

ZDROWIE NA TALERZU,

**czyli co jeść,
żeby się dobrze czuć**

17

**zaleceń
żywniowych**

**BIBLIOTECZKA
ZDROWIA**

- 3** 5 produktów, które przedłużają życie
- 7** Surowe jedzenie to samo zdrowie
- 11** Gotuj tak, by nie zabijać witamin
- 15** Właściwe odżywianie może obniżyć ryzyko raka
- 19** Wspomóż swoją przemianę materii – przez jeden dzień pij tylko soki
- 20** Bądź zdrowy dzięki kietkom
- 21** Chcesz być zdrowy – nie tyj!



- 23** Alkohol obniża inteligencję
- 24** Podstępny cukier
- 25** Dobroczyzna kawa



- 26** Czarodziejska moc czekolady
- 28** Pokochaj kaszę
- 30** Nakarm dobrze swoje kości
- 33** Miód dobrodziej
- 35** Uzdrowiający imbir
- 37** Zdrowa dieta dla stawów
- 40** Galaretka w roli głównej

Redaktor wydania: Anna Wilk
 Redaktor naczelna grupy wydawniczej: Aldona Kapica
 Wydawca: Alina Sulgostowska
 Kierownik grupy wydawniczej: Julita Lewandowska-Tomasiuk
 Koordynator produkcji: Mariusz Jezerski
 Korekta: Bożena Hałaszczyńska, Monika Rychalska
 Projekt graficzny: Dominika Raczkowska
 Projekt graficzny okładki: Piotr Fedorczyk
 Skład: Dariusz Ziach
 ISBN 978-83-269-3225-0
 Copyright © by Wydawnictwo Wiedza i Praktyka,
 Warszawa 2014

Publikacja „Zdrowie na talerzu, czyli co jeść, żeby się dobrze czuć” jest chroniona prawem autorskim. Przedruk materiałów opublikowanych w publikacji „Zdrowie na talerzu, czyli co jeść, żeby się dobrze czuć” – bez zgody wydawcy – jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Wszelkie materiały i treści prezentowane w publikacji „Zdrowie na talerzu, czyli co jeść, żeby się dobrze czuć” mają jedynie charakter edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub

nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji zamieszczonych w niniejszym e-booku nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w nich informacji.



Wydawnictwo Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
 03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a
 tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10,
 Centrum Obsługi Klienta: tel. 22 518 29 29; faks 22 617 60 10



5 produktów, które przedłużają życie

Niech jedzenie będzie twoim lekarstwem – te słowa Hipokratesa były kiedyś podstawą prawidłowo komponowanej diety. Obecnie pożywienie ma nas jedynie nasycić. To błąd, bo źle dobrana dieta może być przyczyną chorób, a właściwa potrafi poprawić zdrowie.

Dzisiaj jedzenie jest łatwo dostępne. Bary i restauracje fastfood pojawiają się niczym grzyby po deszczu, a gotowe potrawy zalegają na sklepowych półkach. Tego typu daniom bardzo daleko do zdrowego jedzenia. Tymczasem właściwe i zbilansowane pożywienie jest nie tylko zdrowe, ale i smaczne. To ono sprawia, że nasza kondycja się poprawia.

1. Fasola – czyni cuda

Fasola bardzo długo uważana była za podstawę pożywienia ludzi ubogich. Na szczęście obecnie takie postrzeganie tego warzywa się zmienia i zyskuje ono na popularności. To dobrze, bo fasola dostarcza naszemu organizmowi dużo zdrowego białka. Zawiera też rozpuszczalne w wodzie włókna pokarmowe, które są wykorzystywane przez nasz organizm na wiele sposobów. Dzięki nim na przykład nie czujemy głodu przez dłuższy czas. Fasola zawiera również składniki nierozpuszczalne w wodzie, które zapobiegają zaparciom.

Jeśli chcemy dostarczyć organizmowi więcej błonnika, powinniśmy sięgnąć po czarną fasolę. Znajdziemy w niej 80 procent więcej składników rozpuszczalnych niż w innych rodzajach fasoli. Warzywo to zawiera węglowodany złożone, które są długo trawione, co sprawia, że poziom cukru we krwi nie podnosi się gwałtownie. Fasola ma również pozytywny wpływ na nasze serce. Naukowcy odkryli, że osoby jedzące codziennie pół filiżanki fasoli pinto miały cholesterol LDL niższy o 8 procent, przez co były lepiej chronione przed miażdżycą.

Nasza rada:

Jeśli chcesz przyrządzić fasolę, musisz pamiętać o długim jej gotowaniu. Jeśli chcesz skrócić ten czas, sięgnij po fasolę sprzedawaną w słoikach. Bardzo dokładnie opłucz ją przed gotowaniem, bo woda w słoiku zawiera dużo sodu.

2. Daktyle – chronią twoje serce

Daktyle są bardzo słodkie i mogą być podawane jako deser. W przeciwieństwie do puddingu, lodów lub innych popularnych przekąsek są zdrowe. Stanowią także bogate źródło antyoksydantów, dzięki czemu zwalczamy wolne rodniki skuteczniej, niż jedząc podobne ilości pomarańczy czy brokułów. Spożywając daktyle, chronimy swoje serce. Diabetykom pomagają uniknąć neuropatii cukrzycowej, czyli negatywnego wpływu nadmiaru cukru na układ nerwowy.

Nasza rada:

Siedem sztuk daktyli odmiany Deglet Nour zawiera około 4 gramów błonnika. Jeśli jednak jesteś diabetykiem, musisz na nie uważać. Taka mała ilość to aż 140 kalorii i 32 gramy cukru. Unikajmy również daktyli Medjool. Co prawda są one bardziej mięsiste, ale zawierają jeszcze więcej cukru i kalorii.



3. Kakao – chroni przed cukrzycą

Kakao to bogate źródło flawonoli. Ten związek, który służy roślinom do ochrony, działa również jako antyoksydant w organizmie ludzkim. Zapobiega chorobom układu krążenia i chroni nas przed cukrzycą.


Jak dowodzą najnowsze badania, kakao poprawia wrażliwość na insulinę. Pozwala także utrzymywać poziom cukru we krwi na odpowiednio niskim poziomie.

Nasza rada:

Czytaj etykiety, bo napis na pudełku: „Kakao” nie zawsze oznacza... kakao. W sprzedaży są substancje słodzące, które mają „kakao” tylko w nazwie. Dlatego sięgaj po sproszkowane kakao bez żadnych substancji słodzących. Jeśli dodasz do niego szczyptę cynamonu, użyjesz dwóch składników obniżających ciśnienie krwi.

4. Migdały i orzechy – zmniejszają ryzyko cukrzycy

Migdały i orzechy dostarczają organizmowi nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika i białka. Według najnowszych badań zapewnia to skuteczną ochronę przed cukrzycą. U kobiet, które przynajmniej pięć razy w tygodniu jadły garstkę (około 30 gramów) orzechów, ryzyko zachorowania na cukrzycę było mniejsze o 30 procent.



Sprawia to tłuszcz, który znajduje się w orzechach. Jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe regulują poziom insuliny w organizmie, a także obniżają poziom kwasów tłuszczowych we krwi. Podobne działanie mają migdały. Jest w nich dużo więcej błonnika, co pozytywnie wpływa na poziom cukru we krwi.

Unikaj natomiast orzeszków solonych. Zawierają zbyt dużo soli oraz niejednokrotnie zbyt wiele kwasów nasyconych, które są szkodliwe dla organizmu człowieka.

Nasza rada:

Zamiast zwykłego masła, sięgaj po masło migdałowe. Możesz je kupić w sklepach ze zdrową żywnością albo zrobić samodzielnie. W mikserze zmiel 200 gramów niełuskanych migdałów, aż do momentu gdy powstanie masa, której możesz używać zamiast masła. Jedna łyżeczka to około 2 gramy błonnika. Warto jednak pamiętać, że takie masło zawiera również kwasy tłuszczowe nienasycone, które spożywane w nadmiarze mogą okazać się niezdrowe. Dlatego pamiętaj o zachowaniu umiaru.

A może hummus?

W krajach Bliskiego Wschodu hummus, czyli mieszanka ciecierzycy, pasty sezamowej, oliwy i ziół, pełni taką samą rolę, jaką odgrywa u nas chleb. Z tą drobną różnicą, że hummus jest dużo zdrowszy. Ciecierzycza dorównuje fasoli pod względem zawartości składników rozpuszczalnych w wodzie i ilości białka. Oliwa natomiast spowalnia trawienie węglowodanów i nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.

Dlatego warto samodzielnie przygotować hummus i cieszyć się oryginalnym smakiem. Aby przygotować porcję dla czterech osób, będziesz potrzebować:

- 250 gramów świeżej ciecierzycy,
- 2 ząbków czosnku,
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek,
- 3 łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny,
- 4 łyżeczki pasty sezamowej,
- 1 łyżeczki soli,
- 1 łyżeczki kminku,
- 1 łyżeczki słodkiej i 1 łyżeczki ostrej zmielonej papryki.

Ciecierzycę zalej wodą i zostaw na noc. Gotuj następnego dnia przez około 45 minut. Nie dodawaj soli. Z części ugotowanej ciecierzycy zrób purée w gorącej wodzie. Jego konsystencja powinna przypominać purée z ziemniaków. Czosnek z odrobiną soli rozgnieć w moździerzu. Do purée z ciecierzycy dodaj resztę składników i wymieszaj.

Nasza rada:

Na początku nie używaj wszystkich możliwych przypraw. Przyprawiaj hummus podczas jedzenia, jeśli wyda ci się zbyt mdły.