



Przygotowanie zdrowego posiłku – to brzmi bardzo prosto. Gdyby jednak było aż takie proste, każdy z nas spożywałby zdrowe dobrze skomponowane posiłki – łącznie z rodziną, znajomymi, kolegami zawsze i wszędzie.

Tysiące lat temu, kwestią diety nikt się specjalnie nie zajmował – ówczesny człowiek sięgał po to, co było pod ręką i po to, co dało się zdobyć.

Obecnie, sytuacja wygląda zgoła inaczej. Z każdej strony zalewani jesteśmy informacjami i reklamami – o zdrowej żywności, o gotowych posiłkach na zamówienie, o zdrowych sałatkach, i długo jeszcze można by tak wymieniać.

Nie ma się czemu dziwić – w gruncie rzeczy jest to spory biznes dla producentów, marketingowców – którzy upatrzyli w coraz większym zainteresowaniu fitnesssem okazję do sporych zysków.

Czy trzeba jednak dawać się porwać modnym ofertom? Niekoniecznie. Można w zupełności, w zaciszu własnej kuchni tworzyć doskonałe posiłki, które będą bogate w witaminy, minerały, mikro i makro elementy, odpowiednią ilość węglowodanów, białek i tłuszczu.

Wybór produktów

Dylemat stanowi zawsze jednak wybór produktów. Przyzwyczajeni przez lata do domowych obiadów, mamy często wielką trudność z wyborem tych odpowiednich – podczas zakupów. Nie musi to być wcale takie trudne. Wystarczy dosłownie kilka tygodni treningu i poznanie podstawowych zasad zakupowych, aby stało się to przyjemne.

Podczas zakupów na pierwszym miejscu starajmy się odwiedzać stoisko owocowo-warzywne. Warzywa powinny być stałym elementem menu i powinny gościć najlepiej w każdym posiłku. Jeżeli nie lubisz warzyw – czas to zmienić i po prostu je polubić. Wybierajmy warzywa świeże.

Najlepiej takie, które dostarczą nam najwięcej wartości odżywczych przy jak najmniejszej ilości kalorii i cukrów. Do takich warzyw należą min. brokuły, papryka, ogórki, sałaty, pomidory, jarmuż, szpinak, rzodkiew. Nie obawiajmy się ich spożycia w dużych ilościach – to głównie woda oraz błonnik.

Kolejnym etapem wyboru produktów są węglowodany. Tutaj często dla wielu osób sprawa się komplikuje. Jak je wybrać? Co kupić, o co w ogóle chodzi z tym indeksem glikemicznym i tak dalej. Nie jest to jednak aż tak skomplikowane. Wybieraj po prostu produkty nieprzetworzone.

Takie jak na przykład – kasze, bataty, makarony razowe i z pszenicy durum, pełnoziarniste pieczywo, ryż brązowy czy ryż dziki. Wartościowych produktów węglowodanowych wcale nie ma aż tak dużo i wystarczy krótki okres czasu aby nauczyć się wybierać te właściwe.

Białka – tu sprawa jest w miarę prosta. Jednak też nie dla każdego. Wybierajmy po prostu chude mięso, ryby (te tłuste też są wskazane jako cenne źródło kwasów omega3), owoce morza, ewentualnie chude wędliny. Cennym źródłem białka jest również chudy twaróg, jednak nie każdy dobrze trawi nabiał i należy o tym pamiętać. Unikajmy przetworów takich jak gotowe paczkowane szynki, wszelkiego rodzaju konserwy, parówki czy pasztety. Nie są to absolutnie dobre źródła wartościowych białek. Są to produkty pełne wypełniaczy, konserwantów i dodatków.

Tłuszcze – podobnie jak z białkiem i węglowodanami – wybierajmy produkty jak najmniej przetworzone – takie jak awokado, orzechy czy nierafinowane oleje (rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek).

Łączenie składników i proporcje

Tutaj wystarczy trzymać się kilku prostych zasad. Możemy oczywiście dokonać dokładnych wyliczeń, zapotrzebowania na węglowodany, białka, tłuszcze dla danej osoby i odmierzać porcje podczas przygotowywania posiłków. Oczywiście w gruncie rzeczy tak to powinno wyglądać. Jak jednak ułatwić sobie sprawę, gdy nie chcemy wchodzić w to wszystko aż tak dokładnie i „bawić się” w ważenie produktów – bo zwyczajnie, może być to dla kogoś niewygodne. Pamiętajmy, przede wszystkim o warzywach. Talerz powinien być zawsze kolorowy. Zapewni nam to odpowiednią podaż witamin i cennych mikrośladków. W dalszej kolejności – węglowodany. Wybierzmy taką porcję kaszy czy ryżu, aby najeść się do syta, ale nie przejadać się. Nie powinna to być porcja, którą będzie nam trudno zjeść. Powinna być po prostu dopasowana do naszego trybu zajęć, wagi, płci. Prosty przykład może być 1/2 worka (100g) kaszy dla mężczyzny czy np. 1/3 worka dla kobiety. Są to wartości zupełnie przykładowe i nie należy się nimi kierować – mają na celu tylko pokazanie wielkości przykładowych porcji. Produkty białkowe – tutaj z reguły wygląda to tak że porcja wynosi od 100 do 250g, ale też zależy to od bardzo wielu czynników – takich jak dobowe zapotrzebowanie na białko. Nie będziemy tutaj wchodzić w szczegółowe wyliczenia, bo ten temat podejmowany już był przez mnie często. 100-200g piersi kurczaka, indyka czy wołowiny to jak najbardziej wystarczająca porcja – ale również podkreślam, że wszystko zależy od treningu, zapotrzebowania itp. Warto pamiętać po prostu o tym, by spożyć około 1.8g białka na kg masy ciała. Wartości takie jak 1.6g/kg też będą odpowiednie (bardziej dla kobiet). Nie ma sensu przekraczania 2.0g/kg – gdyż pozytywny efekt będzie prawie znikomy. Ostatni element to tłuszcz. Tutaj też możemy dokonać różnych obliczeń (istnieją też różne diety oparte o tłuszcz), natomiast warto trzymać się prostej zasady – do każdego posiłku dodajmy niewielką ilość zdrowego tłuszczu. Na przykład łyżkę oleju lnianego do obiadu, czy garść orzechów, lub siemienia lnianego do śniadania.

Nie są to oczywiście wszystkie wskazówki jakie zawrzeć można w jednym artykule. Aby wyczerpać temat należałoby napisać dziesiątki stron. Są to jednak proste porady, łatwe do wprowadzenia i zastosowania, dzięki którym poprawisz swoją dietę i pokierujesz ją w dobrą stronę.