

COŚ byś zjadła



TEKST: GRAŻYNA MOREK ZDJĘCIA: OLGA MAJROWSKA

Chcesz schudnąć. Albo już schudłaś i nie chcesz przytyć. Zastanawiasz się, co jest Twoim największym wrogiem? Specjaliści uważają, że to niezdrowe przekąski. Często masz ochotę na chipsy, ciastka, batoniki? Nasz ekspert – dietetyk Małgorzata Różańska – przedstawia plan, jak oszukać ten głód.

Zdjęcie: OLGA MAJROWSKA / fizyzy | make-up: BEATA MILCZAREK/METALUNA, stylizacja: ANNA PONIEWIERSKA I MONIKA LEWANDOWSKA

Starasz się odżywiać zdrowo. Dbasz, by codziennie mieć na talerzu owoce i warzywa. A co z Twoją słabością do słodczy? Jak często zdarza Ci się zastępować obiad czy kolację tłustymi przekąskami, podjadając między posiłkami? No właśnie. To problem wielu kobiet, przynajmniej specjalści. I główna przeszkoda, by schudnąć. Co sprawia, że nie potrafimy sobie poradzić z pokusami? – Tłumaczymy: to przez pogodę, jest zimno, potrzebują dopalacza. Inne usprawiedliwienie: nasz organizm czegoś się w ten sposób domaga. Nie ma dowodów na to, że zachcianki są oznaką jakichkolwiek niedoborów. Gdyby tak było, organizm domagałby się raczej warzyw, np. szpinaku czy brokułów, bo wielu Polkom brakuje w diecie kwasu foliowego – mówi Małgorzata Różańska, dietetyk z Poradni Dietetycznej Foodarea (www.Foodarea.pl). Najczęstsza przyczyna tego, że jesienią i zimą jemy bardziej tłusto, słono, słodko? To sprawka naszego mózgu. Domaga się przyjemności i ciągle potrzebuje energii, a tego dostarczasz mu najszybciej, jedząc batoniki, hot dogi, chipsy. Czy da się podjadać bez konsekwencji? Tak, to możliwe.

Nie mówimy, że odstępstwa od prawidłowej diety nie będą Ci się zdarzać. Będą, ale nauczysz się, jak sobie z nimi radzić, by nie szkodzić figurze. Nasz sposób? Są cztery etapy, które musisz przejść, jeśli zależy Ci na trwałych efektach. I tylko jeden warunek: nie omijaj żadnej fazy. Inaczej akcja „stop niezdrowym przekąskom” nie wypali. Trzymamy za Ciebie kciuki!

FAZA 1: USTAL, DLACZEGO PODJADASZ
Łatwiej Ci będzie radzić sobie z pokusami, gdy rozpoznasz swój schemat działania. By wygrać, trzeba rozpracować przeciwnika.

Według specjalistów najczęściej sięgamy po niezdrowe przekąski, gdy:

Jesteśmy w stresie, mamy zły nastrój. Wtedy pojawia się ochota na słodkie, np. czekoladę. Powód? Cukier wpływa na układ nagrody w mózgu. Po zjedzeniu słodczy czujemy przyjemność. Dlatego uzależniają, co udowadnia coraz więcej badań. Inne zawarte w czekoladzie związki dodatkowo pobudzają wydzielanie serotoniny, która poprawia nam humor. Niestety na krótko.
Jak to naprawić? Najważniejsze w tym przypadku to znaleźć inny niż jedzenie sposób na rozładowanie stresu (np. krótki szybki spacer, ciepła kąpiel). Zanim sięgniesz po pralinkę, spróbuj poodychać przeponą. Ćwiczenie rozluźnia mięśnie, odpręża. Jest szansa, że gdy skupisz się na oddechu, głód minie. Nabieraj głęboko powietrza do brzucha, w myślach licz wolno do trzech. Wydechaj i licz do sześciu. Powtórz 10 razy.

Podjadanie staje się rytuałem. Jak to działa? Chcesz zrobić kilka minut przerwy od pracy na komputerze. I sięgasz do szuflady biurka po batonik. W efekcie programujesz mózg tak, że za każdym razem, gdy pojawi się potrzeba odpoczynku, myślisz o jedzeniu.
Jak to naprawić? Przelamiesz szkodliwy nawyk, jeśli zaskoczysz mózg i zrobisz coś innego, np. pójdziesz do kuchni po owoc, kanapkę albo wyjdiesz na balkon.

Nie jemy śniadań. Badania dowodzą, że większość osób, które rano nic nie jedzą, sięga przed południem po kaloryczne przekąski. W ten sposób organizm domaga się paliwa. A skąd pozyska je najszybciej? Ze słodkich i tłustych zapachaczy.
Jak to naprawić? Jedyna rada: nie wychodzić z domu bez śniadania (najwięcej energii dostarczy Ci



Jemy za rzadko. Zbyt długie (powyżej trzech godzin) przerwy między posiłkami sprawiają, że poziom glukozy we krwi jest niski. To dla organizmu sygnał, że jest głodny.

owsianka z owocami, kanapki z pełnoziarnistego pieczywa).

Jak to naprawić? Wystarczy odczekać kilkanaście minut, by organizm wyrównał poziom cukru do prawidłowego stężenia. Jeśli uczucie głodu nadal jest nieznośne, zjedz jabłko. Obecna w nim fruktoza nie podwyższa glukozy tak bardzo (owoc zawiera też błonnik, który syty i pomaga trawieniu). Najgorsze, co możesz zrobić, to skusić się na słodki deser.

GDY ŹLE PLANUJEMY GŁÓWNE POSIŁKI, CHODZIMY CIĄGŁE GŁODNE. PODJADANIU SPRZYJA TEŻ STRES I ZMĘCZENIE.

Co go szybko zaspokoi? Słodka przekąska.

Jak to naprawić? Jedz regularnie, czyli pięć razy dziennie: trzy większe i dwa mniejsze posiłki. Z jakich składników? Na długo nasycą Cię razowe pieczywo, makarony, płatki, nabiał, ryby, chude mięso, warzywa.

Jemy zbyt obfite posiłki. A wtedy następuje gwałtowny wyrzut glukozy do krwi. By zlikwidować jej nadmiar, w organizmie natychmiast wzrasta poziom insuliny, której zadaniem jest obniżenie poziomu cukru. A mózg otrzymuje wtedy fałszywy sygnał: „mało cukru, trzeba uzupełnić zapasy”.

Cukier znów podskoczy i spadnie, a uczucie nienasycecia wróci.

FAZA 2: USTAL, JAKI SMAK NAJBARDZIEJ LUBISZ

Każdemu odpowiada co innego. – To zależy od indywidualnych, często genetycznie uwarunkowanych preferencji. Według naukowców duży wpływ ma na nie dieta naszych matek w ciąży, podczas karmienia piersią. Jeśli jadły w tym czasie słono i tłusto, możemy „odziedziczyć” upodobanie do frytek, chipsów, hamburgerów – wyjaśnia Małgorzata Różańska. Kilka lat temu odkryto na języku receptory tzw. smaku mięsnego (umami), a niedawno – także tłustego. Ci, którzy mają ich więcej, chętniej sięgają po kaloryczne potrawy. Staraj się jak najczęściej zastępować niezdrowe przekąski



► DANIA DŹWIĘKONAŚLADOWCZE

Są osoby, które mają potrzebę... chrupania. Skąd się bierze? Nie wiadomo. Koncerny spożywcze wykorzystują ją do „projektowania” przekąsek tak, by jedzenie wydawało najbardziej apetyczny dźwięk.

Co zamiast słonych paluszków, orzeszków i chipsów polecają dietetycy? – Lepiej chrupać pokrojone w słupki marchewki, seler naciowy, paprykę – radzi Małgorzata Różańska. Warzywa podawaj z dipami, humusem. Potrzebę chrupania powinny też zaspokoić pestki, np. dyni albo ugotowana i upieczona na blasze ciecierzycy (ziarna zawierają błonnik, żelazo, kwas foliowy), czy granola (czyli upieczone na blasze płatki zbożowe z bakaliami i miodem). Uwaga na krążki ryżowe, chrupki kukurydziane – nie jedz ich w nadmiarze. – Zawarte w nich tzw. cukry proste szybko rozkładają się w organizmie, a to nasila głód – wyjaśnia ekspertka.



AROMATYCZNE DODATKI

Stosuj zioła i przyprawy. Dlaczego? Bo „trenują” nasze kubki smakowe. Mogą nawet stworzyć złudzenie smaku... mięsa.

Dodawaj do warzyw majeranek, kurkumę, tymianek, estragon. Zwłaszcza gdy masz ochotę na hamburgera kolejny dzień z rzędu. A to dlatego, że dzięki ziołom bakłażany, cukinia czy grzyby (pieczarki, boczniki) zyskują smak, który ma szansę zaspokoić Twoją potrzebę zjedzenia tłustego kawałka mięsa. Trzeba je tylko upiec na ruszcie lub zgrillować (a przed włożeniem do piekarnika posmarować olejem np. z pestek dyni, który ma charakterystyczny ostry smak). Dzięki temu karmelizują się naturalnie występujące w warzywach cukry. Efekty? Smakowite! To także dobry sposób na przygotowanie marchewki, porów, cebuli, ziemniaków, papryki (również pikantnej), pomidorów. Jeśli lubisz, dodaj do dań warzywnych kojarzący się z mięsem sos, jak brytyjski worcestershire, amerykański barbecue.



FAZA 3: ZMINIMALIZUJ SKUTKI PODJADANIA

Jesteś zmęczona, ospała, wypadają Ci włosy? To oznaka niedoborów witamin i minerałów (żelaza, cynku, magnezu). Nic dziwnego, że je obserwujesz, skoro do tej pory regularnie zastępowałaś obiad, kolację bezwartościowymi przekąskami.

Jak to naprawić?

Pomogą produkty, które zawierają najwięcej składników odżywczych.



w doniczkach przez cały rok.
Kielki lucerny, fasoli, rzodkiewki, słonecznika. Źródło witaminy C, magnezu, potasu. Możesz je kupić w sklepie lub uprawiać w tzw. kielkownicy (dostaniesz w internecie: www.nasionacebulki.pl).

FAZA 4: DAJ SOBIE PRAWO DO ZACHCIANEK

Wiesz już, w jakich sytuacjach najczęściej sięgasz po bezwartościowe smakołyki. Wprowadziłaś zdrowe zamienniki. – Ale w prawidłowym odżywianiu nie chodzi o to, by wszystkiego sobie odmawiać. Na dłuższą metę to działa na nas zgubnie. Badania wśród osób na diecie dowodzą, że gdy wyeliminują przysmaki, myślą o nich wręcz obsesyjnie – mówi Małgorzata Różańska. Jeśli pominiemy ten etap, będziesz obwiniać się, że masz słabą wolę, bo znów zjadłaś chipsy. A to spowoduje m.in. spadek nastroju. I wywoła pokusę, by sięgnąć po kolejną paczkę na poprawę humoru. A co tam!

Jak temu zapobiec? Ustal dzień w tygodniu, gdy będziesz mogła jeść ulubione przekąski. Ale pamiętaj, żeby główne posiłki były lekkostrawne i zawierały jak najwięcej warzyw, a jak najmniej kalorycznych dodatków (tłuszczu, białej mąki). I czasem spróbuj wykiwać swój mózg. Zjedz powoli tylko część batonika. Prof. Brian Wansink z amerykańskiego Cornell University, który od lat bada nasze zwyczaje żywieniowe, odkrył, że wystarczy ćwierć porcji ulubionej przekąski, żeby uczucie przyjemności było tak silne, jak po zjedzeniu całej. Co jeszcze? Wcześniej planuj dzienne menu, to uwolni cię od obsesyjnego myślenia o jedzeniu. Poprzedniego dnia sprawdź, czy nie zabraknie ci płatków, mleka czy jogurtu na śniadanie. Zapytaj domowników, co zjedliby na kolację i zrób listę składników. Smacznego!

GRAŻYNA MOREK

Dziękujemy klubowi La Playa, www.laplaya.pl, za pomoc w realizacji sesji.

< zdrowymi produktami, które mają podobny smak.

niego do ciasta dodawaj stewię, syrop z agawy, miód. Taka taktyka

SPRÓBUJ PRZECHYTRZYĆ SWÓJ MÓZG. ZJEDZ POWOLI KAWAŁEK BATONIKA. WYSTARCZY, BY POCZUĆ PRZYJEMNOŚĆ.

sprawi, że z czasem cukierki, ciastka wydadzą Ci się za słodkie.

Tłusty i umami, czyli mięsny (często jesz hamburgery, hot dogi, frytki, pizzę).

Zdrowsze zamienniki: orzechy włoskie, warzywa o „mięsistej” konsystencji, jak np. bakłażany, cukinie. Również awokado, bo jest tłuste i zawiera dobroczynny kwas oleinowy, który obniża ciśnienie krwi, a także poziom szkodliwego cholesterolu LDL. I co ważne w Twoim przypadku – aktywuje

w mózgu obszary odpowiedzialne za uczucie sytości.

W kolejnych miesiącach dodawaj do zup, sałat olej rzepakowy, lniany (są źródłem

By uzupełnić niedobory, jedz zwłaszcza:

Warzywa strączkowe. Są bogate w białko, żelazo. Przygotuj z nich gulasz, zupę.

Kiszonki. Kapusta, ogórki jedzone regularnie obniżają ciśnienie, zmniejszają stan zapalny w naczyniach, wywołany m.in. nadmiarem tłuszczów nasyconych. Tak działają zawarte w nich dobroczynne związki, m.in. witamina C i acetylocholina. Kisić można też patisony, cukinie, buraki.

Koktajle owocowo-warzywne

z jabłek, marchewki, buraków, pomarańczy. Pij jak najczęściej ze względu na antyoksydanty, czyli substancje opóźniające degenerację komórek.

Natka pietruszki, koperek. Zawierają żelazo. Możesz je uprawiać



Słony (często jesz paluszki, chipsy, orzeszki).

Zdrowsze zamienniki:

sok warzywny, kanapka z makrelą, łososiem.

W kolejnych miesiącach stopniowo zmniejszaj ilość soli dodawanej do potraw. Z czasem zaczniesz lepiej odczuwać inne smaki i zacnie Ci przeszkadzać nadmiar soli w przekąskach.

Słodki (często jesz cukierki, czekoladę, batoniki, ciastka).

Zdrowsze zamienniki: gruszką, banan, jabłko, suszone owoce (rodzynki, morele), bo zawierają naturalne cukry. Uwaga na suszoną żurawinę, ananasy – bywają sztucznie dosładzane. W kolejnych miesiącach, podobnie jak w przypadku soli, stopniowo redukuj ilość cukru, używanego np. do kawy czy herbaty. Zamiast