, a dostarcza zamiast 300 kcal około 120 kcal. Mizeria z takim samym miksem jest o połowę mniej kaloryczna. Do sosu jogurtowego można dodać czosnku, koperku i aromatycznych ziół.

• **WYBIERAJ CHUDSZE MIĘSA I TŁUSTSZE RYBY** – przygotowując pieczeń w rękawie, zamiast kalorycznej karkówki możesz wybrać dietetyczną pierś z indyka. Dodając np. ćwiartkę jabłka i podlewając winem, uzyskasz tak samo aromatyczną i soczystą pieczeń, ale o kilkadziesiąt kalorii „chudsza”.

• **ZAMIAST SMAŻYĆ – piecz w piekarniku.** Przygotowując ulubione frytki ziemniaczane, obgotuj ziemniaki krótko w wodzie, pokrój w słupki, skrop albo spryskaj oliwą, posyp tymiankiem i włóż do piekarnika. Pyszne, chrupiące i o ponad 70 proc. mniej kaloryczne. Sprawdź też, jak smakują pieczone frytki z selera lub marchewki.

• **SMAŻ MIĘSO BEZ PANIERKI** – w połączeniu z kotлетem zwiększa o około 30 proc. jego kaloryczność. Mięso posypane przyprawami, skropione oliwą i usmażone bez dodatku tłuszczu na patelni grillowej lub w piekarniku smakuje równie pysznie, a nie dostarcza nadprogramowych kalorii.



AGNIESZKA PISKAŁA SPECJALISTKA DS. ŻYWIENIA, ABSOLWENTKA WYDZIAŁU NAUK O ŻYWIENIU CZŁOWIEKA I KONSUMPCJI SGGW. NALEŻY DO WĄSKIEGO GRONA DIET COACHÓW CERTYFIKOWANYCH W POLSCE PRZEZ INSTYTUT PSYCHOIMMUNOLOGII WOJCIECHA EICHELBERGERA.

5. MĄDRA GŁOWA

• **CZYTAJ ETYKIETY PRODUKTÓW** – zdrowe odżywianie zaczyna się przy sklepowej półce, a nie w momencie, kiedy otwierasz swoją lodówkę czy szafkę kuchenną. Wiesz, czym się różni „jogurt brzoskwinowy” od „jogurtu o smaku brzoskwinowym”? Jeśli nie, to jak najprędzej stań się świadomym konsumentem.

• **WYBIERAJ MAKSYMALNIE PIĘĆ SKŁADNIKÓW** – lista składników na produkcie wypisywana jest w kolejności malejącej, ale jeśli ciągnie się w nieskończoność, to taka żywność nie powinna trafić do twojego koszyka, a potem do żołądka. Wybierając produkt z tej samej kategorii, sięgnij po ten, który ma jak najmniej rozbudowany skład.

• **PÓJDŹ NA INNE ZAKUPY** – ciągle poruszasz się w sklepie utartymi ścieżkami? Wrzucasz do koszyka te same produkty? A może tłumaczysz się brakiem czasu lub małymi literkami na opakowaniu? Kto chce, szuka sposobu, kto nie chce, szuka powodu. To ty masz być świadoma swoich życiowych wyborów, również żywieniowych.

• **ŚWIADOMIE WYBIERAJ PRODUKTY LIGHT** – przypisujemy im często magiczną moc, a muszą mieć o co najmniej 30 proc. mniej kalorii, cukru lub tłuszczu. Ten, który ma o 30 proc. mniej cukru, może mieć znacznie więcej tłuszczu (np. czekolada dla diabetyków), a ten, który ma mniej tłuszczu, może mieć więcej cukru (np. jogurt dla osób z wysokim cholesterolem).

6. GRUNT TO ZASTAWA

♥ **JEDZ POWOLI** – każdy spożywany kęs powinniśmy pogryźć co najmniej 10–15 razy. Jeśli większość żywności łykasz jak przysłowiowy indyk, nie delektując się smakiem, dla kontrastu zrób sobie „test rodzynki” – weź do ust rodzynkę i żuj ją 60 sekund. Takiej feerii doznań sensorycznych nawet się nie spodziewasz.

• **ZAMIAST SZTUĆCÓW WYBIERAJ PAŁECZKI** – jeśli jesz zbyt szybko, a w związku z tym zdecydowanie za dużo (po około 20 minutach od rozpoczęcia posiłku wysyłana jest informacja do mózgu, aby wyłączyć odczuwanie głodu), warto zamienić widelec i nóż na japońskie pałeczki. Zjedzenie kotleta, bigosu, potrawki z kurczaka pałeczkami to spora ekwilibrystyka, a w konsekwencji zdecydowanie mniejsza porcja spożytego posiłku.

• **NAKŁADAJ ODPOWIEDNIĄ PORCJĘ** – człowiek, jak się rodzi, ma żołądek wielkości swojej pięści i jak jest dorosły, to również powinien mieć żołądek wielkości swojej pięści. Zobacz, ile zjadasz i jak masz rozciągnięty żołądek. Na szczęście potrafi się on też kurczyć. Niech twoja porcja posiłku nie będzie większa objętościowo niż dwie twoje pięści.

• **JEDZ NA MAŁYCH TALERZACH I DESEROWYMI SZTUĆCAMI** – to znana w dietetyce zasada złudzenia optycznego. Ta sama ilość jedzenia na dużym talerzu wydaje nam się znikoma, a na małym – ogromna. Jeśli masz problem z kontrolą spożywanego jedzenia, schowaj serwis obiadowy do szafki i wybierz do codziennego użytku deserowy.

• **KUP NIEBIESKĄ ZASTAWĘ** – kolor niebieski nie występuje naturalnie w żywności i jest kojarzony intuicyjnie z pleśnią, zgnilizną, czyli czymś, co nie nadaje się do jedzenia. Kolor niebieski wyłącza w mózgu ośrodek głodu i zmniejsza apetyt. Niebieska zastawa i wyposażenie kuchni to istotny krok, aby jeść mniej.

7.

STRATEGIA DZIAŁANIA

• **ODPOWIEDNIO KOMPONUJ NA TALERZU** – ¼ twojego talerza powinien stanowić dodatek skrobiowy (kasza, ryż, ziemniaki, pieczywo), ¼ – produkt białkowy (mięso, ryby, jajko, tofu) i ½ warzywa. Čwierćka pomidora, pół listka sałaty czy plasterki ogórka na kotleciku to jednak za mało warzyw na talerzu obiadowym.

• **KUP KROKOMIERZ I RÓB CODZIENNIE PRZYNAJMNIEJ 1000 KROKÓW** – podstawą piramidy zdrowego odżywiania jest aktywność fizyczna. Wiedząc, że na koniec dnia dla zdrowia potrzebujesz jeszcze 300 kroków, chętniej wybierzesz dłuższy spacer z psem lub schody zamiast windy.

♥ **STOSUJ ZASADĘ 3 X 30 X 130**, czyli aktywność fizyczną 3 razy w tygodniu po 30 minut, aby tętno wzrosło ci do 130 uderzeń na minutę. To nie musi być wyczerpująca siłownia, maraton czy triathlon. Wystarczy, że zrobisz intensywniejszy spacer, pojedziesz na rowerze lub oddasz się miłosnym doznaniom.

• **SPISUJ PRZEZ JEDEN DZIEŃ, CO JADŁAŚ** – zdziwisz się, ile i jak często jesz. Powinniśmy jeść pięć posiłków w ciągu dnia, a każda, nawet mała przekąska, to dla organizmu posiłek. Nie zdziw się więc, jak okaże się, że jesz nawet 10–13 posiłków w ciągu dnia. ●

WSZYSTKO, CO POWINNAŚ WIEDZIEĆ O URODZIE, ZDROWIU I PIELEGNACJI

zwierciadło

PIĘKNO *z* ZDROWIEM

WYDANIE SPECJALNE 2/2015 | CENA 14,99 zł (z 11% VAT)



KOSMETYKI NA LATO: FAKTY I MITY | CHUDNIJ JAK KOMANDOS
W TROSCIE O KRĘGOSŁUP | 5 SPOSOBÓW NA MŁODSZE SPOJRZENIE
JAK SIĘ POZBYĆ CELLULITU | DETOKS DLA SKÓRY

W WYDANIU:

WIOSENNE MUST HAVE
PROSTE I SKUTECZNE
TRIKI NA POPRAWĘ WYGLĄDU

DETOKS DLA SKÓRY
PRZEPIS NA OCZYSZCZANIE
NIE TYLKO OD ZEWNĄTRZ

BOOT CAMP – ŻOŁNIERSKI FITNESS
JAK DZIAŁA I CZY JEST SKUTECZNY?

JUŻ W SPRZEDAŻY

ZAPOMNIJ O DIECIE

Porady przede wszystkim dla pań, które kochają siebie i swoich bliskich.

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Ile już razy w życiu mówiłaś: „Jestem na diecie?”. Wiem, trudno policzyć... Czy za każdym razem był efekt jo-jo? Oczywiście, że był – czasem prędzej, a czasem później – wiem, bo mówią mi o tym tysiące pacjentek i pacjentów, których miałam okazję spotkać. Samo słowo „dieta” jest już ZŁE. Kojarzy się z czymś dotkliwym, ale na szczęście krótkotrwałym. Katujesz się wówczas, jedząc codziennie niemal to samo, odczuwając ciągły głód i myśląc nieustannie: „Kiedy to się wreszcie skończy?”. Efekt: gubisz kilka kilogramów na kilka tygodni, w najlepszym razie na kilkanaście miesięcy. Przy okazji nieświadomie wyniszczasz swój organizm i skracasz życie, bo drastyczne zmiany w sposobie odżywiania mogą prowadzić do powstawania groźnych chorób i przyspieszenia procesu starzenia.

A ja mam dla ciebie propozycję: czy chciałabyś już nigdy w życiu nie być na diecie? Czy chciałabyś, aby mimo to twoja sylwetka była zawsze fantastyczna, włosy lśniące, cera nieskazitelna? Czy chciałabyś mieć uczucie, że dysponujesz niesamowitą energią i chęcią do życia? Brzmi nieprawdopodobnie? Jednak zapewniam, że to możliwe! Wystarczy wprowadzić zmianę w... myśleniu o jedzeniu. Zainteresowana?

Zatem na początku zapomnij o słowie „DIETA”! Musisz zaakceptować fakt, że aby żyć, trzeba jeść. Oczywiście, trzeba wiedzieć, co jeść. Przestań myśleć o liczeniu kalorii, a skup się na składnikach odżywczych zawartych w pokarmach. Wbrew powszechnie panującym mitom nie ilość jedzenia powoduje, że tyjemy, ale jego jakość. I nie chodzi o to, żeby w sklepie kupować najdroższe produkty. Przede wszystkim, chodzi o to, by to, co jemy, było naprawdę smaczne i miało wystarczającą ilość dobrze przyswajalnych składników mineralnych, witamin i fitozwiązków potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania. Muszę tutaj zwrócić uwagę na pewien fakt, o którym często zapominamy: poza tym, że jesteśmy istotami myślącymi, jesteśmy przede wszystkim

ssakami – zwierzętami, które muszą jeść. Dlatego błąd popełniają wszystkie panie i panowie, którzy uważają, że szkoda czasu na zajmowanie się jedzeniem, bo jest „tyle ciekawszych rzeczy do zrobienia”. Może są rzeczy ciekawsze, ale nie ma ważniejszych, bo jedzenie bezpośrednio wiąże się ze zdrowiem, a nikogo nie trzeba przekonywać, że to właśnie zdrowie jest najważniejsze.

Musisz zrozumieć, że twoje ciało to skomplikowana fabryka, złożona z miliardów komórek, które muszą wypełniać tysiące niezmiernie ważnych funkcji, aby zapewnić naszym organom bezpieczne i efektywne funkcjonowanie. Te komórki mają bardzo zróżnicowaną budowę i na dodatek w różnych okresach życia potrzebują różnych ilości wielu składników. Jeżeli to zagwarantujesz swojemu organizmowi, ta fabryka będzie działać prawidłowo na każdym „odcinku”: unormuje się metabolizm, wzmocni system odpornościowy i wyreguluje się układ hormonalny. I to nie będzie chwilowe.

Jeżeli poświęcisz nieco swojej uwagi i czasu, by uczynić jedzenie najważniejszym elementem życia twojego i twojej rodziny, to szybko się przekonasz, że takie życie jest piękne i że koncentracja na jedzeniu pozwala zyskać czas i pieniądze niezbędne do realizacji najszybszych marzeń. Jeżeli nauczysz się przyrządzać posiłki, które są jednocześnie zdrowe i smaczne, wkrótce zorientujesz się, że pokochałaś nowy styl żywienia. Czy to jest łatwe? Na pewno nie – na początku wymaga samodyscypliny. Trochę więcej czasu, ale niekoniecznie pieniędzy. Kusić będą stare przyzwyczajenia, niestety, nie bez powodu. Życie w dzisiejszych czasach uzależnia nas od trującego pożywienia. Jednak odstawienie „śmieciowego” jedzenia to pierwszy krok do życia bez diet. Sprawdź, czy jesteś uzależniona od trującego jedzenia:

- *Czy jesz nieregularnie, czujesz się osłabiona i zmęczona?*
- *Często masz ochotę na coś niezdrowego, a jak zaczynasz to jeść, nie możesz przestać?*
- *Po jedzeniu jesteś zmęczona i najchętniej poszłabyś spać?*
- *Masz często bóle głowy, burczenia w brzuchu, problemy jelitowe?*

Pewnie już znasz odpowiedź... Nie ma co się jednak martwić, dasz radę, tylko trzeba jak najszybciej zmienić sposób



LIDIA TRAWIŃSKA DIETETYK KLINICZNY, PIONIERKA MEDYCYNY ŻYWIENIOWEJ OPARTEJ NA DIAGNOSTYCE OPÓŹNIONEJ ALERGII POKARMOWEJ. ZMIENIA PODEJŚCIE POLAKÓW DO JEDZENIA. OBALAJĄC MITY DOTYCZĄCE ODŻYWIANIA. ZAŁOŻYCIELKA CENTRUM MEDYCZNEGO „VIMED”.

odżywiania. Zaczynj od detoksykacji organizmu - najlepiej pod opieką specjalisty. Pierwsza faza nie jest przyjemna, możesz odczuwać zmęczenie, ból głowy, możesz zauważyć zmiany na skórze. To są jednak uboczne efekty oczyszczania i szybko mijają. A teraz pytanie: Co właściwie mam jeść? Pewnie jesteś zapracowana (jak wszyscy), nie masz czasu na gotowanie (każdy może to powiedzieć), po pracy masz ochotę szybko coś kupić na obiad (a nie biegać po sklepie i zastanawiać się, co jest zdrowe). Mogę wymienić tysiące wymówek, które mają wszyscy. No cóż, drogi na skróty nie ma! Trzeba często od nowa nauczyć się gotować i robić zakupy. Idąc do sklepu, kieruj się myślą, żeby dostarczyć twojej fabryce makroskładników (tłuszczów, węglowodanów i białek) oraz mikroskładników (witamin, składników mineralnych i fitozwiązków).

Zapamiętaj 3 zasady zdrowego odżywiania:

- 1.** Warzywa, rośliny strączkowe, owoce, nasiona, pestki, orzechy - to najważniejsze składniki, jakich potrzebuje twój organizm (dostarczają niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, steroli, stanoli, błonnika, składników mineralnych oraz innych korzystnych substancji);
- 2.** Mięso i produkty odzwierzęce - są hodowane i przetwarzane przemysłowo, zawierają antybiotyki, syntetyczne hormony. Częste ich spożywanie przyczynia się do powstawania chorób;
- 3.** Spożywanie rafinowanych węglowodanów - skutkuje przybieraniem na wadze i pogorszeniem stanu zdrowia.

Teraz już wiesz, że zdrowe odżywianie to nie biały serek, jogurt i chuda szynka. Jesteś zaskoczona? Jeżeli boisz się gotowania, myślisz, że nie dasz sobie rady, że nie będziesz mieć czasu itp. (dopowiedz sobie swoją wymówkę), to mam do ciebie prośbę. Sprawdź sama, ile czasu zajmie ci przygotowanie zdrowego dwudaniowego posiłku, ile będzie to kosztować i czy będzie smaczny? Na przykład to:



ZUPA POMIDOROWA

- Zmiksuj 5 pomidorów z bazylią i czosnkiem;
- Obierz jedną cebulę i zeszklij ją w garnku, dolewając zamiast oleju samej wody (można dodać też dwie łydgi selera naciowego);
- Do cebulki wrzuc zmiksowane produkty i dolej trzy szklanki wody. Następnie wrzuc pół szklanki umytej czerwonej soczewicy. Gotuj około 15-20 minut. Dopraw solą himalajską i pieprzem ziołowym. Jeżeli dodasz też płatki chbili, zupa będzie bardziej ostra. Na koniec dorzuc jeszcze listki bazylii. Zupę podaj posypaną natką pietruszki i zmiksowanymi nasionami słonecznika, pestkami dyni i siemienia lnianego. Warto polać jeszcze łyżką oleju lnianego.



SPAGHETTI

- Tofu odsącz, obmyj i pokrój w kostkę;
- Na patelni rozgrzej olej rzepakowy i podsmaż dwa posiekane ząbki czosnku, dodaj tofu - uważaj, aby czosnek się nie przypalił. Gdy tofu będzie już zarumienione, podlej odrobiną sosu sojowego i wodą. Dodaj mrożony zielony groszek, drobno pokrojona czerwona papryka i pokrojone pomidory obrane ze skórki. Możesz też dodać małe kawałeczki brokuła i duś przez dziesięć minut na małym ogniu;
- Możesz podawać z makaronem gryczanym, ryżowym lub z fasoli mung;
- Jako dekoracji warto użyć kielków słonecznika.

Moi pacjenci już po dwóch, trzech tygodniach, gdy widoczne są pierwsze efekty, zaczynają rozumieć, jak to działa. Odkrywają nowe smaki, nowe produkty.... Czasem śmieję się z nimi, ponieważ przychodzą do mnie, np. żeby schudnąć, a po kilku tygodniach już każdy mówi, że nie jest na diecie, a utrata kilogramów jest tylko efektem ubocznym zmiany, jaka dokonuje się w ich życiu. Dostrzegają, że odzyskują siłę, energię i ich subiektywne odczucia potwierdzają się w wynikach badań laboratoryjnych. Potem wracają co najmniej raz w roku tylko po to, żeby oczyścić i dotlenić organizm. To najprzyjemniejszy moment w mojej pracy: gdy widzę, że pacjent zmienił na zawsze swoje życie. Jaka jest twoja decyzja? Jesteś gotowa na życie bez diet?