

Jak jeść zdrowo i nie pójść z torbami?

Szanowny Czytelniku,

z roku na rok ceny żywności rosną, ale to nie powinno być powodem, żeby źle się odżywiać. Po pierwsze, dlatego, że jeśli faktycznie grozi Ci zapaść finansowa, dobre zdrowie będzie na wagę złota. A po drugie, ponieważ to nieprawda, że fast foody są tańsze niż zdrowa żywność, i to niezależnie od wzrostu cen.

Problem w tym, że dobrego odżywiania – podobnie jak dobrego pisania, śpiewania czy mówienia – trzeba się nauczyć.

Oto jak lepiej się odżywiać za niewielkie pieniądze:

Poświęć trochę czasu

W epoce mrożonek, mikrofalówek i fast foodów zdążyliśmy zapomnieć o tym, że jedzenie wymaga czasu. Jest on potrzebny, by wybrać pokarmy, przygotować je i spożyć. Na każdym z tych etapów możesz oszczędzić na czasie, jednak odbędzie się to kosztem Twojego zdrowia i portfela.

Jeśli chcesz lepiej się odżywiać, nie zwiększając przy tym wydatków, musisz sobie obiecać, że poświęcisz na to więcej czasu. Gdy tylko Ci się to uda, przejdź do drugiego etapu.

Wybierz produkty

Przygotowując jadłospis z wyprzedzeniem, kupisz tylko to, czego naprawdę potrzebujesz.

Doświadczenie pokazuje, że więcej wydajesz, kupując wszystkiego po trochu, by następnie skomponować z tego jakąś potrawę, niż wtedy, gdy zaplanujesz posiłek wcześniej i kupisz tylko to, co potrzebne do jego przygotowania. Obmyślając z wyprzedzeniem zbilansowane jadłospisy, zjesz dokładnie to, co trzeba, i skorzysta na tym Twój organizm. Poza tym dobrze skomponowany posiłek składa się z różnorodnych dań, dzięki czemu szybciej zaspokajasz uczucie głodu.

Jedz lepiej, ale odrobinę mniej

Badania na zwierzętach wykazały, że jedzenie mniej obfitych posiłków wydłuża życie i zwiększa odporność na choroby – jeśli tylko dostarcza się organizmowi niezbędnych witamin i składników odżywczych w ilościach odpowiadających normalnemu dziennemu zapotrzebowaniu. Doktor Richard Weindruch z Narodowego Ośrodka Badań nad Naczelnymi w Wisconsin, opublikował w 2009 r. wyniki ciekawego badania na ten temat¹.

W 1989 r. przebadał dwie grupy makaków liczące po 15 osobników. Pierwsza otrzymywała racje żywnościowe pomniejszone o 30% w porównaniu ze zwykłymi porcjami. Małpy z drugiej grupy mogły jeść do woli. W 1994 roku do obu grup dołączyło w sumie jeszcze 46 makaków. Na zakończenie badania dr Weindruch przeanalizował przyczyny zgonów w kolejnych latach.

Zaledwie 13% małp z grupy otrzymującej mniej jedzenia (ograniczenie kaloryczne) padło z powodu chorób związanych ze starzeniem się, podczas gdy w drugiej grupie było to 37%.

Prawdopodobnie w przypadku ludzi rezultaty byłyby takie same. Jedzenie nieco mniejszych porcji niż zwykle nie tylko pomoże Ci zaoszczędzić pieniądze, ale również może Ci pozwolić dłużej cieszyć się życiem i zdrowiem.

Wykorzystuj resztki

Ilość jedzenia, które dziś trafia do śmietników wyłącznie z powodu niedbalstwa, lenistwa i złej organizacji, jest zatrważająca. Raport FAO, Agencji ONZ do Spraw Rolnictwa i Wyżywienia, szacuje, że w skali świata marnuje się blisko 50% produkcji sektora spożywczego.

Czy to oznacza, że resztki z niedzielnego obiadu mogą stać się kolacją w kolejny piątek?

Być może wyda Ci się to szokujące, ale fakt, że żywność wysycha, zmienia kolor, staje się lepka, a nawet zaczyna brzydtko pachnieć, nie ma zupełnie nic wspólnego z tym, czy jest niebezpieczna dla zdrowia. Być może takie jedzenie nie będzie Ci smakować, ale wcale nie musisz się od niego rozchorować. Jest tak dlatego, że istnieje ogromna różnica między bakteriami powodującymi psucie się żywności, a patogenami wywołującymi choroby.

Bakterie powodujące psucie się jedzenia tworzą śliską powłokę na mięsie, rozmiękcniają owoce i przyprawiają kurczaka o paskudny zapach. Tymczasem chorobotwórcze patogeny są bezzapachowe, bezbarwne i niewidoczne.

Skoro nie możesz polegać na zmysłach wzroku i węchu, warto zapamiętać regułę czterech: 4 dni w 4°C.

Tylko przez trzy dni możesz w temperaturze 4°C przechowywać surowego kurczaka albo mięso mielone. Resztki gotowych potraw mogą natomiast poleżeć w lodówce aż cztery dni.

Na nowo odkryj zupy

Nie, nie mówię o gotowych zupach z supermarketu, nawet o tych „ekologicznych” – kupując je, nie nie zaoszczędzisz, a nigdy nie będziesz tak do końca pewny, co zawierają.

Zawsze, gdy nie masz pomysłu na obiad, pamiętaj, że zupę można zrobić dosłownie ze wszystkiego. Wystarczy zagotować w garnku dowolny składnik z dużą ilością wody, cebulą, ząbkiem czosnku, jakimiś ziołami, solą i pieprzem.

Nawet jeśli pod ręką masz tylko jedno lub dwa warzywa (kilka nędznych marchewek, starego kalafiora) – wystarczą Ci do zrobienia zupy, która nie tylko będzie smaczna, ale i dobra dla zdrowia. Nie otwieraj chipsów i nie zamawiaj pizzy – jeśli został Ci kawałek starego chleba.

Możesz go pokroić go na małe kawałki i, podsmażając na oliwie z czosnkiem i solą, zrobić sobie grzanki.

A jeśli zupa jest za rzadka, zagęści ją garść ryżu.

Jedz kapustę

Aż do odkrycia Ameryki nasi przodkowie nie znali fasoli, kukurydzy ani pomidorów. Nawet ziemniaki przybyły do Europy dopiero pod koniec XVIII wieku.

Zajadali się za to kapustą – i to w każdej postaci.

Dziś kapusta wyszła z mody, młodzi ludzie rzadko po nią sięgają, a to ogromny błąd.

Kapusta ma bardzo wiele różnych odmian, a bogactwo wspaniałych przepisów na jej przygotowanie jest nieprzebrane – od bigosu, przez kapustę faszerowaną i zupę kapuścianą, po sałatkę z szatkowanej kapusty.

Kapusta jest tania przez cały rok. Ma silne właściwości detoksykacyjne i chelatujące (wiąże się z metalami ciężkimi, by usunąć je z organizmu). Jest wprost naszpikowana składnikami odżywczymi: witaminami A, C i E, przeciwutleniaczami spowalniającymi starzenie się komórek, błonnikiem, potasem i siarką.

W niedawnych badaniach udowodniono, że kapusta, dzięki dużej zawartości siarki i przeciwutleniaczy, ma działanie antynowotworowe. Również brokuły hamują rozwój raka (raka prostaty). I nie zapomnij, proszę, także o brukselce, kapuście pekińskiej, brokułach, wszelkich odmianach kapusty białej, zielonej, czerwonej, włoskiej czy o jarmużu.

Polub rośliny strączkowe

Podobnie jak kapusta na powrót do łask czeka soczewica, fasola i fasolka szparagowa, bób i wszelkie rodzaje grochu. Rośliny strączkowe są niedrogie i doskonale nadają się na pyszne zupy, przeciera i sałatki na ciepło lub na zimno. Mogą stanowić danie główne, bez żadnych dodatków.

Występują w tylu różnych odmianach, że można je jeść nawet codziennie i nigdy się nie znudzić. Jeden szybki przykład: otwierasz puszkę groszku konserwowego (nie musi być „extra drobny”), przekładasz go razem z sokiem do garnka i podgrzewasz. Następnie wystarczy go zmiksować, dodać sól, pieprz i łyżeczkę gęstej śmietany, by otrzymać wyśmienitą zupę krem.

Ogranicz spożycie mięsa

Mięso czerwone, (jeśli je jadasz), zwłaszcza duże sztuki, zarezerwuj na specjalne okazje.

Za podstawę codziennych posiłków w zupełności wystarczą opisane wyżej warzywa. Okazuje się, że możesz jeść jasko i nawet tego nie zauważyć. Jeśli nie potrafisz się obejść bez mięsa, do dań z warzyw dodaj odrobinę słoniny lub kawałek wędzonej kiełbasy. Aby urozmaicić smak, możesz poeksperymentować z przyprawami i ziołami, począwszy od tych najprostszych i najpowszechniejszych: czosnku, gałki muszkatołowej, liści lauowych, kminku...

Wybieraj ryby

Ryby są bardzo zdrowe i szkoda byłoby z nich rezygnować. Nikt jednak nie każe Ci się zajadać astronomicznie drogim miętusem, labraksem czy solą. Znacznie tańsze są małe, tłuste ryby morskie, które można kupić w puszcze. Są one dużo lepsze także z punktu widzenia wartości

odżywczych, ponieważ zawierają duże ilości kwasów omega-3 i są w niewielkim stopniu skażone rtęcią.

Postaw na jajka

I wreszcie, doskonały produkt spożywczy przy chudym portfelu: jajko.

W latach 90. XX wieku padło ono ofiarą koszmarnej pomyłki: naukowcy niestuszenie oskarżyli żółtko (to, co najlepsze!) o podnoszenie poziomu cholesterolu. W ostatnich latach jajka zostały jednak całkowicie oczyszczone z zarzutów, głównie za sprawą badaczy z Uniwersytetu Yale².

Teraz już wiesz, że dwa jajka dziennie w diecie osoby zdrowej nie będą miały negatywnego wpływu na poziom cholesterolu. Oczywiście, jeśli jesteś na specjalnej diecie zalecanej przez lekarza, nie należy nic w niej zmieniać bez porozumienia z nim.

W innych przypadkach nie ma żadnego powodu, żeby odmawiać sobie tego pysznego źródła wysokiej jakości białka – pożywnego, łatwostrawnego i niedrogiego (bo nawet jajka ze sklepów ze zdrową żywnością, wzbogacane w kwasy omega-3, nie kosztują więcej niż 1,40 zł za sztukę).

Zdrowia życzę!

Jean-Marc Dupuis

Źródła:

1. R.J. Colman et al., Science, 325, 201, 2009.

2. D.L. Katz, M.A. Evans, H. Nawaz, V.Y. Nickell, W. Chan, B.P. Comford, M.L. Hoxley, Egg consumption and endothelial function: a randomized controlled crossover trial, „International Journal of Cardiology”, Vol. 99. No 1, 10 Mars 2005, 65–70.