

# Podstawowe zasady zdrowego odżywiania

(będą sukcesywnie omawiane w kolejnych artykułach)

## 1. Spożywaj 4 do 5 urozmaiconych posiłków dziennie, bez "podjadania" między posiłkami.

Zalecane są co najmniej 3 posiłki dziennie lecz wskazane 4-5 posiłki, oparte o **świeże, pełnowartościowe i o niskim stopniu przetworzenia produkty**. Ważne są też regularne pory posiłków. Organizm funkcjonuje najlepiej, gdy "otrzymuje" regularnie średnioenergetyczne posiłki. Spożywanie 4-5 posiłków dziennie gwarantuje nam wzrost tempa metabolizmu o kilka procent. Spożywanie małych porcji pożywienia podczas jednego posiłku oszczędza też układ krążenia (mniejsze obciążenie żołądka, lepsze krążenie krwi) i zmniejsza skłonność do tycia. Głodówki, czy diety, w których raptownie obniża się ilość dostarczanych kalorii kończą się rozregulowaniem metabolizmu, czego efektem jest prawie zawsze efekt jo-jo, czyli ponowne nabranie wagi poprzedniej plus dodatkowe kilogramy. Głodzenie na zmianę z jedzeniem 1-2 obfitych posiłków powoduje również rozregulowanie metabolizmu w organizmie. Nie należy najadać się do syta, a tylko zaspakajać głód. Jeśli przerwy między posiłkami są zbyt długie, można zjeść coś niskokalorycznego np.: jabłko, jogurt naturalny lub wypić wodę.

## 2. Pij płynny przed posiłkiem albo 2 godziny po posiłku, co najmniej 2 litry dziennie.

Picie płynów w czasie posiłku powoduje rozcieńczanie soków żołądkowych i powoduje zaburzenie procesów trawiennych. Nawyk picia płynów w czasie posiłku prowadzi do powstawania gazów, wzdęć i zapać. Aby przyzwycząć się do braku płynów w czasie posiłku (gdym odczuwamy suchość w ustach) należy w trakcie posiłku przepłukiwać usta. Unikanie picia płynów w czasie posiłku ma dobrą stronę dla osób z nadwagą. Podczas "suchego" jedzenia zjemy mniej posiłku, a przez to dostarczymy organizmowi mniej kalorii. Starajmy się pić napoje niesłodzone – wodę mineralną, herbatę.

Jeśli pijemy **wodę** to powinna to być woda mineralna a najlepiej woda źródłana niegazowana, ponieważ napoje gazowane pobudzają apetyt. Dodatek cytryny ze skórką lub jakiegoś innego cytrusa podnosi smakowość, a zwłaszcza niesie ze sobą dodatek naturalnej witaminy C, rutyny, mikroelementów i hormonów roślinnych.

Jeśli chodzi o picie **herbaty** to godna polecenia jest **zielona herbata**, która zawiera w swym składzie wiele niezbędnych dla naszego organizmu elementów. Zielona herbata oczyszcza krew, wzmacnia zęby, posiada właściwości bakteriobójcze, działa przeciwko kamieniom w wątrobie, nerkach i pęcherzu moczowym, obniża ciśnienie krwi, obniża poziom złego cholesterolu. Czarne herbaty ze względu na zawartość garbników są mniej polecane. Powinniśmy również pamiętać, aby unikać picia herbaty i kawy, które stoją kilka godzin, ze względu na tworzące się w niej substancje szkodliwe.

Kawa i herbata są korzystne dla zdrowia tylko wtedy, gdy spożywane są w ilości nie większej niż 2 szklanki dziennie (należą do grupy produktów silnie kwasotwórczych – patrz poniżej) i oczywiście bez dodatku cukru. W takiej ilości mają pozytywny wpływ na układ krążenia i mózg.

### 3. Dokładnie gryź i przeżuвай spożywany pokarm.

Pierwsze trawienie odbywa się w jamie ustnej. Dokładne gryzienie i przeżuwanie i wymieszanie ze śliną spożywanego pokarmu umożliwia w dalszej kolejności sokom żołądkowym dokładniejsze i szybsze trawienie, przez co pokarm "wpadający" do żołądka szybciej "wypada" z żołądka.

### 4. Staraj się spożywać produkty z niskim indeksem glikemicznym i niskim ładunkiem glikemicznym.

Wysoki poziom insuliny sprzyja powstawaniu nadwagi. Wysoki poziom związany jest zaś z konsumpcją pewnej grupy węglowodanów, które w sposób gwałtowny i znaczny podnoszą chwilowy poziom glukozy w surowicy krwi, czyli innymi słowy, mają tzw. wysoki [indeks glikemiczny](#) (choć nie każdy produkt o wysokim IG podnosi poziom glukozy) i wysoki [ładunek glikemiczny](#). Natomiast spożycie produktu o niskim indeksie glikemicznym i niskim ładunku glikemicznym powoduje powolny i relatywnie niewielki wzrost poziomu cukru i co za tym idzie - niewielki wyrzut insuliny. Produkty takie nie są więc sprzymierzeńcem powstawania nadwagi i chorób metabolicznych. **Warto pamiętać, że przetwarzanie produktów żywnościowych (obróbka termiczna, czas obróbki termicznej) podwyższa zarówno indeks i ładunek glikemiczny.**

### 5. Unikaj nadmiernej ilości cholesterolu.

Tłuszcze zwierzęce podnoszą poziom cholesterolu w surowicy i zwiększają krzepliwość krwi. Produkty obfitujące w [cholesterol](#) również podnoszą stężenie cholesterolu. Oleje roślinne nie wykazują takiego działania. Zastępując tłuszcze zwierzęce olejami roślinnymi (szczególnie polecana jest oliwa z oliwek tłoczona na zimno lub równie cenny a tańszy – olej rzepakowy), należy pamiętać, że ogólne spożycie tłuszczu powinno być mniejsze, niż to wynika ze zwyczajów żywieniowych. I tak: dobowe zapotrzebowanie na olej sojowy, kukurydziany czy słonecznikowy (należą do grupy kwasów tłuszczowych wielonienasyconych; spożywa się je na surowo, nie wolno na nich smażyć) wynosi 1 łyżeczkę. Natomiast dobowe zapotrzebowanie na olej z oliwek oraz olej rzepakowy (kwasy tłuszczowe jednonienasycone; można spożywać na zimno lub na nich smażyć) to 2 łyżeczki.

Duża zawartość tłuszczu niekorzystnego dla zdrowia znajduje się zwłaszcza w tłustym mięsie, tłustych wędlinach, lodach, ciastach, kremach, chipsach. Przygotowując mięso do spożycia, zalecane jest oddzielenie widocznego tłuszczu.

Spośród różnych technik kulinarnych godne polecenia jest gotowanie i pieczenie bez tłuszczu (na ruszcie), duszenie, gotowanie w wodzie, na parze, pod ciśnieniem, w specjalnych naczyniach do gotowania bez wody.

Niekorzystne jest stosowanie tzw. zasmażek do podprawiania potraw. Zupy czy sosy można zagęścić zawiesiną z wody i mąki (pełnoziarnistej jak najmniej przetworzonej).

**Ciekawostka:** Należy też pamiętać, że potrawy obtaczane w mące i smażone chłoną o wiele więcej tłuszczu.

## **6. Spożywaj produkty nieprzetworzone zawierające naturalne witaminy, sole mineralne, błonnik, Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe.**

Świeże i nieprzetworzone warzywa i owoce są najlepszym i niezastąpionym przez żadne preparaty źródłem witamin, soli mineralnych, błonnika (o nim napiszę w osobnym artykule) jak również mniej poznanych związków takich jak: bioflawonoidy, substancji witaminopodobnych i nie wchodzących w skład witamin i minerałów antyoksydantów. Ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego, wody oraz minimalną zawartość tłuszczu (z wyjątkiem kokosa i awokado) wartość kaloryczna nieprzetworzonych warzyw i owoców jest niższa w porównaniu do innych produktów. Nieprzetworzone (dla lepszej strawności blanszowane, gotowane krótko na parze) warzywa i owoce powinny stanowić dodatek do każdego posiłku. **Zaleca się jedzenie co najmniej 500 gramów owoców i warzyw dziennie w 5 porcjach** (po 100 g). Godnym polecenia jest stosowanie w naszym menu mrozonek owocowych i warzywnych (szczególnie w okresie zimowo-wiosennym) i warzyw kiszonych. **Ważne, aby przestrzegać sezonowości w żywieniu i starać się unikać owoców cytrusowych.**

Najlepszym źródłem Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (tzw. witamina F) są tłoczone na zimno oleje:

- lniany – zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, wzmacnia system immunologiczny,
- rzepakowy – szczególnie bogaty w Wit. E pełniącą rolę ochronną błon komórkowych pełniącą rolę ochronną błon komórkowych, źródło jednonienasyconych kwasów tłuszczowych Omega-3. Dzielne zapotrzebowanie na ten olej u osoby dorosłej to 2 łyżeczki. Spożywanie tego oleju łagodzi stany zapalne oraz obniża krzepliwość krwi, pomaga w przyswajaniu witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E i K. Wspomaga leczenie choroby wieńcowej serca, łuszczycy i zapalenia stawów,
- oliwa z oliwek tłoczona na zimno - ze względu na zawartość odznaczającą się największą wartością i aktywnością biologiczną kwasów tłuszczowych należących do rodziny omega-3 i omega-6, Wit. E, A, D, K,
- z pestek dyni – zawiera wit. E, A, D, beta-karoten, jest lekkostrawny,
- sojowy i kukurydziany, nasiona lnu i rzepaku, siemię lniane, orzechy włoskie, kielki pszenicy, nasionach słonecznika, nasionach sezamu, żywność pochodzenia morskiego (ryby morskie).

**Kilka ciekawostek:**

- » [Pomidory](#) są bogate w likopen, który zmniejsza ryzyko chorób serca i chroni przed nowotworami. W przetworzonych jest go więcej niż w świeżych!
- » Miks witamin z dodatkiem oliwy (może być też olej rzepakowy) dostarcza cennych kwasów tłuszczowych.
- » Bakłażan obniża poziom złego cholesterolu, zawiera substancje, które neutralizują szkodliwy wpływ bogatych w [cholesterol](#) składników (mięso, ser).
- » Strąk [papryki](#) pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę C. Nie ginie ona w wysokiej temperaturze (nie ma enzymu rozkładającego tę witaminę). Cenniejsza od zielonej jest czerwona i żółta.
- » Najbogatsze w beta-karoten, kwas foliowy, witaminę C są [cukinie](#) małe, do 20 cm. Nie trzeba ich obierać.

## 7. Zachowuj równowagę kwasowo - zasadową organizmu.

[Równowaga kwasowo - zasadowa](#) - to stan, w którym zachowany jest swoisty stosunek kationów i anionów w płynach ustrojowych, warunkujący odpowiednie pH i prawidłowy przebieg procesów życiowych. Produkty spożywcze różnią się zawartością pierwiastków kwasotwórczych (najważniejsze: chlor, fosfor i siarka) i zasadowotwórczych (najważniejsze: **wapń, sód, potas, magnez**), dlatego skład racji pokarmowej nie pozostaje bez wpływu na gospodarkę kwasowo-zasadową ustroju. W większości produktów spożywczych stanowiących podstawę naszej diety przeważają pierwiastki kwasotwórcze. Dla zachowania równowagi kwasowo-zasadowej organizmu **zaleca się aby, 80% jadłospisu stanowiły produkty zasadowotwórcze, a 20% produkty kwasotwórcze.**

Dla przykładu produkty silnie zasadowotwórcze to: cytryny ☺, arbuzy, pieprz Cayenne, suszone daktyle, suszone figi, limonki, mango, morele suszone, melony, papaja, pietruszka, winogrona bezpestkowe, rzeżucha, boćwina, wodorosty morskie, szparagi, endywia, kiwi, winogrona pestkowe słodkie, marakuja, gruszki słodkie, ananas, rodzynki, soki warzywne świeże niesłodzone.

Natomiast silnie kwasotwórcze to: sztuczne słodziki, wołowina, sery żółte, gazowane słodkie napoje, biała mąka, jagnięcina, wątróbka, ciastka z białej mąki, wieprzowina, cukier, piwo, cukier brązowy, drób (kurczęta), sarnina, czekolada, kawa, budyń, dżemy, herbata czarna, galaretki, likier alkoholowy, makaron mączny, sól, makaron z semoliny, drób (indyki), chleb pszenny, ryż biały.

Oto kilka zasad jak łączyć produkty, żeby cieszyć się zdrowiem i zachować równowagę kwasowo-zasadową:

- po spożyciu **100 g ryżu** oraz **100 gram** piersi kurczaka **odkwaszamy** nasz organizm jedząc **200 g pomidorów** oraz **200 g jabłek**,
- **100 g makaronu** i **100 g wołowiny** odkwaszamy poprzez **100 g buraków** i **150 g pomidorów**,
- **100 g płatków owsianych** i **100 g jajek** odkwaszamy poprzez **200 gram pomidorów** oraz **150 g ogórków**.

Wielu z nas dostarcza odpowiednią ilość białek, węglowodanów oraz tłuszczu zapominając o odpowiedniej ilości witamin i minerałów. Witaminy są niezbędne dla odpowiedniego funkcjonowania naszego organizmu, dlatego do każdej porcji ryżu (makaronu lub kaszy) z mięsem należy dodać dużą porcję warzyw.

Niestety dieta, jaką dziś stosuje większość społeczeństwa, powoduje zachwianie równowagi kwasowo- zasadowej i zakwaszenie całego ustroju. A nadmiar kwasów w organizmie wyrządza mu sporo krzywd. Kwasy powodują starzenie się tkanek, zmarszczki, bóle i opuchnięcia, gdy organizm zatrzymuje wodę, żeby je rozcieńczyć i zapobiec zniszczeniom. Komórki rakowe szybciej rozwijają się w kwaśnym środowisku, podczas gdy zdrowe komórki giną.

Jakie są oznaki zakwaszenia? Ciemne kręgi pod oczami, bóle głowy, niestrawność, pryszcze i krosty, częste zaziębienia, zawroty głowy, nudności, mroczki przed oczami, gorycz lub kwas w ustach, obłożony język, uderzenia krwi do głowy, osłabienie fizyczne to tylko niektóre z objawów nadmiernej kwasowości. Przy zakwaszeniu organizm traci bardzo wiele energii, aby z trudem utrzymać prawidłowe pH krwi; ta energia mogłaby być użyta na przykład do likwidowania nadwagi.

Długotrwałe zakwaszenie sprzyja rozwojowi poważnych chorób takich jak: nadciśnienie, miażdżyca, cukrzyca, osteoporoza, nowotwory, zmiany zwyrodnieniowe stawów, nadwaga, a także może być przyczyną wielu dolegliwości: ogólnego zmęczenia, braku koncentracji, zaburzeń snu, napięć nerwowych, depresji, częstych infekcji, zaparć, łamliwości paznokci i wypadania włosów. Warto więc zwracać uwagę na dobór spożywanych produktów. Zdrowie i dobre samopoczucie na pewno są tego warte.

## **8. Staraj się ograniczać ilość spożywanej białej mąki.**

Biała mąka jest produktem silnie kwasotwórczym, o czym pisaliśmy powyżej poza tym jest produktem rafinowanym i w związku z tym jest pozbawiona witamin i soli mineralnych (zawiera śladowe ilości takich związków, bądź też jest sztucznie wzbogacana). W skład ziarna zbóż wchodzi skrobia i otoczka, która jest usuwana w przypadku białej mąki. Witaminy i sole mineralne znajdujące się w otoczce umożliwiają rozkład i przyswojenie przez nas skrobi. Tak więc biała mąka i wyroby z niej otrzymywane (pieczywo białe, ciastka, herbatniki) są źródłem praktycznie tylko kalorii (cukrów) i wysokiego ładunku glikemicznego. W dalszej konsekwencji organizm potrzebuje witamin i soli mineralnych do rozkładu i przyswojenia, czerpiąc je z zapasów naszego organizmu. Zaleca się spożywanie produktów otrzymywanych z mąki nieoczyszczonej, czyli z mąki razowej, graham bądź też z mąki grubo mielonej. Wskazane jest też spożywanie produktów otrzymanych bez użycia drożdży, w przypadku chleba - na zakwasie.

## **9. Staraj się ograniczać ilość spożywanego cukru i aspartamu.**

Cukier podobnie jak mąka jest produktem silnie kwasotwórczym, poza tym rafinowanym, otrzymywanym w naszym kraju z buraków. W przeciwieństwie do buraków cukier jest kompletnie pozbawiony substancji biologicznie czynnych - witamin, soli mineralnych, hormonów roślinnych. Cukier otrzymywany z buraków jest dokładnie oczyszczany, filtrowany i krystalizowany. Często stosowanym w produkcji cukru zabiegiem jest wybielanie przy pomocy chlorku wapnia, a więc trucizny. Czysty cukier spożywczy to sacharoza - źródło kalorii i wysokiego ładunku glikemicznego. Podobnie jak w przypadku

białej mąki w dalszej konsekwencji organizm potrzebuje witamin i soli mineralnych do rozkładu i przyswojenia, czerpiąc je z zapasów naszego organizmu. Cukier w związku z dużym spożyciem jest jednym z głównych winowajców cukrzycy (co pokazują statystyki zachorowalności w krajach wysoko rozwiniętych). Należy pamiętać, że źródłem cukru jest nie tylko cukier spożywczy, ale również (a może przede wszystkim) ciastka, cukierki, napoje i herbatniki. Aspartam, główny składnik powszechnie stosowanych słodzików jest jednym z najniebezpieczniejszych związków chemicznych dodawanych do żywności. W skład aspartamu wchodzi trzy związki: kwas asparaginowy, fenyloalanina i metanol (który jest substancją pomocniczą w otrzymywaniu aspartamu). Najbardziej szkodliwy jest ten ostatni (jego pozostałości nie do końca są usuwane w aspartamie), gdyż rozkłada się w organizmie na kwas mrówkowy i formaldehyd - silnie toksyczną neurotoksynę. Źródła aspartamu w żywności to: multiwitaminy, guma do żucia bez cukru, rozpuszczalne kakao, leki, drinki, słodziki, napoje z herbatą, polewy, jogurt, galaretki, napoje owocowe i mleczne, napoje dietetyczne, rozpuszczalna kawa i herbata, środki przeczyszczające, mrożone desery, napoje kawowe, miętowe, odświeżacze oddechu.

Jeśli dodasz cukier i aspartam do napojów i potraw spróbuj zastępować je fruktozą, dostępnej w każdym sklepie ze zdrową żywnością i w dużych marketach. Fruktoza jest cukrem słodszy od sacharozy, w związku z tym używa się jej mniej, a ponadto ma bardzo niski indeks i ładunek glikemiczny. Na uwagę zasługuje też (pomimo nie najniższego indeksu i ładunku glikemicznego i dużej kaloryczności) naturalny - nie pasteryzowany miód, najlepiej od sprawdzonych dostawców, który w swym składzie posiada wiele cennych substancji biologicznie czynnych.

## **10. Zachowaj umiar w spożywaniu zarówno masła jak i margaryny.**

Masło jest produktem zwierzęcym otrzymywanym ze śmietany z mleka krowiego. Masło składa się w ok. 82% z tłuszczu. Jego naturalnym kolorem jest biały, ponieważ jednak masło kojarzy nam się z barwą żółtą czy kremową, więc producenci, wychodząc naprzeciw naszym oczekiwaniom, dodają do masła barwnik - naturalny karoten pochodzący z marchwi. Wady masła to zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, izomerów trans oraz cholesterolu, ponadto masło jest produktem wysokoenergetycznym. Margaryna natomiast jest emulsją jadalnych tłuszczów roślinnych, tłuszczów zwierzęcych, wody lub mleka, a także sztucznych substancji dodatkowych, których zadaniem jest polepszenie smaku, wartości odżywczej oraz przedłużających okres trwałości. Zawartość tłuszczu w margarynach jest bardzo zróżnicowana, uzależniona od receptury produkcji i waha się od 45% do 80%. Do niedawna produkcja margaryny odbywała się na drodze uwodornienia, co powodowało, że nienasycone kwasy tłuszczowe przechodziły w formę izomerów trans. Obecnie jednak technologia produkcji margaryn do smarowania tzw. miękkich lub kubkowych, oparta jest o tłuszcze estryfikowane, co powoduje, że większość margaryn nie zawiera izomerów trans wcale lub jedynie śladowe ich ilości. Natomiast margaryny twarde w kostkach zawierają spore ilości izomerów trans. Wadą margaryn jest przede wszystkim dodatek dużych ilości sztucznych substancji dodatkowych. Stosowanie naturalnego masła polecane jest dzieciom do 7 roku życia, osobom starszym (masło jest łatwiej strawne niż margaryna), oraz kobietom w ciąży i karmiącym. Osobom dorosłym zaleca się raczej stosowanie margaryn kubkowych.

## **11. Staraj się ograniczać ilość spożywanego homogenizowanego i pasteryzowanego mleka krowiego.**

Mleko krowie jak wskazuje sama nazwa jest pokarmem dla młodych krów - cielaków, (potrzebnym min. do wzrostu kopyt i rogów), a nie dla ludzi. Mleko krowie jest mlekiem typu kazeinowego. Aby trawić kazeinę jest nam potrzebny enzym podpuszczka, którego organizm dorosłego człowieka nie produkuje, w związku z tym mleko jest produktem ciężkostrawnym, co powoduje w następstwie zaburzenia w funkcjonowaniu układu pokarmowego. Ponadto mleko krowie jest częstym alergenem, zawiera tłuszcze zwierzęce, powodujące zwiększenie ilości cholesterolu. Przyswajalność wapnia z mleka jest słaba ze względu na złą proporcję wapnia do fosforu. Zastanawiające są statystyki odnośnie osteoporozy i młodzieńczej cukrzycy insulinozależnej - największy ich odsetek występuje w krajach o największym spożyciu przetworzonego mleka, a więc Kanada, Stany Zjednoczone, Wielka Brytania, Finlandia, Szwecja, a praktycznie te dwa schorzenia nie występują w krajach gdzie mleko krowie jest niespożywane. Z powodu tych wszystkich zarzutów przetworzone mleko krowie zdobyło niechlubną opinię "cichego" mordercy. Jeżeli chodzi o produkty mleczne fermentowane (jogurt naturalne, kefiry, twarogi, zsiadłe mleko) to wzbudzą one znacznie mniej kontrowersji od mleka, ponieważ bakterie zawarte w tych produktach wykonały "robotę" za nasz układ trawienny i produkty te jeszcze przed spożyciem zostały nadtrawione. Ponadto produkty te zawierają przyjazne dla naszych jelit florę bakteryjną.

## **12. Staraj się ograniczać ilość spożywanej soli i glutaminianu sodu.**

Ograniczenie spożycia soli (chlorku sodu) i glutaminianu sodu zmniejsza zagrożenie nadciśnieniem tętniczym. Sód podnosi ciśnienie krwi u wielu ludzi. Ograniczać spożycie soli powinni w szczególności ludzie z nadciśnieniem oraz osoby z rodzin, w których występuje nadciśnienie. Poza tym sód sprzyja otyłości, powoduje niektóre choroby serca, nerek, skóry, powoduje zatrzymywanie wody w organizmie, co obciąża układ krążenia. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 6 gram. Aktualne spożycie w Polsce jest znacznie wyższe. Należy więc rezygnować z dosalania potraw przed spożyciem i ograniczać dodawanie soli w czasie gotowania. Glutaminian sodu jest substancją dodawaną do żywności jako tzw. wzmacniacz smaku i zapachu. Substancja ta jest silnie alergizująca, ponadto może być przyczyną bólów głowy, napadów duszności, zaczerwienienia twarzy. Należy także pamiętać, że dużo soli, a zwłaszcza glutaminianu sodu znajduje się w takich produktach jak: wędliny, zupy w proszku, mieszanki przyprawowe.

**„Udokumentowanym jest fakt, że w wysoko uprzemysłowionych krajach, w tym również w Polsce, spożywa się kilka razy więcej soli, niż to jest niezbędne z fizjologicznego punktu widzenia. Nerki starają się ten codzienny nadmiar wydalić z moczem. Niestety część ludzi ma upośledzoną zdolność pozbywania się nadmiaru soli. Sprzyja to stanom skurczowym tętnic i powoduje podwyższenie ciśnienia tętniczego, a w efekcie może prowadzić do tzw "utrwalonego ciśnienia tętniczego". Zagrożenie to dotyczy w szczególności dzieci rodziców chorych na samoistne nadciśnienie tętnicze.”**

oprac. mgr Edward Ozga Michalski  
Konsultacja prof. dr hab. med. Andrzej Danysz.

## **13. Ograniczaj spożywanie żywności z dodatkami sztucznych barwników, konserwantów i innych syntetycznych dodatków.**

Syntetyczne [dodatki do żywności](#) dodawane są masowo od kilkunastu lat, wzbudzają wiele kontrowersji. Wiele z nich wycofano z użytku, inne uznano za niebezpieczne, inne wreszcie za podejrzane np. o działanie rakotwórcze, o działanie alergenne, co oznacza, że przy ich stosowaniu należy zachować szczególną ostrożność, gdyż mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Chemiczne dodatki do żywności mogą poprawić jej wygląd, smak, zmienić kolor, konsystencję, zapach, przedłużyć trwałość, czyli oszukiwać nasze zmysły: smak, węch i wzrok. Do najbardziej "podejrzanych" zaliczają się: E 127 Erytrozyna, E 131 Błękit patentowy, E 142 Zielen S, E 211 Benzoesan sodu, E 221 Siarczyn sodu, E 250 - E 252 Azotyny i azotany sodu i potasu, E 310 Galusan propylu, E 320 Butylohydroksyanizol (BHE), E 321 Butylohydroksytoluen (BHT), E 338 Kwas fosforowy, E 621 Glutaminian sodu, E 951 Aspartam, E954 Sacharyna. Warto więc czasami poczytać skład kupowanych produktów. Na terenie Polski obowiązuje rozporządzenie o znakowaniu żywności i podawaniu w informacji o produkcie o numerze E bądź też nazwy i funkcji technologicznej dodatku do żywności.

**Ciekawostka:** Według Stiftung Warentest (niemiecka organizacja ochrony konsumentów) wydatki na leczenie chorób wynikających z błędnego odżywiania wynoszą około 270 miliardów rocznie. Znaczącą rolę odgrywa tu niska wartość odżywcza przemysłowo produkowanego pożywienia, stanowiącego 75% tego, co je przeciętny Niemiec. W USA jest to aż 95%. Niezależnie od tego co się zjadło uczucie głodu znika na jakiś czas. Pełny, wzdęty brzuch, nie ma jednak nic wspólnego z uczuciem przyjemnego, zdrowego nasycenia, które to uczucie komunikuje nam, że zjedzony został wysokowartościowy posiłek.

#### **14. Spożywaj ostatniego posiłek najpóźniej na 2 godziny przed nocnym spoczynkiem.**

Ostatni posiłek powinien być spożyty co najmniej 2 godziny przed snem. Zapobiegnie się w ten sposób trudnościom z zasypianiem spowodowanym intensywną pracą przewodu pokarmowego.

#### **15. Unikaj roślin zbieranych poza okresem wegetacyjnym (nowalijek).**

Wszystkie rośliny zbierane poza ich okresem wegetacyjnym mają inny skład (np. sałata, pomidor, kapusta pekińska). Zamiast cukrów, białek zawierają półprodukty - np. azotany, które w wyniku przemian biochemicznych zamieniają się w ciągu kilku godzin na azotyny, które w jamie ustnej tworzą rakotwórcze nitrozoaminy. W tym punkcie polecić chciałabym Wam gotowanie według Pięciu Przemian, które mnie zafascynowało. I o nim chciałabym Wam opowiedzieć w kolejnym artykule, będą też zdjęcia i przepisy ☺

**Dbając o zasady zdrowego odżywiania nie zapominajmy również o innym źródle zdrowia - ruchu, natomiast ruch na świeżym powietrzu jest źródłem dobrej kondycji i zdrowego serca. Sporty najbardziej "przyjazne" dla naszego organizmu to: pływanie, wioślarstwo i bieganie.**



### **Literatura i inspiracje:**

1. serwis [www.odzywianie.info.pl](http://www.odzywianie.info.pl) wszystko o odżywianiu,
2. <http://www.mamowanie.pl/dlaczego-zywienie-jest-tak-wazne/>
3. Poradnik dla pacjenta kardiologicznego i kardiochirurgicznego „Ja i moje serce zdrowe, chore, operowane”; Agnieszka Storch-Uzcinek i Krystyna Bochenek-Klimczyk,
4. „Apteka natury” Poradnik zdrowia; Joanna Górnicka.
5. „Gotowanie według Pięciu Przemian” Barbara Temelie i Beatrice Trebuth