

UDANA PARA

TEKST: GRAŻYNA MOREK, MAŁGORZATA RÓŻAŃSKA, FOODAREA.PL ZDJEŃCIA: STUDIO DUKLAS

Podczas gotowania kierujemy się przede wszystkim smakiem. Ale są takie składniki, które nie tylko pod tym względem świetnie się komponują. Podane razem wpływają na zdrowie znacznie korzystniej niż jedzone osobno i np. zwiększają odporność, poprawiają koncentrację. Dlatego warto poświęcić kilka minut na dopracowanie letniego menu. Dietetyk Małgorzata Różańska specjalnie dla nas wybrała najzdrowsze pary sezonu.

O tej porze roku najłatwiej odżywiać się zdrowo, bo właśnie teraz w Polsce dojrzewa najwięcej owoców i warzyw. Co latem jemy najchętniej? Oprócz jabłek, które są naszym ulubionym owocem (dane GUS), Polacy najczęściej sięgają po truskawki, jagody, maliny, agrest, porzeczki. Popularne są także śliwki, czereśnie, wiśnie, morele. Ulubione warzywa? Pomidory. Często serwujemy też ogórki, kapustę, marchew, cebulę. I świetnie, bo dietetycy radzą jeść zwłaszcza odmiany lokalne, niesprowadzane z zagranicy. Dzięki temu, że przebyły krótką drogę do sklepu, nie trzeba ich było spryskiwać środkami przedłużającymi świeżość, dlatego są zdrowsze. Jak wykorzystać sezonowy urodzaj? Trzeba dodawać warzywa i owoce do każdego posiłku. Ale to nie wszystko. Okazuje się, że dla naszego zdrowia najistotniejszy jest właściwy dobór składników. Czym powinniśmy się kierować podczas przygotowywania potraw? Tym, by zawarte

w jedzeniu witaminy, mikroelementy podziałały jak najskuteczniej. Naukowcy od lat tropią substancje korzystnie wpływające na organizm. Wiele uwagi poświęcają antyoksydantom (przeciwutleniaczom), które hamują produkcję wolnych rodników. Gdy jest ich w ciele zbyt dużo, np. w wyniku stresu, palenia papierosów, spożywania wysoko przetworzonej żywności, zdrowe komórki szybciej się degenerują. A to grozi powstawaniem chorób, m.in. serca, nowotworów. Antyoksydanty usuwają wolne rodniki i coraz więcej badań dowodzi, że są w stanie zapobiec wielu schorzeniom. Najnowsze odkrycia pokazują, że te i inne dobroczynne związki działają znacznie szybciej i lepiej, gdy znajdują się w określonym towarzystwie. Przedstawiamy najbardziej apetyczne i sprawdzone połączenia. Chcesz jeść jeszcze zdrowiej? Wystarczy, że codziennie przygotujesz choć jedno danie z naszej listy. Oto siedem dobrze dobranych par.

JABŁKA I MALINY

Dlaczego razem?

Bo chronią przed nowotworami i chorobami serca.

Dowiedli tego m.in. naukowcy z University of Florida Institute of Food and Agricultural Sciences. Co takiego zawierają jabłka? Błonnik poprawiający pracę jelit i witaminy, najwięcej C, beta-karotenu i z grupy B, które dbają o wzrok, podnoszą odporność. Ale badania potwierdzają, że ulubione owoce Polaków są przede wszystkim źródłem jednego z najsilniejszych antyoksydantów – kwercetyny. Jak działa ten związek? Powstrzymuje wolne rodniki przed utlenianiem nasyconych kwasów tłuszczowych i zapobiega w ten sposób odkładaniu się blaszki miażdżycowej. Dlatego jeśli często przygotowujesz dania z czerwonego mięsa (wołowina, wieprzowina), powinnaś kilka razy w tygodniu jadać jabłka. Najlepiej w duecie z malinami. Bo okazuje się, że kwercetyna niszczy znacznie więcej wolnych rodników, gdy jej cząsteczki połączą się z inną substancją: kwasem elagowym. Najwięcej go w malinach (w mniejszych ilościach znajduje się w winogronach, truskawkach). Są dowody, że substancja obniża poziom czynnika wzrostu komórek tzw. VEGF (zbyt wysoki grozi powstawaniem nieprawidłowych komórek i naczyń). A to, jak wynika z badań uczonych z University of Florida, może też znaczyć, że zapobiega nowotworom.

Na deser: Sałatka owocowa z malin, pokrojonych w kostkę jabłek i połówek winogron skropionych sokiem z cytryny.





FASOLA I NATKA PIETRUSZKI

Dlaczego razem?

Bo poprawiają koncentrację i odporność.

To zasługa prawidłowego poziomu żelaza we krwi. Jest go dużo w fasoli i innych warzywach strączkowych. Ale uwaga, by organizm przyswoił pierwiastek z roślin, trzeba go jeść razem z witaminą C, udowodnili badacze z University of Kansas. Wystarczy do bobu, groszku, soi, fasoli dodać pół pęczka posiekanej natki pietruszki – to jedno z najlepszych źródeł witaminy C. Dieta obfitująca w żelazo jest ważna szczególnie dla kobiet, bo ze względu na menstruację jesteśmy narażone na niedobory tego pierwiastka. Mogą o nich świadczyć częste przeziębienia, kłopoty z pamięcią, skupieniem się, łamliwość włosów, paznokci, blada cera. Objawy częściej pojawiają się u wegetarianek (organizm najlepiej absorbuje żelazo z produktów zwierzęcych i nie potrzebuje w tym celu specjalnego wspomaganie). Nie lubisz smaku natki? Żeby zapewnić właściwą dawkę witaminy C, obficie skrop fasolę sokiem z cytryny. Obawiasz się wzdęć? Sprawdzono, że zapobiegają im przyprawy: kminek, majeranek, tymianek, koperek, imbir.

Na podwieczerek: Sałatka z ugotowanej białej fasoli z posiekaną natką pietruszki, czosnkiem i sosem z oliwy, soku z cytryny, miodu. Do smaku: świeżo zmielony pieprz, sól morską.



ŚLEDŹ I SEZAM

Dlaczego razem?

Bo przeciwdziałają osteoporozie.

Tłuste ryby morskie, takie jak śledź, to cenne źródło witaminy D. Dzięki niej organizm lepiej wchłania wapń, pierwiastek, bez którego nie ma mowy o mocnych kościach. Poza nabiałem sporą jego dawkę dostarczy Ci sezam. Jak substancje działają w diecie? Częsteczki witaminy D zwiększają w jelitach produkcję specjalnego białka – wychwytuje ono wapń z pożywienia, zapobiega jego wydalaniu m.in. przez nerki, dzięki czemu do kości trafia więcej potrzebnego pierwiastka. Nasz organizm potrafi wytwarzać witaminę D pod wpływem promieni słonecznych. Ale żeby tak się stało, powinniśmy codziennie wystawiać skórę na słońce przez co najmniej pół godziny. Nierealne? Niestety tak. Statystyki dowodzą, że nawet, gdy w Polsce jest pogodnie, za mało przebywamy na dworze. Nie jemy też wystarczająco dużo przetworów mlecznych. Efekt? Skutki niedoborów wapnia i witaminy D odczuwa już co trzecia Polka po menopauzie: szacuje się, że tyle z nas choruje na osteoporozę. By uniknąć ryzyka, trzeba codziennie zjadać produkty zawierające obie substancje, radzą lekarze.

Na kolację: Filet ze śledzia w sosie z jogurtu naturalnego, musztardy, miodu, cebuli, posiekanego koperku i łyżki sezamu. Do smaku: sól, pieprz.



POMIDORY I ORZECHY

Dlaczego razem?

Bo wzmacniają mięśnie, chronią przed cukrzycą.

Naukowcy nas chwalą. Za co? Za to, że tak często gotujemy zupełnie pomidorową, chętnie dodajemy keczup do kanapek. To zdrowy wybór, bo przetwory z pomidorów mają najwięcej dobroczynnego związku – likopenu. Warzywa zawdzięczają mu czerwony kolor. A my? Jak pokazują badania opublikowane w piśmie „Food and Chemical Toxicology”, substancja ułatwia regenerację mięśni po wysiłku, wyrównuje też poziom glukozy we krwi. Zmniejsza więc ból po treningu i chroni przed cukrzycą. Już wcześniej testy dowiodły, że likopen zapobiega też nowotworom i chorobom serca, bo hamuje utlenianie nasyconych kwasów tłuszczowych. Co jeszcze o nim wiadomo? Że działa najskuteczniej, gdy do pokrojonych i ugotowanych warzyw dodasz tłuszcz. Częsteczki likopenu są uwięzione w otoczce z białek, które rozkładają się pod wpływem wysokiej temperatury i podczas rozdrabniania. Ale uwolnione potrzebują środka transportu, by wnikać do organizmu. Są nim tłuszcze, bez których nie wchłaniają się też niektóre zawarte w pomidorach witaminy (m.in. prowitamina A). Do potraw z tych warzyw zawsze dodawaj oliwę, olej rzepakowy lub orzechy, np. nerkowca. Masz alergię? Zastąp je ziarnami słonecznika.

Na lunch: Zupa krem z pieczonych pomidorów zmiksowanych z olejem rzepakowym, solą, pieprzem. Posyp ją obficie pokruszonymi, prażonymi orzechami. Podawaj z grzankami.



ZIELONA HERBATA I LIMONKA

Dlaczego razem?

Bo zmniejszają stany zapalne jamy ustnej, naczyń krwionośnych.

Tak działają katechiny, silne antyoksydanty znajdujące się wyłącznie w herbacie. Zielona zawiera ich najwięcej, bo powstaje z liści suszonych od razu po zerwaniu (w przeciwieństwie do herbaty czarnej, która jest wynikiem fermentacji). Dzięki temu w liściach zostaje więcej cennych składników, w tym witamin, m.in. A i z grupy B. To oznacza same korzyści zdrowotne. Substancje z naparu zmniejszają stan zapalny w naczyniach krwionośnych i chronią przed zawałem serca. Żeby zadziałały trzeba wypijać każdego dnia co najmniej filiżankę zielonej herbaty. Japońscy uczeni z Tohoku University Graduate School of Medicine ustalili, że podobna ilość wystarczy też, by ochronić zęby przed nadmiernym odkładaniem się kamienia (katechiny działają bakteriobójczo). Jak prawidłowo przygotować napar? Liście trzeba zalać wodą o temperaturze od 60°C do 80°C i zaparzać trzy minuty, inaczej napój będzie miał gorzki smak. Naukowcy z amerykańskiego Purdue University radzą dodać do zielonej herbaty sok z cytrusów (np. limonki, grejfruta). Zbadali, że zawarty w nich kwas askorbinowy utrudnia rozkład katechin w przewodzie pokarmowym, dzięki temu antyoksydanty będą się lepiej wchłaniać i działać dłużej.

Po obiedzie: Mrożona zielona herbata z cząstkami cytrusów i sokiem z jednej limonki lub połowy grejfruta.



MIĘSO I CYTRYNA

Dlaczego razem?

Bo takie połączenie zmniejsza ryzyko nowotworów jelita grubego.

W jaki sposób? Marynata z soku cytrynowego utrudnia nadmierne utlenianie aminokwasów z białek mięsa, wynika m.in. z badań naukowców z uniwersytetu w Tokio. W każdym mięsie – czerwonym, drobiowym, także w rybach – pod wpływem wysokiej temperatury tworzą się związki rakotwórcze, tzw. aminy heterocykliczne. Dowiedzono, że substancje zwiększają ryzyko zachorowania na nowotwór jelita grubego. Powstają niezależnie od sposobu przyrządzania mięsa, także podczas duszenia i pieczenia. Zbadano, że obecny w cytrusach kwas askorbinowy znacznie zmniejsza ilość tych substancji. Lubisz grillować? Uważaj, podczas przygotowywania dań mięsnych na otwartym ogniu wyciekający tłuszcz zapala się i wydziela inne toksyczne substancje, również podejrzewane o działanie rakotwórcze. Im tłustsze mięso, tym większe ryzyko. Niestety, na razie brak dowodów, by można je było ograniczyć dzięki antyoksydantom. Rada? Eksperci polecają wybierać chude mięsa, np. drób, i piec na grillu jak najkrócej (mięso pokrojone na mniejsze porcje szybciej będzie gotowe).

Warto też używać specjalnych aluminiowych tacek do barbecue, tłuszcz z nich nie wycieka, tylko zostaje na powierzchni.

Na obiad: Połędwiczki drobiowe z grilla w marynacie z oleju rzepakowego, soku i startej skórki z cytryny, z dodatkiem posiekanej zielonej cebulki i pieprzu.

JOGURT I PORZECZKI

Dlaczego razem?

Bo odchudzają, usprawniają pracę układu pokarmowego, wzmacniają odporność. Przyjrzyj się porzeczkom. Ich miąższ przypomina galaretkę. Taką właśnie konsystencję mają rozpuszczone w wodzie pektyny, czyli odmiana błonnika, która pełni w organizmie wiele pożytecznych funkcji. W żołądku pęcznieją i wypełniają go, dzięki czemu jemy mniej. W jelitach wiążą się z kwasami żółciowymi, których wątroba używa do produkcji cholesterolu. Umożliwiają więc organizmowi pozbycie się nadmiaru tego związku i chronią nas przed chorobami układu krążenia. Inna korzyść: pektyny zwiększają aktywność korzystnych dla organizmu bakterii – probiotyków. Znajdziesz je w jogurcie, kefirze, maślanie. Ich zadanie? Przede wszystkim ochrona przewodu pokarmowego przed rozwojem bakterii chorobotwórczych. Są polecane m.in. wtedy, gdy stosujesz antybiotyki, które niszczą nie tylko zarazki odpowiedzialne za zakażenie, ale też pożyteczną mikroflorę jelit. Gdy połączysz jogurt z porzeczkami, najszybciej ją odbudujesz. I wzmocnisz odporność, bo są dowody na to, że probiotyki aktywują limfocyty NK, które bronią nas przed infekcjami. Uwaga, surowe owoce nie są wskazane przy zatruciach pokarmowych. W takich przypadkach należy pić kefir i jogurty naturalne.

Na śniadanie: Koktajl z czerwonej porzeczki, jogurtu naturalnego i dwóch łyżek płatków owsianych. Udekoruj listkami mięty i kiścią porzeczek.