

Art. 1 Węglowodany – z czym to się je?

Mówi się, że węglowodany stanowią podstawowe paliwo dla komórek organizmu. I jest to prawda, pod warunkiem, że nie mamy do czynienia z osobą na diecie ketogenicznej, czyli skrajnie tłustej, jaką stosują mieszkańcy Syberii czy Eskimosi.

Węglowodany klasyfikuje się na proste i złożone. Do pierwszej grupy zaliczamy owoce i dużą część warzyw (m.in. buraki, marchew, cebulę, pomidory), do drugiej – zboża, bulwy oraz rośliny strączkowe. Eksperci zalecają, aby unikać spożywania dużych ilości węglowodanów prostych, wybierać raczej węglowodany złożone. Warto przy tym pamiętać, że bulwy są zdecydowanie mniej kaloryczne niż zboża. W 100 g kaszy gryczanej jest 70 g węglowodanów, natomiast w 100 g ziemniaków 15-20 g.

Wartość energetyczna węglowodanów to zaledwie 4 kcal na gram. Często jednak spożywamy je w nadmiarze, dlatego jeśli zależy nam na utrzymaniu wagi lub pozbyciu się kilku kilogramów, należy być ostrożniejszym przy komponowaniu posiłków czy wybieraniu przekąsek. Nawet jeśli uchodzą za zdrowe, jak świeżo wyciskany sok z pomarańczy, suszone morele czy wafle ryżowe. Planując przekąski należy wliczać je w dobową ilość spożywanych kalorii, bo ich nadmiar, niestety, nie rozplywa się w cudowny sposób w powietrzu.

Ilość węglowodanów w diecie powinna zależeć od naszego poziomu aktywności.

Ktoś, kto prowadzi siedzący tryb życia, na co dzień jeździ samochodem, zamiast ze schodów korzysta z windy, a do tego nie uprawia żadnego sportu, potrzebuje zdecydowanie mniej węglowodanów niż pracownik fizyczny czy sportowiec-amator. Zasada jest prosta: im więcej aktywności – tym więcej węglowodanów. Tak więc osoba regularnie trenująca na siłowni czy uprawiająca crossfit albo bieganie powinna spożywać od 200 do 500 g węglowodanów dziennie, natomiast ktoś, kto spędza cały dzień przed komputerem – od 80 do 120 g.

Po czym poznać, że nie dostarczamy organizmowi dostatecznej ilości węglowodanów? Kiedy w ciągu dnia nagle odczuwamy trudną do opanowania potrzebę zjedzenia czegoś słodkiego. Innym objawem wskazującym na zbyt niską podaż węglowodanów w diecie jest uczucie ciężkości i zmęczenia po treningu. Umiejętne wsłuchiwanie się w potrzeby swojego organizmu pozwoli więc nie tylko unikać spadków mocy, ale i zahamuje nieodpartą chęć na słodczyce.

Przy komponowaniu posiłków i układaniu swojej całodiennej diety warto wziąć pod uwagę indeks glikemiczny poszczególnych produktów, a także ich ładunek glikemiczny. Pierwszy jest miarą tego, jak nasz organizm reaguje na żywność zawierającą węglowodany, drugi oznacza zawartość węglowodanów w porcji produktu oraz czas reakcji organizmu na nie, czyli, jak szybko wzrasta poziom glukozy we krwi od spożycia tego produktu.

Jednym z najpopularniejszych i chyba najpowszechniej stosowanych w Polsce produktów z grupy węglowodanów są ziemniaki. Charakteryzują się one wysokim indeksem glikemicznym – gotowane mają wskaźnik 95. Nie jest to jednak powód, by wykluczyć je z diety. Najlepiej jadać je po intensywnym treningu, gdy organizm musi odbudować zużyty w jego trakcie glikogen mięśniowy.

Art. 2 Matcha – „kawa” dla juniorów?

Ma piękny intensywnie zielony kolor oraz charakterystyczny smak. Popularna stała się kilka lat temu. I na szczęście moda na nią nie przemija, bo matcha to jeden z najzdrowszych rodzajów zielonej herbaty na świecie. Superfood.

Uzyskuje się ją z liści herbaty Tencha, uprawianej przede wszystkim w południowej Japonii. Pola herbaciane są zacieniane, aby do roślin docierała mniejsza ilość promieni słonecznych. Dzięki temu produkują więcej chlorofilu i więcej substancji odżywczych trafia do młodszych listków. Po zerwaniu liście są najpierw parzone, następnie suszy się je i mieli na drobny proszek. Wykorzystuje się ją na wiele sposobów, nie tylko jako napój – zaparzaną tradycyjnie lub z mlekiem (matcha latte), ale też jako dodatek do potraw – m.in. naleśników, ciast, ciastek i lodów.

Matcha ma wiele prozdrowotnych właściwości. Wykazuje m.in. działanie przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne. Dzięki zawartości znacznych ilości potasu, wit. A i C oraz żelaza i wapnia wzmacnia system odpornościowy organizmu. Wspomaga też odchudzanie, przyspiesza metabolizm i spalanie tłuszczu. Jest też doskonałą alternatywą dla kawy – dużo skuteczniej pobudza i dodaje energii.

Dzięki zawartości L-teaniny tradycyjna matcha w proszku ma wpływ na poziom dwóch neuroprzekaźników produkowanych w mózgu: dopaminy i serotoniny, nazywanych potocznie hormonami szczęścia. Odgrywają one dużą rolę m.in. w procesach regulowania nastroju, apetytu, metabolizmu czy samopoczucia. Od nich zależy również koncentracja oraz cykl snu.

Matcha jest bogatym źródłem antyoksydantów (antyutleniaczy), ma ich najwyższe stężenie w skali ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Antyoksydanty to związki chemiczne, które neutralizują w organizmie negatywne skutki działania wolnych rodników, odpowiedzialnych m.in. za przyspieszone starzenie się skóry, choroby serca i niektóre rodzaje nowotworów. Jedna filiżanka matchy, pod względem zawartości antyoksydantów, odpowiada 10 filiżankom zielonej herbaty.

Badania wykazały, że osoby regularnie pijące matchę mają niższy poziom złego cholesterolu LDL, a wyższy dobrego – HDL. Mężczyźni pijący matchę wykazywali o 11 proc. mniejszą zachorowalność na choroby serca niż ci, którzy jej nie pili w ogóle. (American Journal of Clinical Nutrition, 2011)

Niestety matcha nie należy do najtańszych herbat. Przy jej zakupie nie należy jednak kierować się okazijną ceną, ponieważ zazwyczaj oznacza ona, że produkt jest słabej jakości. Najlepiej wybierać matchę produkowaną w Japonii, zgodnie z zasadami rolnictwa ekologicznego, czyli bez nawozów sztucznych. Powinna być oryginalnie zapakowana i hermetycznie zamknięta, ponieważ to gwarantuje jej wysoką jakość.

Art. 3 Jak zapewnić sobie dietę bez diety? Wystarczy 3 kroki!

Niezliczoną ilość razy obiecujemy sobie, że zaczniemy zdrowo się odżywiać i... popadamy ze skrajności w skrajność: z dnia na dzień odstawiamy słodczyce i gazowane napoje, przestajemy jadać w fastfoodach, odmawiamy sobie nawet kawałka pizzy.

Jaki jest efekt? Za każdym razem ten sam: ponieważ wymagamy od siebie zbyt wiele, zaplanowane w sposobie odżywiania zmiany są krótkotrwałe i wyjątkowo stresujące. A nie o to przecież chodzi. Zmiana nawyków żywieniowych powinna być trwała, wtedy przyniesie wymierne korzyści zdrowotne dla organizmu.

1. Pozwól sobie na małe przyjemności

Wbrew obiegowej opinii, system żywieniowy wcale nie musi być skrajnie restrykcyjny. Bułka z serem? Czekolada? Lampka wina? Tak, wszystko jest dozwolone, o ile będziemy przestrzegać określonych zasad. Wystarczy, że pokarmy, które tak lubimy i bez których nie wyobrażamy sobie życia będą stanowiły jedynie 20 proc. naszego całkowitego menu. Nie musimy się katować, całkowicie z nich rezygnując. Dzięki temu nie będziemy traktowali nowego stylu odżywiania jak kary i łatwiej będzie go utrzymywać. To wystarczy też, by organizm rozpoczął walkę o lepsze samopoczucie, poprawił się skład ciała oraz poziom energii w trakcie dnia był mniej więcej na tym samym, stałym poziomie.

2. Zamień chemię na jedzenie

Często tkwimy w błędnym przekonaniu, że produkty, które mają w nazwie „fit” są zdrowe i odżywcze. To mit. Prawdziwie fit produkt jest nieprzetworzony, albo przetworzony w niewielkim zaledwie stopniu. Oznacz to, że fit są płatki owsiane, jaglane czy gryczane, ale nie popularne płatki śniadaniowe z pszenicy i z dodatkiem cukru. I nie chodzi wyłącznie o te dwa składniki i kalorie, lecz m.in. o zawartość glutaminianu monosodowego oraz substancji słodzących, takie jak sukraloza czy sacharyna. Tymczasem, z czego niewiele osób zdaje sobie sprawę, glutaminian właśnie znajdujący się również w składzie konserw, chipsów i wszelkiego rodzaju gotowych sosów czy fixów do dań, bywa przyczyną bezsenności, drażliwości i kłopotów z koncentracją. Z kolei sukraloza i sacharyna mają wpływ na osłabienie wrażliwości tkanek na działanie insuliny. Oznacza to, że mimo iż słodziki te nie dostarczają kalorii, ich stosowanie naraża nas na insulinooporność i w efekcie cukrzycę typu 2.

3. Precz z nudą!

Organizm nienawidzi nudy, dlatego ważne jest, aby nasz sposób odżywiania był urozmaicony. Zarówno jeśli chodzi o ilość spożywanych w ciągu dnia posiłków, jak i przerw pomiędzy nimi. Z jednej strony chodzi o ilość kalorii, jaką dostarczamy wraz z pożywieniem, z drugiej natomiast o to, jakie produkty są ich źródłem. Czasem warto zjeść trzy bardziej kaloryczne posiłki w ciągu dnia w pięciogodzinnych odstępach, a innym razem – pięć mniejszych posiłków co trzy godziny. Tłuszcz daje większą sytość, więc w dni, kiedy nie trenujemy, w zupełności wystarczą nam trzy posiłki z większym udziałem tłuszczów, mniej więcej po 600 kcal każdy. Z kolei w dni treningowe zaplanujmy pięć posiłków bogatych w węglowodany, mniej więcej po 300-400 kcal każdy. Warto również zmieniać nieco ilość dostarczanych organizmowi kalorii i jednego dnia poprzestać na niewielkim deficycie, a innego (najlepiej po treningu) – pozwolić sobie na lekki ich nadbytek.

Art. 4 Super-wsparcie, czyli super foods na talerzu!

Pojęcie superfoods znane jest zapewne większości osób zainteresowanych tematyką zdrowych diet. Superfoods to inaczej super żywność, która ma odznaczać się wysoką wartością odżywczą. Znanymi superproduktami są: jagody goji, acai, zielony jęczmień, miechunka oraz komosa ryżowa i amarantus. Superfoods znajdują się również w typowo polskiej diecie – jest to dla przykładu jarmuż, brokuły, czosnek, cebula, jagody oraz aronia i miód nawłociowy, zwany polskim miodem manuka. Najprościej ujmując, superfoods to produkty o bogatych wartościach odżywczych, mające bardzo korzystny wpływ na organizm.

Mogą być stosowane jako dodatek do koktajli, owsianek oraz dań funkcjonalnych. Spożywane regularnie zapobiegają wielu chorobom, takim jak nowotwory czy cukrzyca. Posiadają również często działanie przeciwzapalne i przeciwalergiczne. Wystarczy niewielki dodatek tych produktów jako składniki posiłków, aby odnotować poprawę samopoczucia oraz doświadczyć wszystkich wyżej wymienionych korzyści.

Najlepszym pomysłem będzie dodanie sproszkowanych superfoodów do porcji ryżu, owsianki lub szejka potreningowego. Dzięki temu zwiększamy zawartość energii z tłuszczów oraz węglowodanów, a także białka i składników antyoksydacyjnych oraz pozostałych, stymulujących naszą odporność i poprawiających regenerację po ciężkich treningach.

Chcecie wiedzieć, co polecam najbardziej?

- Ziarna kakaowca są bardzo bogate w magnez, błonnik roślinny, fosfor, żelazo, miedź, cynk, mangan, potas. Zawierają również witaminy B1, B2, B3, kwas pantotenowy oraz duże ilości ochronnych związków przeciwutleniających, takich jak polifenole i flawonoidy. Poprawia nastrój stymulując produkcję dopaminy. Fenyloetyloamina i teobromina dadzą energię przed treningiem.
- Korzeń macy jest bogatym źródłem witaminy B, B2 oraz B3. W macy obecne jest również białko pochodzenia roślinnego, węglowodany oraz spora ilość błonnika, podnosi odporność, poprawia libido i wytrzymałość fizyczną oraz usuwa zmęczenie. Dodatkowo podnosi poziom serotoniny, więc do wieczornego posiłku jak znalazł na zapewnienie głębokiego snu.
- Karob peruwiański ceniony jest przede wszystkim za swój słodki oraz lekko korzenny smak przypominający kakao, oraz fakt, że może być spożywany przez diabetyków. Jest bogatym źródłem wapnia, cynku oraz błonnika. Jako niskotłuszczowy zamiennik kakao, stanowi idealny dodatek do ciast, wypieków, batonów czy kawy.
- Jarmuż do doskonałe źródło wit. K, A, C, B6, wapnia, potasu, miedzi i manganu. Zawiera błonnik, tiaminę, ryboflawinę, żelazo, magnez i fosfor. Ryboflawina przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- Burak jest bogatym źródłem witamin z grupy B, żelaza, fosforu oraz potasu. Idealnie wspomaga detoks organizmu oraz dzięki obecności betainy polecany jest osobom z problemami dotyczącymi pracy żołądka i wątroby. Smoothie z burakiem stały się modne w środowisku sportowców, którzy coraz częściej sięgają po niego jako po naturalny doping, ze względu na wspomaganie procesów krwiotwórczych.

Gotowi wzbogacić swoją kuchnię o superfoods?

