

Styl życia wpływa na zdrowie - podkreśla Magdalena Milewska, dietetyk, doktorantka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, ekspert Koalicji na rzecz Zdrowego Serca

Na śniadanie jem kromkę razowego chleba z chudą wędliną, albo z jajkiem lub rybą, oczywiście z pomidorem lub ogórkiem. Na drugie - przynoszę do pracy w pudełku np. twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, a na lunch - kurczaka lub rybę oraz warzywa. Na przekąski jabłko, banan, grejpfrut... I trzy razy w tygodniu chodzę na aerobic. Czy mogę stawiać siebie za wzór?

Oczywiście. Spędza pani w pracy większość części dnia, więc trudno mówić o idealnym wzorze odżywiania, ale sposób, w jaki sobie pani radzi, jest jak najbardziej poprawny. Najważniejsze, że je pani rano śniadanie.

Z badań przeprowadzonych na zlecenie Koalicji na rzecz Zdrowego Serca wynika, że aż 40 proc. osób aktywnych zawodowo wychodzi z domu bez śniadania.

Śniadanie jest wręcz obowiązkiem każdej osoby, która wychodzi do pracy. To przede wszystkim zastrzyk energii na cały dzień. Śniadanie jest pierwszym posiłkiem po całonocnym głodzeniu, powinno więc być posiłkiem dostarczającym wszystkich potrzebnych składników odżywczych. By pani śniadanie, o którym wspomniała pani na początku, było pełnowartościowe, powinno jeszcze zawierać produkt mleczny - jogurt, kefir, mleko, zupę mleczną lub kawę z dużą ilością mleka lub kakao. Do tego pełnoziarniste pieczywo, chuda wędlina na przemian z serem twarogowym, jajkiem lub jajecznicą na parze - ale jajek najwyżej 3-4 sztuki w tygodniu. Należy też uważać na ser żółty, ponieważ ma dużo cholesterolu - można sobie pozwolić na niego dwa razy w tygodniu.

Grzech, który najczęściej popełniają zapracowani Polacy to szybka kawa na czczo i do pracy...

Niestety, a kawa zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, co powoduje podrażnienie żołądka. Jeżeli ktoś naprawdę nie jest w stanie zjeść pełnowartościowego śniadania, to niech to będzie chociaż mała śniadaniowa przekąska - mała kanapka, musli z jogurtem i dopiero kawa. Owszem, po kawie czujemy się pełni energii, ale później ten stan bardzo szybko się obniża, przestawiając działanie naszego organizmu na "tryb awaryjny". Kofeina zawarta w kawie wpływa na gospodarowanie glukozą w naszym organizmie, w efekcie często nadmierne picie kawy powoduje zmęczenie i napad głodu. I wtedy sięgamy po coś niezdrowego, np. batonik, ciastko, pączek... Po krakersy, które zawierają kwasy tłuszczowe nasycone typu trans, które jeszcze bardziej niż kwasy tłuszczowe nasycone wpływają na powstawanie blaszki miażdżycowej. Podobnie jak chipsy, paluszki, wafelki, herbatniki… A taka przegryzka powoduje tylko chwilowe zaspokojenie głodu i bardzo szybko jesteśmy jeszcze bardziej głodni. Wtedy niestety zamawiamy pizzę albo idziemy na zapiekankę.

Albo zalewamy zupy w proszku...

...które zawierają przede wszystkim ogromnie dużo soli, ale i tłuszczów, które zawierają kwasy tłuszczowe nasycone, które niekorzystnie wpływają na stan naszego serca i na poziom cholesterolu. A nie dostarczają żadnych wartości odżywczych, żadnych witamin oraz błonnika.

A ponad 70 proc. ankietowanych przynajmniej raz w miesiącu sięga po żywność typu fast food, a 24 proc. badanych sięga po tego typu jedzenie przynajmniej raz w tygodniu.

Szczególnie niebezpieczne jest jedzenie z ulicznych budek. Do smażenia używa się tam specjalnie utwardzonych tłuszczów roślinnych. Podczas "produkcji" powstaje bardzo dużo szkodliwych składników, które powodują zwiększenie poziomu "złego" cholesterolu LDL i trójglicerydów oraz obniżenie poziomu "dobrego"; cholesterolu HDL.

Cholesterol typu LDL gromadzi się na ściankach naczyń wieńcowych, powodując stopniowe zwężenie światła naczyń, a nawet zablokowania dopływu krwi do serca, co może doprowadzić w efekcie do zawału serca. Badania kliniczne dowodzą, że podwyższony poziom cholesterolu we krwi może mieć związek nawet z jedną trzecią ogólnej liczby zgonów z powodu chorób układu krążenia.

Nieprawidłowy poziom cholesterolu można zredukować poprzez częściowe zastąpienie nasyconych kwasów tłuszczowych, jednonienasyconymi oraz wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi z rodziny omega-6 i omega-3. Pamiętać należy również, że jadalne tłuszcze roślinne, czyli oleje, oliwa i margaryny nie zawierają cholesterolu, gdyż jest to związek, który występuje jedynie w tkankach zwierzęcych. W naszym tygodniowym menu powinny znaleźć się przynajmniej dwie porcje ryb, które są bogate w korzystne kwasy tłuszczowe wielonienasycone. Powinniśmy unikać tłuszczów pochodzenia zwierzęcego - masła, śmietany, dużej ilości serów topionych, serów pleśniowych, a przede wszystkim smalcu, że o łoju

nawet nie wspomnę.

18 proc. ankietowanych Polaków deklaruje, że mimo świadomości korzystnego wpływu prawidłowo zbilansowanej diety na zdrowie ich serca, zwykle nie mają czasu by ją stosować. Zaledwie 21 proc. badanych stara się codziennie racjonalnie i zdrowo odżywiać. 31 proc. ankietowanych główny, bardzo obfity posiłek, zjada wieczorem.

To bardzo poważny błąd, który popełniany latami prowadzi do otyłości - z roku na rok, niepostrzeżenie. Nie można skumulować naszego całodziennego zapotrzebowania energetycznego w jednym wieczornym posiłku. Podstawą racjonalnego odżywiania jest 4-5 posiłków dziennie, spożywanych w miarę regularnie. Odstęp między nimi nie powinien być większy niż trzy godziny. I powtarzam - nie może to być "śmięciowe" jedzenie i słodkie przekąski.

Większość osób zazwyczaj tłumaczy się brakiem czasu.

Przygotowanie smacznych, a jednocześnie odpowiednio zbilansowanych posiłków nie wymaga aż tak dużo czasu. To kwestia dobrej organizacji. Zaczynając od rzeczy najprostszych - kanapek. Niech będą z pełnoziarnistego pieczywa, z pestkami dyni czy słonecznika, posmarowane miękką margaryną wysokiej jakości, z chudą wędliną, np. z szynką drobiową lub może z jakąś rybą, serem twarogowym, a nie z baleronem czy mieloną. Można też zabrać do pracy puszkę szprotek lub tuńczyka w sosie własnym. Rozwiązań jest naprawdę dużo. Ale obowiązkowo do tych kanapek muszą być warzywa, ale nie jeden plasterk pomidora i liść sałaty. Niech to będzie cała cykoria, sałata z pomidorem, mieszane rodzaje sałat, ogórek świeży lub kiszony... Niestety, mało popularne są dodatki w postaci rukoli lub rozspanki, a tak urozmaicające smak i są bogate w witaminy.

A do mojego osiedlowego sklepiku przychodzą panowie z pobliskiej budowy po słodki napój gazowany, bułkę i kawałek kiełbasy.

Też to obserwuję. Już lepsza byłaby sama bułka z kefirem. A można przecież kupić kilka plasterków dobrej wędliny, ewentualnie również jakąś gotową sałatkę czy surówkę. Oczywiście najlepsze jest domowe jedzenie, bez konserwantów, wiemy dokładnie, co jest w środku.

Doskonałym pomysłem są domowe sałatki. Można przygotować na obiad więcej ryżu czy makaronu i z tej nadwyżki, dodając warzywa, zrobić sałatkę do pracy. Możemy wrzucić jeszcze pokrojoną pierś kurczaka, rybę - najlepiej upieczoną, nie usmażoną. W ogóle unikajmy smażenia, tym bardziej w panierce. A propos warzyw - nie muszą być tylko świeże, mogą być mrożonki, ugotowane na parze lub wrzucone na krótko na wrzątek, ponieważ wtedy zachowamy większość składników odżywczych. Czym doprawić? Najlepiej skropić oliwą z oliwek i sokiem z cytryny. Ewentualnie jogurtem. Używajmy do smaku ziół - prowansalskich, bazylię, oregano, tymianek, kolendrę... Do pochrupania można brać do pracy małe marchewki, chipsy jabłkowe. Podkreślam - dziennie powinniśmy spożywać od 500 do 800 g warzyw i owoców. W proporcji - warzyw ok. 500-600 g, owoców ok. 300 g. Warzywa, owoce, produkty zbożowe i strączkowe są dobrym źródłem błonnika, witamin i składników mineralnych, a także flawonoidów. Błonnik pokarmowy, głównie jego frakcja nierozpuszczalna, poprawia perystaltykę jelit i zapobiega zaparciom. Z kolei frakcja rozpuszczalna błonnika działa redukująco na stężenie cholesterolu, glukozy i ciśnienia krwi.

Do pracy można przynieść również zupę w termosie.

Oczywiście. A gdy włożymy dodatkowo np. kawałek kurczaka czy indyka - bez skóry - będzie to niezwykle pożywny, a przede wszystkim zdrowy posiłek. Polecam szczególnie osobom pracującym na zewnątrz, podczas chłódów. Ale są też przecież termosy na drugie dania. Warto postarać się, by nasze posiłki były zdrowe, a nie tkwić w starych nawykach, ponieważ skutki złego jedzenia ujawnią się na pewno za kilkadziesiąt a może już za kilka lat.

Jakie jeszcze błędy popełniamy w naszym codziennym odżywianiu.

Pijemy za dużo wspomnianej już kawy, a za mało wody mineralnej. Zapominamy odpowiednio nawadniać nasz organizm. Osoby zdrowe, niemające np. kłopotów z nerkami powinny wypijać ok. 2 litrów napojów dziennie - to zarówno mleko, herbata, soki, jak i woda mineralna oraz zupy. Nie wliczamy natomiast... kawy.

Dlaczego?

Kawa jest moczopędna i wypłukuje płyny z naszego organizmu wraz z ważnymi składnikami mineralnymi. Jeżeli pijemy zbyt dużo kawy, brakować będzie nam np. magnezu. Tym bardziej - jak już wspomniałam - duże dawki kofeiny wcale nie przynoszą efektu pobudzającego. Wręcz odwrotnie - nasz organizm przyzwyczaja się do coraz większej ilości kofeiny i nie czujemy jej efektu.

Ile kaw możemy bezkarnie wypić w ciągu dnia?

Dwie filiżanki i nigdy na czczo. Jeżeli z mlekiem - to niskotłuszczowym. A przede wszystkim - kawa

powinna być uzupełniona szklanką wody mineralnej, np. z cytryną. Filiżanka kawy usuwa bowiem z organizmu około szklanki wody i należy ją uzupełnić.

Musimy też wspomnieć o aktywności fizycznej.

Oczywiście - już dziś pracujemy na swoją sylwetkę, na swoją sprawność za 20 lat. Trening 2-3 razy w tygodniu jest najbardziej optymalny. Może to być aerobic, siłownia, jogging, nordic walking...

Najważniejsza jest systematyczność. Jeżeli ktoś nie może sobie pozwolić na regularne treningi, niech przestanie korzystać z windy, z ruchomych schodów. Niech wysiadzie trzy przystanki wcześniej i pójdzie na piechotę, niech niech zmobilizuje rodzinę na półgodzinny spacer. Każda forma ruchu jest dobra.

Podsumowując - jak się zdrowo odżywiać?

Koalicja na rzecz Zdrowego Serca zdefiniowała dekalog zdrowego odżywiania

1. Jedz regularnie 4-5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie. Zaplanuj 3 umiarkowane posiłki dziennie oraz gdy będziesz odczuwać głód, zdrowe przekąski. w postaci warzyw lub owoców.
2. Dbaj o urozmaicenie diety. Twój codzienny jadłospis powinien zawierać różnorodną żywność pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.
3. Jedz produkty zbożowe w każdym posiłku. Wybieraj te bogate w błonnik jak chleb razowy, chleb pełnoziarnisty kasze i płatki.
4. Używaj tłuszczów roślinnych. Ogranicz ilości spożywanego tłuszczu zwierzęcego jak smalec i masło. Do sałatek używaj oliwy z oliwek, olejów: słonecznikowego, sojowego. Do smażenia używaj oleju rzepakowego bezerukowego lub tłuszczu przeznaczonego do smażenia. Do smarowania pieczywa używaj miękkich, wysokiej jakości margaryn bez kwasów tłuszczowych trans.
5. Jedz warzywa i owoce codziennie. Owoce ze względu na dużą zawartość cukru, jedz w małych porcjach nie więcej niż 2-3 razy dziennie zaś warzywa jadaj do woli.
6. Jedz więcej ryb i roślin strączkowych. Powinieneś jeść ryby co najmniej 2 razy w tygodniu, najlepiej dorsza, łososia, makrele, halibuta, sardynki, tuńczyka, również z puszki. Pamiętaj, że najbardziej wartościowe są ryby morskie.
7. Pij mleko i przetwory mleczne codziennie. Jeżeli masz nadwagę lub wskazanie do obniżania cholesterolu i ilości tłuszczu w diecie, wybieraj mleko o obniżonej zawartości tłuszczu i jego niskotłuszczowe przetwory.
8. Czerwone mięso i jego przetwory jedz w umiarkowanych ilościach. Zastąp je drobiem (bez skóry). Wybieraj najchudsze kawałki mięsa, a nadmiar tłuszczu usuwaj.
9. Zachowaj umiar w jedzeniu cukru, słodyczy i spożywaniu alkoholu. Ograniczaj spożywanie soli kuchennej, nie dosalaj, zastąp sól innymi przyprawami lub ziołami.
10. Pij wodę mineralną oraz naturalne soki warzywne i owocowe, bez dodatku cukru. Wypijaj min. 1,5 litra płynów dziennie. Dziękuję za rozmowę

Dorota Nowicka