

# Plan miasta WERSJA LIGHT

TEKST: EWA AWDZIEICZYK

W drodze do pracy kupujesz dużą kawę z mlekiem. Na obiad wybierasz zestaw dnia i cieszysz się, że za niską cenę zjesz więcej. Nadgodziny ośladzasz ptasim mleczkiem. Wracając z imprezy, fundujesz sobie kebab. Życie w wielkim mieście jest pełne smaków i... pułapek. Jak je omijać bez ssania w żołądku – radzi dietetyk Małgorzata Różańska.



## Dom – rano

Nic nie jesz, bo nie jesteś głodna albo nie masz czasu. Susząc włosy, wypijasz kawę i już Cię nie ma. Jeśli jednak jakimś cudem znajdujesz chwilę na śniadanie, są to płatki kukurydziane albo tosty. Czasem jajecznica albo kanapki z wędliną. Coraz częściej do pracy bez śniadania wychodzi też Twój mąż, a do szkoły dziecko.

**Ekspert:** U osób, które twierdzą, że nie czują rano głodu, to tak naprawdę kwestia przyzwyczajenia. Jeśli wyjdiesz z domu, nie jedząc śniadania, spadnie Ci poziom cukru we krwi. Dzień zaczniesz osłabiona, odwodniona, bez energii, ze zmniejszoną koncentracją. Po dotarciu do pracy będziesz już szalenie głodna. Słodkie płatki zawierają tyle cukru, że powinny znajdować się w sklepie na półce ze słodyczami. Odpuść sobie. Dobre śniadanie powinno zawierać węglowodany złożone i błonnik (pieczywo pełnoziarniste, warzywa), białko (ser, twaróg, mleko, drobiowa wędlina) oraz owoc. Taki zestaw sprawi, że od rana będziesz mieć energię do działania, a o jedzeniu pomyślisz w porze drugiego śniadania.

## Kawiarnia

Śniadanie, Twoim zdaniem, nie jest konieczne. Ale dzień bez kawy wydaje Ci się dniem straconym! Nie zdążyłaś wypić w domu, nie szkodzi, po drodze zajrzyć do kawiarni i kupić kawę na wynos. Na przykład latte albo americano z podwójnym mlekiem i syropem klonowym albo czekoladą. Do tego drożdżówka albo pączek. Pycha.

**Ekspert:** Najważniejszym posiłkiem jest śniadanie – nie powinnaś wychodzić bez niego z domu. Kawę też lepiej wypij w swojej kuchni – masz pewność, że użyłaś mleka o obniżonej zawartości tłuszczu. Jeśli jednak zabrakło Ci tych kilku minut albo lubisz smak kawy z kawiami, poproś o kawę z odtuszczonego mlekiem, bez cukru i syropów! Sama kawa kalorii prawie nie ma w przeciwieństwie do mleka i dodatków. A różnica jest ogromna. Latte na tłustym mleku ma ok. 400 kalorii (czyli tyle co śniadanie) i znajduje się w niej głównie tłuszcz oraz cukier. Wystarczy, że zamienisz mleko na mniej tłuste, zrezygnujesz ze słodkich dodatków, a z kawy „ulołni się” 3/4 kalorii. Zamiast drożdżówki (ok. 300 kcal) zjedz muesli z jogurtem.

## Plac zabaw

Niektóre z nas pracują w domu, opiekując się dzieckiem. Jak wygląda Twój poranek? Po śniadaniu zazwyczaj idziesz na spacer, do parku. Przedtem szykujesz ekwipunek. Do torby wkładasz paczkę chrupków dla malucha, batonik, soczek, wafelki, banana. Dziecko nie może przecież być ani chwili głodne! I nie jest. Pierwsza porcja chrupków na jego kolanach ląduje od razu po przekroczeniu drzwi. Batonik wręczasz po przyjściu na plac zabaw. Potem przychodzi czas soczku, przecieru z jabłek... Tak do chwili, kiedy uznasz: pora na obiad, wracamy. I zupełnie nie rozumiesz, dlaczego Twoje dziecko nie chce zjeść takiej dobrej zupki.

**Ekspert:** Chrupki nie mają dużo kalorii (231 kcal/60 g), ale dla dwu-, trzylatka to sporo. Kubus, Smakuś to nie sok, ale owocowy mus. W małej buteleczce (300 ml) znajduje się 11 g cukru, czyli 2,5 łyżeczki. Jeśli na spacer wychodzicie po posiłku i będziecie poza domem krócej niż 2 godziny, zabierz ze sobą tylko wodę do picia. Naprawdę wystarczy. Na spacer dłuższy zapakuj kanapkę.

## Praca

W porze lunchu zjawiają się przystojni młodzieńcy, którzy już od progu wołają: sushi! Fantastycznie, oto bez wychodzenia z pracy, ba, bez odchodzenia od biurka dostajesz coś do jedzenia. Niewielkie pudełeczka, a w nich maki, nigiri, z wędzonym pstrągiem, lososiem albo dla ortodoksyjnych smakoszy z surową rybą. Imbir, wasabi, sos. Mija kilka minut zmysłowej przyjemności i do kosza trafia puste pudełko. Mały ten zestaw...

**Ekspert:** Ryby, jakich używa się do sushi, są bardzo tłuste i kaloryczne. 100 g węgorza ma 243 kalorie, taka sama ilość lososia – 201 kalorii. Najmniej tłusty jest turczyk – ma 96 kalorii. Warto jednak pamiętać, że tłuszcz ryby to tłuszcz wartościowy, wspomaga pracę układu krążenia. Ryba w sushi to przecież nie wszystko. Do niej dochodzi biały ryż, o wysokim indeksie glikemicznym oraz bardzo kaloryczne dodatki: majonez albo serek Philadelphia. Zero warzyw (bo przecież trudno brać na poważnie ten skrawek ogórka). Wielbicielkom kuchni japońskiej radzę, by miłość do niej okazywały nie częściej niż raz w tygodniu.

## Stołówka

Są wśród nas jednak i tacy, którzy z pogardą spoglądają na zamorskie specjalty, nie uważając zimnego sushi za prawdziwy obiad. Na taki, twierdzą, należy się udać w dwa miejsca. Albo do stołówki (znajdziemy ją prawie w każdej większej firmie), ewentualnie na „domowe jedzenie do pani Jadzi”. Najlepiej, przekonują bywalcy, nie tracić czasu na studiowanie menu, tylko od razu zamówić zestaw dnia. Schabowy, ziemniaki albo frytki, surówka, zupa gratis.

**Ekspert:** W takich miejscach zazwyczaj mięso jest panierowane, a potem smażone. Do zup i ziemniaków puree dodaje się śmietanę. Zestaw dnia to 900 kalorii. Ale wystarczy wybrać mięso z grilla, pieczonego ziemniaka i zrezygnować z sosu do sałatki, by zniknęła połowa kalorii. Ważna jest proporcja składników: połowę talerza powinny zajmować warzywa, drugą węglowodany (kasza, ryż, ziemniaki) i białko (mięso, ryba). Tym, którzy nie wyobrażają sobie dnia bez makaronu, radzę, by do niego wybrali sos pomidorowy, i zadowolili się połową porcji żółtego sera.

## Fast food

Ulubiony zwłaszcza przez studentów. Wykłady, a przede wszystkim ćwiczenia pochłaniają bardzo dużo energii i zawsze po nich jesteśmy bardzo głodni. Tymczasem do następnych zajęć raptem pół godziny, więc jeśli zjeść, to na szybko. Może fast food? Nazwa wsak zobowiązuje.

**Ekspert:** Nie bez powodu o fast foodach mówi się: śmieciowe jedzenie. Wartości nie ma prawie żadnej: zawiera głównie tłuszcz nasycony i glutaminian sodu, który pozbawia nasze kubki smakowe części wrażliwości; to z powodu jego wszechobecności solimy dziś coraz więcej, bo potrawy wydają nam się mdłe. McDonald, KFC mają złą opinię, na której próbuje wygrać Subway. Sieć ta reklamuje się, że jej sandwicze mają trzy razy mniej tłuszczu. Wielu z nas, słysząc to, robi błyskawiczne podsumowanie i do kanapki doклада gazowany napój, deser. Efekt: zamiast zjeść mniej, jemy więcej. Najlepiej przed zajęciami kupić owoc albo jogurt i grahamkę.



## Po godzinach

Kultura biurowa to kultura przekąskowa. Wystarczy rzucić hasło: „ma ktoś coś słodkiego do jedzenia?”, a z głębi szuflad wyciągane są bombonierki, krakersy, ciastka. Kiedy piszę ten tekst, jest godzina 20 i w moim organizmie nie zostało nic z obiadu, nawet pamięć o nim. Na szczęście znalazłam w szafie konfitury, do tego dwa ciasteczka. Jestem uratowana.

**Ekspert:** Wystarczy codziennie zjeść dodatkowe 250 kalorii, np. zjadając kilka ciastek czy batonika lub wypijając dwie szklanki soku, a po roku będziemy cięższe aż o kilka kilogramów. Jedno ciastko z polewą czekoladową to ok. 60 kalorii, w opakowaniu jest kilkanaście. Wpadamy w pułapkę, bo nawet zjedzone w całości nie zaspokoi głodu, tylko na chwilę odwróci od niego uwagę. Słodcyce mogą spowodować pogorszenie nastroju, drażliwość, spadek energii, a co za tym idzie – spowolnienie tempa pracy. Zamiast się „dopalić”, szybciej zrezygnujemy z wykonania zadania, uznając je za zbyt trudne w tej chwili. Jeśli wiesz, że będziesz pracować dłużej, zabierz z domu kanapki. A w biurku trzymaj chrupkie pieczywo.

## W aucie

Batoniki, wafelki, orzeszki: słone, w miodzie, karmelizowane, słone paluszki, czekoladowe kuleczki, M&M-sy. Najlepsze antidotum na poranne stanie w korkach, na klócające albo nudzące się dzieci w samochodzie, na wieczorne zmęczenie, głód, i długi powrót z pracy. Prawdziwi przyjaciele. Zawsze blisko, pod ręką, w kieszeni, drzewach auta, ewentualnie niedaleko, w skrytce.

**Ekspert:** Najzdrowiej jest nie podjadać między posiłkami! Gdy czujemy jednak, że musimy absolutnie coś i zaraz zjeść, niech to będą orzeszki, ale w wersji bez soli. W naszej diecie i tak jest jej za dużo, a nadmiar sodu zatrzymuje wodę i stwarza ryzyko nadciśnienia. Często sygnał z organizmu, który odbieramy jako głód, oznacza pragnienie. Dlatego w aucie miejmy pod ręką małą butelkę wody. Jeśli po jej wypiciu nadal czujemy ssanie w żołądku, sięgnijmy np. po pieczywo ryżowe, można też zjeść kilka śliwek suszonych. Owoce suszone to też dobra podróżna przekąska dla dzieci. Słodkie, pożywne, pełne błonnika. Plus: nie brudzą tapicerki tak jak roztopiona czekolada.

## Nocne życie

Życie towarzyskie w dużym mieście toczy się w pubach i klubach. Jemy wtedy niewiele, zadowolając się złocistym albo wielokolorowym napojem z procentami. Zamawiamy dodatkowo tylko orzeszki albo cipsy. Czasem jednak okazuje się, że wydatkowaliśmy tak dużo energii podczas zabawy, że w drodze powrotnej czujemy głód, którego nie jesteśmy w stanie zignorować aż do powrotu do domu. Na szczęście bary z kebabami są czynne całą dobę, a nie tak dobrze nie smakują jak lawasz o piątą nad ranem.

**Ekspert:** Przede wszystkim coś pożywnego trzeba zjeść przed wyjściem, np. warzywa gotowane i kawałek mięsa albo makaron z lekkim pomidorowym sosem. W klubie zamawiamy piwo bez soku, a do lampki wina – szklankę wody. Jeśli nie podchodzisz do smaku ortodoksyjnie, wino można nawet z wodą zmieszać. Lepiej czerwone niż białe, zawiera więcej antyoksydantów, poza tym garbniki i flawonoidy. Unikajmy słodkich drinków, do wytrawnych poprośmy podwójną porcję lodu. Kebab to 900 kcal, których w żaden sposób nie spalimy, ponieważ po przyjeździe do domu od razu pójdziemy spać. Surowo zabroniony.

Ilustracja: KATARZYNA JEDRZYCH

## Sklep spożywczy

Małe zakupy robimy zazwyczaj w drodze z pracy do domu. Jesteśmy wtedy strasznie głodni, bo obiad jedliśmy kilka godzin wcześniej, a przed wyjściem zlapaliśmy jakieś ciastka. Słodcyce podniosły poziom glukozy we krwi, ssanie w żołądku ustąpiło. Ale cukier zaraz spadnie, a pustka w brzuchu wróci akurat wtedy, kiedy sięgniesz po koszyk w sklepie. I zaczniesz kupować oczami: atrakcyjne wyda Ci się prawie wszystko.

**Ekspert:** Pierwsza zasada: nigdy nie rób zakupów, gdy jesteś głodna. Przed wyjściem z pracy zjedz jabłko, wypij kefir. Druga: miej gotową listę produktów. W ten sposób oprzesz się nieplanowanym zakupom. Trzecia: bądź czujna w tzw. „strefie czekania” czyli przy kasie, łatwo wtedy skusić się na batonika, a nawet w wersji light ma ponad 200 kalorii. Czwarta: do sklepu wchodź z małym koszykiem. Dlaczego? Bo wielki pusty wózek kusi, by go uzupełnić. Nie mamy umiaru zwłaszcza podczas zakupów, które robimy raz w tygodniu. Z badań Briana Wansinka z Uniwersytetu Cornella w Stanach Zjednoczonych wynika, że bez względu na to, ile produktów wtedy kupimy, i tak zjemy wszystko podczas najbliższych 6 dni.

## Galeria handlowa

Czyli miasto w mieście: sklepy, restauracje, kina. I setki miejsc, w których można coś zjeść. A czasem trzeba, kiedy mamy ochotę po shoppingu pójść do kina. Wiemy, że fast foody są złe, więc może kuchnie świata? Tyle się słyszy dobrego o śródziemnomorskiej: oliwa chroni serce, warzywa ratują przed otyłością, ryby dostarczają zdrowych kwasów omega-3, a czerwone wino pełne antyoksydantów dobrze radzi sobie z wolnymi rodnikami. Potem do kina, tylko skoczmy jeszcze po popcorn, nachosy i torebkę migdałów w czekoladzie.

**Ekspert:** W kuchniach świata warto kierować się... intuicją. I z menu wybierać potrawy gotowane, grillowane albo pieczone. Wszystko jedno, czy będzie to mięso, ryby, owoce morza, czy warzywa. Do tego mineralna albo rozcieńczony sok. Zawsze pamiętaj o surówce. Na tym powinno się skończyć ucztowanie tego dnia. Jeśli jednak planujemy wybrać się jeszcze do kina, trzeba wybrać: albo jemy teraz gorącą kolację, a do kina zabieramy tylko wodę. Albo mijamy kuchnie świata, a na film idziemy z... popcornem. Pamiętajmy jednak, że popcorn nigdy nie zastąpi pełnowartościowego posiłku. Dla niezdeterminowanych odpowiedź: duży kubełek popcornu (200 g) ma 450 kalorii, porcja nachos z sosem – około 700, litr coli – 420, mała paczuszka M&M (40 g) – 206 kalorii.

## Dom – wieczorem

Nareszcie koniec dnia. Po pracy, zajęciach na uczelni, po służbowych spotkaniach wracamy do domu. Tam czekają dzieci, zmęczony mąż, zazwyczaj wszyscy głodni. Na szczęście kupiłaś mrożone łazanie albo warzywa. Wrzucisz do piekarnika czy na patelnię i za kilka minut kolacja – siadacie do stołu. A potem już tylko same przyjemności: oglądanie telewizji w towarzystwie męża i ulubionego drinka. Szybko wyparuje z Ciebie stres z całego dnia.

**Ekspert:** Warzywa na patelnię to dobry pomysł na szybką kolację. Ale krótko smażone i na niewielkiej ilości oleju roślinnym, wystarczy łyżka. Można dodać ryż i pełnowartościowy posiłek gotowy. W przypadku półproduktów, np. łazanii, trzeba zwracać uwagę na kaloryczność. Jeśli całe opakowanie przekracza 250–300 kalorii, wówczas zjedźmy pół porcji. Dowiedziono, że jeśli przygotowujemy posiłek sami z kilku produktów, całego nie zjedamy. Tymczasem po gotowych daniach na talerzu nie pozostaje nic. Kilkanaście lat temu głównym posiłkiem w polskim domu był obiad. Teraz wracamy do domu po 18. I po gorącej obiadokolacji planujemy jeszcze... kolację. Przecież lekarze mówią, by nie opuszczać żadnego posiłku! I tak okazuje się, że jemy... trzeci obiad tego dnia. Często przed telewizorem, co sprawia, że zjedamy więcej. Koncentrując uwagę na innej czynności niż jedzenie, nie dajemy mózgowi szansy, by dotarła do niego informacja, że już wystarczająco, najedliśmy się. Nasza głowa jest zajęta przetwarzaniem innych informacji. Potem dziwimy się, widząc pusty talerz: to ja już zjadłam? Kiedy? Więc pamiętajmy – jeden obiad, jedna kolacja. Lekka.



**NASZ EKSPERT:**  
**MAŁGORZATA RÓŻAŃSKA**  
mgr inż. żywienia człowieka  
i dietetyki z Europejskiego  
Centrum Leczenia Otyłości  
w Warszawie