

Racjonalnie, czyli jak?

W natłoku informacji na temat cudownych diet oraz sposobów na szczupłą sylwetkę i długowieczność zapominamy o zasadach optymalnych z punktu widzenia potrzeb naszego organizmu – **zasadach racjonalnego odżywiania**. Warto je przypomnieć, bo obowiązują także diabetyków. Racjonalne odżywianie ma za zadanie zapewnić organizmowi prawidłowe funkcjonowanie zarówno w sferze fizycznej jak i psychicznej. To ono determinuje samopoczucie, stan zdrowia i długość życia. Istotna jest ilość, jakość i proporcje spożywanych posiłków, ponieważ i nadmiar, i niedobór pewnych składników odżywczych są szkodliwe dla zdrowia.

Czym zatem charakteryzuje się racjonalne odżywianie?

- pierwszą zasadą racjonalnego odżywiania jest **urozmaicenie** w żywieniu. Codziennie należy dostarczać organizmowi koniecznych mu składników odżywczych – białka, tłuszczów i węglowodanów, a także witamin i soli mineralnych oraz wody. Białko pełni funkcję budulcową, tłuszcze – funkcję energetyczną i zapasową, węglowodany dostarczają energii, witaminy i sole mineralne – pełnią rolę regulatorów procesów życiowych. Innymi słowy, żywienie racjonalne wyklucza diety eliminacyjne i jednostronne, takich jak np. dieta białkowa, które zakłócają równowagę składników odżywczych w organizmie
- należy zwracać uwagę na: jakość, ilość i regularność posiłków. Nawet jedząc zdrowe posiłki, ale zbyt obfite i o zbyt późnej porze, narażamy się na ryzyko przyrostu masy ciała, ponadto zbyt późnymi porami posiłków zmuszamy organizm do wysiłku, czyli trawienia w nocy, co odbywa się kosztem regeneracji organizmu
- jakość – chude mięsa, wędliny i nabiał, dobre tłuszcze, np. oleje roślinne, unikanie tłuszczu zwierzęcego oraz tłuszczów trans czyli utwardzanych tłuszczów roślinnych, stosowanie olejów roślinnych i oliwy z oliwek, węglowodany – nie przetworzone, ciemne pieczywo, makaron razowy, ryż razowy, unikanie produktów z mąki rafinowanej (np. białe pieczywo, drożdżówki), unikanie cukrów prostych
- ilość – powinna odpowiadać dziennemu zapotrzebowaniu na kalorie a to zależy od wieku, płci, wykonywanej pracy, trybu życia i stanu zdrowia
- regularność – najlepiej jest spożywać 5 posiłków dziennie, główne: śniadanie, obiad i kolacja oraz przekąski czyli drugie śniadanie i podwieczorek
- warto pamiętać o zróżnicowaniu porcji w ciągu dnia. „Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, kolację oddaj wrogowi” uczy znane przysłowie. Wynika to z faktu zróżnicowanego zapotrzebowania na energię w ciągu doby, a zapotrzebowanie to największe jest rano, kiedy organizm potrzebuje energii na „rozruch”; z tego też powodu, chcąc odżywiać się racjonalnie nie możemy zapominać o śniadaniu, posiłku, który pobudza metabolizm organizmu do działania, który wybudza nas organizm z trybu nocnego i przełącza na tryb dzienny funkcjonowania
- docień błonnik. Sam w sobie nie ma walorów odżywczych, ale zapobiega zaparciom, daje uczucie sytości i ma działanie protekcyjne przed nowotworami jelita grubego

- należy pamiętać o rybach, będących źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych
- należy ograniczać spożywanie soli
- należy ograniczyć spożywanie cukrów prostych, które bardzo szybko przenikają do krwi i powodują duży wyrzut insuliny; posiłki obfitujące w cukry proste przyczyniają się do wzmożonego wydzielania insuliny w momencie ich spożycia a potem do szybkich spadków poziomu cukru we krwi, co z kolei pobudza apetyt i skłania nas do kolejnego sięgnięcia po jedzenie; rozwiązaniem są węglowodany złożone, które nie wymagają dużych ilości insuliny, przez co nie stymulują także apetytu
- należy wybierać żywność jak najmniej przetworzoną, naturalną, najlepiej o wiadomym pochodzeniu
- należy unikać tłuszczu trans, czyli utwardzonych tłuszczu roślinnych, które mają bardzo niekorzystny potwierdzony naukowo, wpływ na nasze zdrowie i masę ciała

Racjonalnie przy wielkanocnym stole

Wielkanoc w polskiej tradycji to przede wszystkim świąteczne śniadanie, podczas którego je się poświęcone w Wielką Sobotę pokarmy, tzw. „święconkę”. W jej skład wchodzi głównie gotowane jaja, wędlina, kiełbasa, pieczywo. Zwykle jest to posiłek bardziej obfitujący w tłuszcze niż w węglowodany, dlatego raczej musimy zważać na nadmiar kalorii niż na cukier. Oczywiście pod warunkiem, że nie przesadzimy z nadmiarem pieczywa. Warto pokusić się o lżejsze wersje tradycyjnych potraw.

Wielkanocny żurek będzie dużo zdrowszy i mniej obciążający jeśli wybierzemy chudą wędlinę, naturalny zakwas i jogurt zamiast śmietany. Kiełbasa, nie tylko w żurku, nie musi być wyłącznie biała i tłusta. Można ją zastąpić chudsza wersją drobiową i zamiast smażyć, po prostu ją ugotować. Jaja, które są głównym symbolem świąt nie muszą być szczególnie limitowane, pod warunkiem, że nie będą okraszone dużą ilością majonezu i śmietany. Przygotowując Paschę warto zrezygnować z tłustego twarogu i białego cukru. Chudszy twarożek i stewia także pozwolą uzyskać jej pyszny smak.