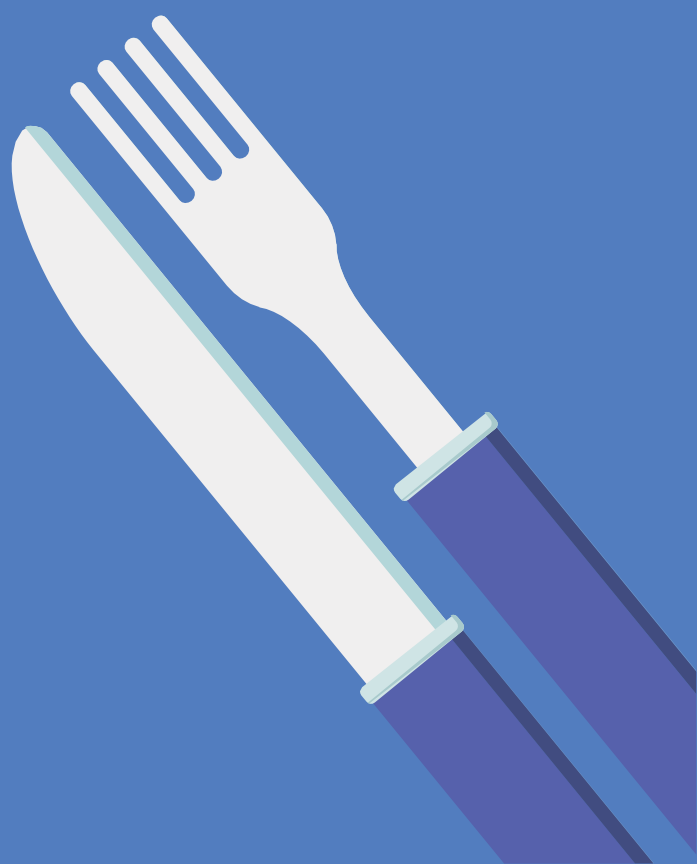




Poradnik regionu Highland na temat żywności Codzienne jedzenie



Ten poradnik pomoże Ci świadomie wybierać żywność i jeść zdrowo. Według nas „jedzenie zdrowo” oznacza:

- czerpanie przyjemności z jedzenia
- sięganie po pożywne produkty
- wybieranie żywności wspomagającej zdrowie i dobre samopoczucie
- jedzenie produktów przyjaznych środowisku

Wszyscy wiemy, że kiedy jemy zdrowo, nasze serce i kości czerpią z tego długotrwałe korzyści. To, co i w jaki sposób jemy, może mieć wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie dzisiaj, za tydzień, a nawet za kilka miesięcy. Nasze zasoby energii i nastrój zależą od tego, *co* jemy i *w jaki sposób*.

To, co jemy

Rysunek 1 przedstawia, jaka żywność powinna każdego dnia znaleźć się na naszym talerzu. Owoce i nabiał umieszczono poza głównym talerzem, na mniejszych talerzykach. Dlaczego? Często produkty te służą nam jako przekąska, deser lub napój. Czasami będą także częścią naszego głównego talerza.

Różne segmenty talerza, dodatki do głównych posiłków oraz napoje zaprezentowano w sposób, w jaki zwykle je spożywamy. Na głównym talerzu pokazano jedynie trzy główne grupy produktów. Są to:

- ziemniaki i zboża
- warzywa i surówki
- produkty bogate w białko

Rysunek 1
Talerze z codziennym jedzeniem



Ziemniaki i zboża (produkty bogate w skrobię)

Dużą część głównego talerza zajmują ziemniaki, chleb, ryż, makaron oraz inne produkty zbożowe. Wszystkie one bogate są w węglowodany skrobiowe. To właśnie z nich czerpiemy energię, a z niektórych – także błonnik.

Warzywa i surówki

Warzywa i surówki są źródłem błonnika, wody oraz mnóstwa witamin i minerałów. Również zajmują na talerzu sporo miejsca, ponieważ zdrowy organizm potrzebuje dużo tego typu żywności.

Białko

Wysokobiałkowa żywność – na przykład fasola, orzechy, sery, ryby czy mięso – powinna zajmować tylko małą część talerza. Jak widać na obrazku, to najmniejsza grupa głównych produktów. Nasz organizm wykorzystuje białko do wzrostu, regeneracji oraz do wielu innych funkcji.

Owoce i orzechy

Owoce i orzechy umieszczono na jednym talerzyku reprezentującym typowe przekąski. Owoce są źródłem błonnika, wody oraz mnóstwa witamin i minerałów. Orzechy to świetny wybór na przekąskę, bo znajdziemy w nich dużą ilość błonnika i minerałów. Zapewniają nam również dużo białka, więc mogą zastępować mięso, ryby lub rośliny strączkowe. W Szkocji jednak zwykle jada się je jako przekąskę.

Mleko i jogurty

Mleko i jogurty to produkty bogate w białko i wapń, które jest nam niezbędne do utrzymania zdrowych kości. Osoby uczulone na nabiał mogą zastępować mleko jego odpowiednikiem wzbogaconym o wapń. Sery to kolejne dobre źródło wapnia i białka, ale przedstawione zostały na głównym talerzu jako zamiennik mięsa, ryb, fasoli oraz roślin strączkowych.

Oleje i tłuszcze

Oleje i tłuszcze nie znajdują się na rysunkach talerzy, ponieważ zwykle nie spożywamy ich oddzielnie. Wielu z nas lubi smarować chleb masłem lub margaryną, przygotowywać sos do sałatek, smażyć warzywa metodą stir-fry lub używać niewielkiej ilości oleju do zwykłego smażenia potraw. Sięgajmy po nasze ulubione oleje i tłuszcze w ilości, która nam odpowiada.

Nasz każdy posiłek nie musi wyglądać jak talerz z rysunku. Ważne jest, żebyśmy codziennie dostarczali sobie żywności ze wszystkich wymienionych grup – pomoże nam to czuć się dobrze i cieszyć się zdrowiem.

Pokazane wielkości każdej z grup produktów posłużą jako pomocny poradnik. Osoby, które dużo się ruszają i są bardzo głodne, mogą spożywać dużo ziemniaków lub posiłków na bazie zbóż. Jeśli nie jesteśmy bardzo aktywni, zmniejszymy ilość tych produktów i zastąpimy je większą ilością warzyw. Białka stanowią małą grupę, ponieważ nie potrzebujemy ich zbyt wiele. Zmniejszenie porcji mięsa pomoże nam także odżywiać się w bardziej ekologiczny sposób, ponieważ produkcja mięsa wywiera duży wpływ na środowisko.

Rysunek 1 można zmienić nieco dla dzieci – możemy na przykład nazwać każdy element obrazka w sposób, który pomoże im lepiej go zrozumieć, tak jak na Rysunku 2.



Regularne spożywanie produktów bogatych w skrobię dodaje nam energii i wspomaga nasz nastrój, ponieważ substancja ta reguluje poziom cukru we krwi. Dzięki temu mamy energię i nie odczuwamy dyskomfortu czy zmęczenia.

Błonnik znajduje się w owocach, orzechach, soczewicy, fasoli, warzywach i produktach pełnoziarnistych. Żywność bogata w błonnik wspomaga pracę jelit i zapobiega zaparciom. Dzięki niej poziom naszego cukru we krwi nie spada poniżej normy, co wpływa na nasz dobry nastrój i poziom energii.

Do mikroskładników zaliczamy **witaminy, minerały i niezbędne tłuszcze**. Niektóre produkty zawierające konkretne mikroskładniki są niezwykle ważne dla utrzymania dobrego samopoczucia. Oto kilka ich przykładów:

- Wszystkie rodzaje ryb, zwłaszcza tłuste ryby takie jak łosoś, makrela, sardynki i śledź, ponieważ zawierają one dużą ilość tłuszczu omega-3. Tłuszcze te wpływają na zdrowie serca i mózgu, a także mogą poprawić nasz nastrój i umiejętność koncentracji.
- Zielone warzywa zawierają mnóstwo magnezu, który pomaga nam się uspokajać i odprężyć. Orzechy i produkty pełnoziarniste także są dobrym źródłem tej substancji.
- Czerwone mięso stanowi doskonałe źródło żelaza, które dobrze wpływa na krew. Substancja ta dodaje nam energii oraz wspomaga nasz nastrój i koncentrację. Poza mięsem żelazo znaleźć można też w soczewicy, płatkach śniadaniowych oraz w wielu owocach i warzywach.

Picie około 2 litrów wody dziennie (w przypadku osób dorosłych) wspomaga czujność organizmu. Picie wody może także zapobiegać zaparciom. Chociaż większość napojów zapewnia nam nawodnienie, woda ma najlepszy wpływ na ogólne zdrowie i dobrostan. Odwodnieniu zapobiegnie także spożywanie niewielkich ilości naturalnego soku czy koktajlu owocowego, mleka, herbaty i kawy.

Należy spożywać **mniej** czerwonego i przetworzonego mięsa, cukrów, soli i alkoholu, a zamiast tego wybierać **więcej** warzyw, owoców, ryb, orzechów i nasion.

Sięgajmy po olej rzepakowy lub oliwę z oliwek oraz wysoko błonnikowe pełnoziarniste produkty.

To, jak jemy

Jedźmy rzeczy, które lubimy – to najbardziej oczywisty przykład tego, jak jedzenie wpływa na nasz dobry nastrój.

Próbujmy nowych produktów – często zanim polubimy nowe jedzenie, musimy spróbować go kilka razy. Spożywanie wielu różnorodnych produktów dodaje naszemu życiu smaku, tekstury i koloru oraz dostarcza nam wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Jedźmy, kiedy jesteśmy głodni, i przestawajmy, gdy już się najemy. Musimy wyczuwać potrzeby naszego organizmu. Z czasem uczymy się ignorować sygnały związane z nimi, więc warto wsłuchać się w swoje ciało.

W miarę możliwości jedźmy z rodziną i przyjaciółmi. Sprawi nam to większą przyjemność niż jedzenie w samotności.

Znajdźmy czas na gotowanie i jedzenie, a także dzielimy się z innymi przepisami i poradami na temat gotowania.

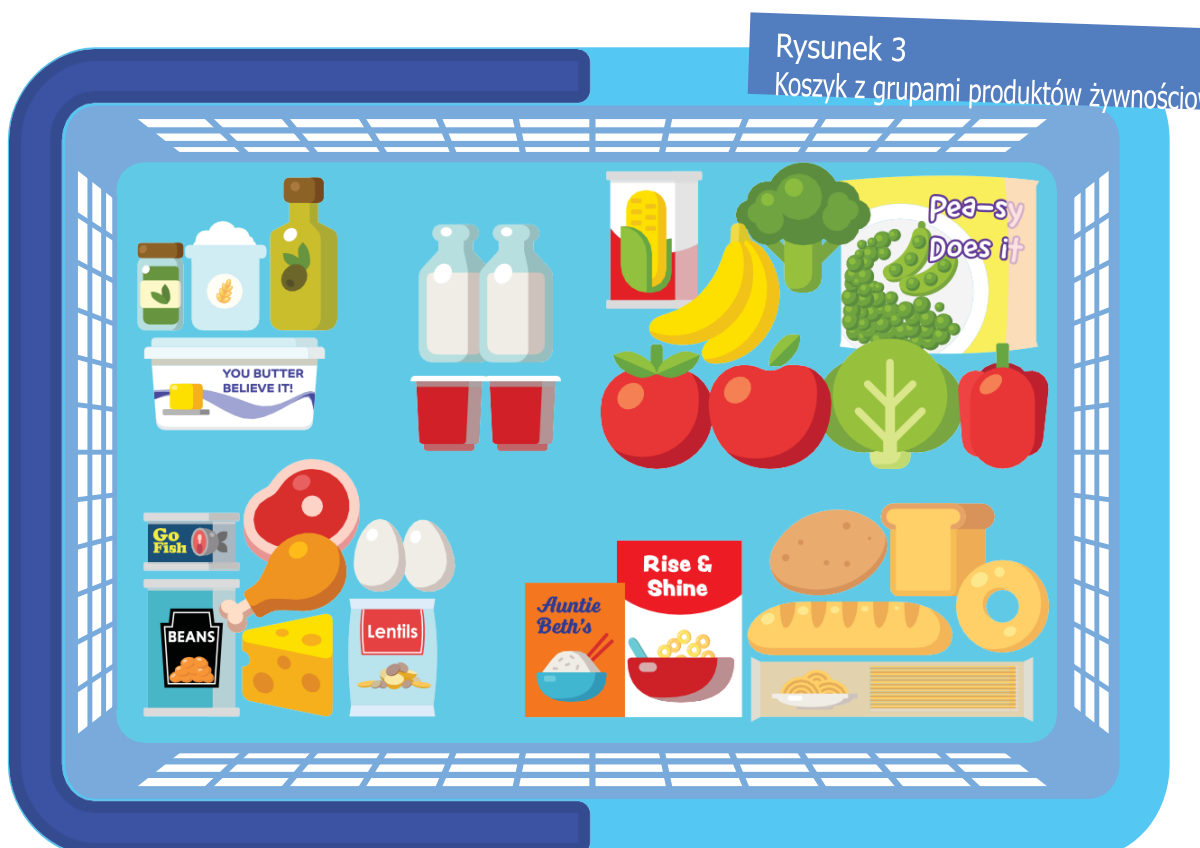
Róbmy zakupy w przemyślany sposób i uważajmy na reklamy i kampanie marketingowe. Dzięki temu będziemy kupować mniej wysoko przetworzonej żywności. Wręcz przeciwnie: prawdopodobnie zaczniemy kupować więcej świeżych i lokalnych produktów. W ten sposób unikniemy też pułapki kupowania jedzenia, które jest nam niepotrzebne. Pomoże to ograniczyć marnowanie jedzenia i trzymać się wyznaczonego budżetu.

Robienie zakupów

Poradnik regionu Highland na temat robienia zakupów – koszyk z grupami produktów

Aby dodać Ci inspiracji przy najbliższych zakupach, przygotowaliśmy przykładowy koszyk.

Nasz koszyk (w rozmiarze wózka sklepowego!) wypełniony jest rodzajami żywności, które odgrywają kluczową rolę dla naszego zdrowia i dobrostanu. Nie każdy posiłek musi składać się z nich wszystkich, ale ważne jest, żeby spożywać je w ciągu tygodnia. Dodaliśmy także kilka produktów, dzięki którym przekształcimy składniki z koszyka w pyszne danie.



Myśląc o tym, co kupić, warto zastanowić się, gdzie najlepiej zaopatrzyć się w owe produkty. Każdy z nas prawdopodobnie ma limit tego, ile może lub chce wydać na żywność. W przypadku naprawdę trudnej sytuacji finansowej jedzenie zdrowo może być trudne. Nierzadko żywność jest jedynym wydatkiem, na którego zmniejszenie możemy sobie pozwolić. Kupowanie mniej mięsa jest często zdrowym, ekologicznym wyborem i pomoże nam zaoszczędzić wydatki. Zanim znajdziemy smaczną alternatywę, prawdopodobnie będziemy musieli jednak spróbować różnych produktów.

Na rynku istnieje wiele niedrogich i pożywnych produktów, ale nie zawsze są one oczywiste, dobrze reklamowane lub tak łatwe w przygotowaniu jak mniej zdrowa żywność. Jeśli jesteśmy dobrze zorganizowani, potrafimy gotować i wiele rzeczy nam smakuje, przy ograniczonych dochodach nadal możemy jeść dość dobrze. Kiedy goni nas czas, możemy oczywiście zdecydować się zapłacić trochę więcej za wygodną opcję. Należy jednak pamiętać, że żywność, która jest zarówno tania, *jak i* wygodna, nie zawsze będzie pożywna, a nawet smaczna.

Poza supermarketami warto pamiętać także o małych lokalnych sklepikach. Czy w naszej okolicy zatrzymuje się furgonetka dowożąca ryby? Czy mamy możliwość zakupu jedzenia na wynos? A co z produktami prosto z pola, działki, naszego ogrodu a nawet z parapetu?! Pamiętajmy, że możemy także zamawiać zakupy przez internet lub dołączyć do programu regularnych dostaw warzyw i owoców. Może niektóre z tych rozwiązań pomogłyby nam jeść zdrowo, ale nie mamy ich w nawyku?

Zawartość koszyka		
Zawartość	Substancje odżywcze	Komentarz
Warzywa	Witaminy, magnez, błonnik	Regularne spożywanie różnorodnych warzyw w dużych ilościach
Owoce	Witaminy i błonnik	Nieprzetworzone owoce są lepsze niż sok; należy spożywać jedynie małą szklankę soku na dzień
Ziemniaki i zboża (np. chleb, krakersy owsiane, owsianka, płatki śniadaniowe, ryż, makaron)	Błonnik i źródło energii	Najlepiej wybierać pełnoziarniste produkty bogate w błonnik
Ryby i owoce morza	Białko, jod, selen, tłuszcze omega-3	Dwa razy w tygodniu (jeśli nie jesteśmy na diecie wegetariańskiej); w tym tłuste ryby
Fasola, orzechy, soczewica i inne rośliny strączkowe	Białko, błonnik, cynk, żelazo, witaminy z grupy B	Jeśli jemy mięso, spróbujmy raz na jakiś czas zastąpić je tymi produktami; dwa razy dziennie w przypadku wegetarian
Mięso	Żelazo, cynk, witaminy z grupy B	Białe i czerwone mięso; należy ograniczyć czerwone mięso oraz przetworzone produkty mięsne takie jak kiełbasa, szynka czy boczek
Jaja	Żelazo, selen, witaminy z grupy B	Postarajmy się jeść je co tydzień lub codziennie; dobra alternatywa dla mięsa
Nabiał (mleko, sery i jogurty)	Białko, wapń, jod, witaminy z grupy B	Postarajmy się jeść go codziennie; produkty pełnotłuste lub odtłuszczone – wybór należy do nas!

Składniki potrzebne w kuchni	
Masło i margaryna	Do smarowania, gotowania i pieczenia; używać według uznania, ale nie za dużo.
Oleje i tłuszcze	Olej rzepakowy i oliwa z oliwek dobrze sprawdzają się do sałatek, gotowania, a czasami nawet do wypieków. Można wybrać także inny olej roślinny. Tłuszczy stałych, takich jak smalec, należy spożywać w znikomych ilościach. Postarajmy się stronić od zbyt wielu produktów smażonych na głębokim tłuszczu.
Ocet, cytryna i limonka	Ocet lub sok z cytrusów to doskonały wybór na wzbogacenie potrawy o odrobinę świeżego, cierpkiego smaku. Możemy dodawać je do niemal każdego dania. Jogurt naturalny będzie miał podobny efekt.
Zioła	Warto, żeby w naszej kuchni znalazły się suszone zioła, takie jak oregano. Możemy też spróbować posadzić świeże zioła na parapecie czy w ogrodzie.
Przyprawy	Większość z nas ma w domu pieprz, ale istnieje wiele innych przypraw, które dodadzą charakteru potrawom takim jak curry, chili, zupy czy wypieki.
Sól, sos sojowy, sos rybny, kostki rosołowe	Wszystkie te produkty przydadzą się do przyprawiania potraw podczas gotowania. Mają jednak dużo soli, więc musimy dodawać je ostrożnie!
Mąka	Mąka przyda się w kuchni do zagęszczania sosów lub do pieczenia. Dobrze zastępują ją także mielone migdały.
Cukier, miód, słodki syrop, melasa	Do deserów i wypieków zwykle dodaje się sporo cukru lub syropu. Niewielkie ich ilości mogą także dodać smaku słonym potrawom. Większość z nas spożywa za dużo cukru, dlatego warto z nim nie przesadzać.

Poradnik na temat robienia zakupów – półprodukty

Gotowe dania i przetworzone przekąski mogą znaleźć się w naszym koszyku, jeśli cierpimy akurat na brak czasu albo po prostu mamy na nie ochotę! Nie sugerujemy, że produkty te są nam potrzebne cały czas. Chcemy tylko zaznaczyć, że większość z nas, robiąc zakupy, czasami po nie sięga. Nazwijmy je produktami „od czasu do czasu”. Możemy jeść je czasami, ale nie codziennie.

Rodzaj produktu	
Jedzenie na wynos i gotowe dania	Jedzenie na wynos często zawiera dużo tłuszczu i soli, a mało warzyw. Jeśli po nie sięgamy, warto dodać do nich warzywa, surówkę i ziemniaki lub chleb.
Alkohol	Aby uniknąć ryzyka związanego z piciem napoi alkoholowych, w Wielkiej Brytanii zaleca się spożywać maksymalnie 14 jednostek (ang. „units”) na tydzień, a przez kilka dni w tygodniu w ogóle nie pić alkoholu.
Wysokocukrowe przekąski i napoje (syrupy do rozcieńczania, słodzone napoje gazowane, dżemy, ciasta, ciastka, czekolada, słodycze itd.)	Słodkie napoje i przekąski są pełne cukru, ale mało w nich wartości odżywczych.
Słone przekąski i sosy (czipsy, oliwki, solone orzeszki, paszteciki „meat pie” i „sausage roll”, salami, ketchup, sos brown sauce)	W tych produktach znajdziemy zwykle dużo tłuszczu i/lub soli.

Przydatne wskazówki

- Ciesz się jedzeniem i aktywnie spędzaj czas
- Jedz, kiedy czujesz głód, i przestawaj, gdy już się najesz
- W miarę możliwości próbuj nowych produktów
- W miarę możliwości jedz z rodziną i przyjaciółmi
- Rób zakupy w przemyślany sposób, przygotowuj wcześniej listę (pomyśl o kwestiach takich jak marnowanie jedzenia, produkty lokalne i z certyfikatem sprawiedliwego handlu itd.)
- Uważaj na reklamy i kampanie marketingowe na temat żywności
- W miarę możliwości poświęć czas na gotowanie
- Dziel się z innymi przepisami i poradami na temat gotowania
- Opieraj swoją dietę o pełnowartościowe produkty (w przeciwieństwie do przetworzanej żywności)
- Jedz więcej warzyw, owoców, tłustych ryb, orzechów i nasion
- Wybieraj olej rzepakowy lub oliwę z oliwek oraz wysoko błonnikowe pełnoziarniste produkty
- Ogranicz spożycie czerwonego mięsa, przetworzonych produktów mięsnych, cukru, soli i alkoholu
- Pij około 2 litry wody dziennie

Uwagi

