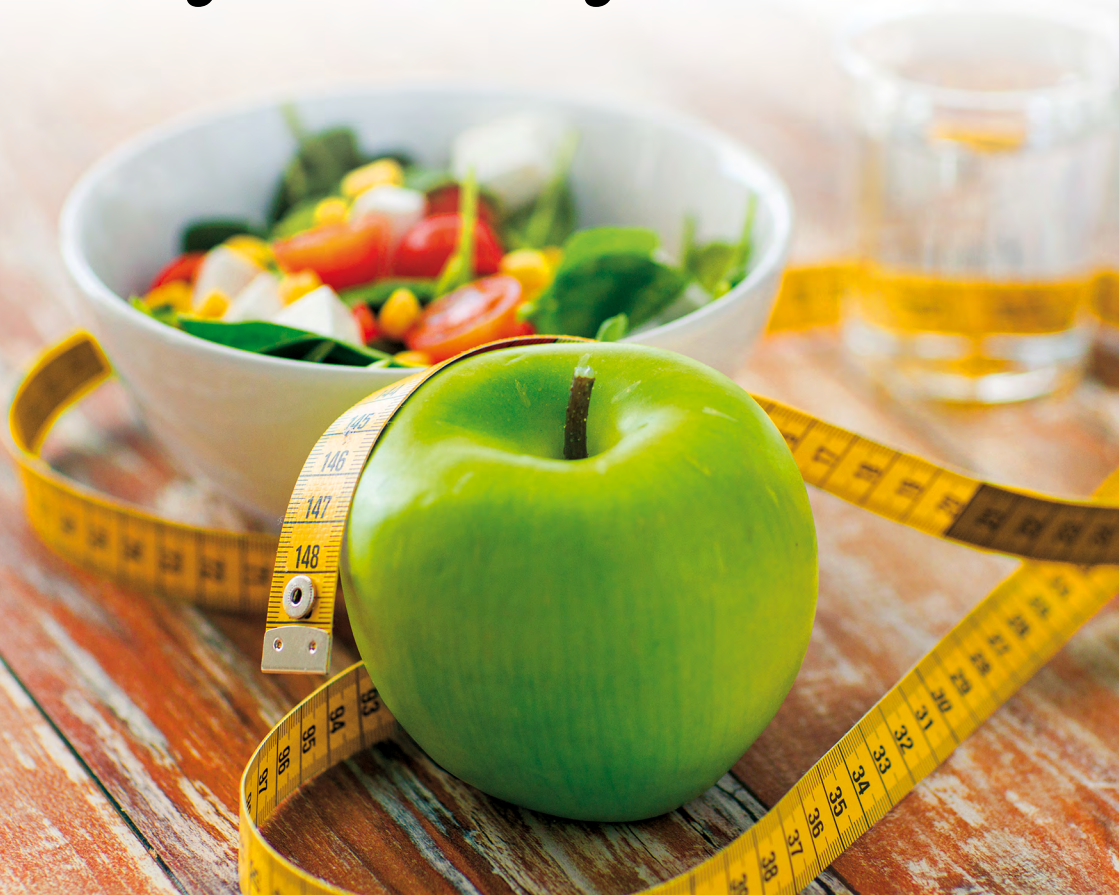


ODCHUDZANIE KROK PO KROKU

PRAKTYCZNE PORADY

co jeść, a czego unikać?



DLA KOGO PRZEZNACZONY JEST PORADNIK?

Niniejszy poradnik żywieniowy przeznaczony jest dla wszystkich osób chcących zdrowo i trwale schudnąć, a także dla tych którzy chcą się po prostu zdrowo odżywiać.

Ten poradnik nie zawiera cudownych diet, ani eliksirów na odchudzanie, tylko w czytelny i prosty sposób przybliży zasady racjonalnego odżywiania się. Zawiera proste wskazówki przydatne w codziennym życiu oraz wiele dietetycznych ciekawostek.

Poradnik ten pomoże uporządkować podstawową wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania się oraz zdobyć najważniejsze informacje na temat bezpiecznego odchudzania.



zbędnych
POMAGAMY
W UTRACIE
KILO
GRAMÓW

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

SPIS TREŚCI

- Dieta – wygraj walkę ze zbędnymi kilogramami! /6
- Podstawowe zasady /7
- Regularnie jedz posiłki! /10
- Jedz produkty dostarczające pełnowartościowego białka /11
- Unikaj fast foodów! /11
- Wybieraj tłuszcze bogate w zdrowe kwasy tłuszczowe /12
- Źródła tłuszczu w pożywieniu /13
- Jedz ryby! /13
- Jedz produkty bogate w błonnik pokarmowy! /14
- Produkty o dużej zawartości błonnika pokarmowego /16
- Jedz owoce i warzywa! /17
- Pij dużo płynów! /20
- Zawartość sodu w wybranych wodach mineralnych /21
- Jedz chude zupy warzywne! /22
- Jedz mniej sodu, czyli soli kuchennej! /22
- Jedz produkty bogate w potas! /24

Staraj się unikać cukrów prostych /25

Ogranicz spożycie pokarmów zapierających i mącznych /26

Przygotowuj posiłki w odpowiedni sposób! /27

Dodawanie przypraw -wskazówki /28

Co możesz jeść z czystym sumieniem, a co jest raczej niewskazane? /29

Uprawiaj aktywność fizyczną! /31

Ogólne zasady w skrócie /33

Pomocne jednostki miar domowych /35



WYGRAJ WALKĘ ZE ZBĘDNymi KILOGRAMAMI!

1. Pomimo tego, iż przyczyny powstawania nadwagi są różne, kluczem do utraty masy ciała jest dieta niskokaloryczna (indywidualnie dobrana dla każdego pacjenta), z równoczesnym zwiększeniem aktywności fizycznej. Jest to najskuteczniejsza metoda leczenia otyłości i od niej należy rozpocząć proces utraty zbędnych kilogramów.
2. Najważniejsze w diecie odchudzającej jest zmniejszenie kaloryczności diety o 500 – 1000 kcal dziennie, co pozwoli na utratę 0,5-1,0 kilograma masy ciała tygodniowo. Jest to wystarczające tempo chudnięcia.

PAMIĘTAJ BĄDŹ CIERPLIWY/ CIERPLIWA!

SZYBKA UTRATA MASY CIAŁA, WIĄŻE SIĘ CZĘSTO Z PÓŹNIEJSZYM SZYBKIM PRZYTYCIEM, NAWET DO MASY CIAŁA PRZEWYŻSAJĄCEJ POZIOM WYŚCIEWY. POZA TYM, JEŚLI SZYBKO CHUDNIEMY OPRÓCZ TKANKI TŁUSZCZOWEJ, ZMNIEJSZENIU ULEGA TEŻ MASA MIĘŚNI. W PÓŹNIEJSZYM PRZYTYCIU NATOMIAST PRZYBYWA NAM TYLKO TKANKA TŁUSZCZOWA.

3. Nie ma produktu spożywczego, który dostarczyłby wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach, dlatego zdrowa dieta opiera się na **różnorodności produktów spożywczych**.
4. Codziennie jedz **produkty zbożowe** – dostarczają one energii i cennego błonnika pokarmowego, który reguluje przemianę materii. Spożywaj parę porcji dziennie **warzyw i owoców** – zaopatrzą one organizm w witaminy, składniki mineralne oraz błonnik pokarmowy. W Twojej diecie nie może także zabraknąć **fermentowanych produktów mlecznych**, które zapewnią odpowiednią podaż białka i wapnia. Pozostałą ilość białka dostarczysz, jedząc chude **mięso, drób, ryby i nasiona roślin strączkowych**. 20 – 25% ogólnej wartości energetycznej diety powinno pochodzić z tłuszczów, dlatego spożywaj je w ilości 2 – 3 porcji dziennie. Wybieraj zdrowe tłuszcze, których źródłem są oleje roślinne, ryby, a także **orzechy i ziarna**, (które dostarczą również błonnika pokarmowego, magnezu, potasu i wielu innych cennych składników). Unikaj soli, cukru, słodaczy i tłuszczów zwierzęcych.

PODSTAWOWE ZASADY

- 1. ZWRACAJ UWAGĘ NA KALORYCZNOŚĆ PRODUKTÓW,** które spożywasz. Czytaj etykiety na opakowaniach i wybieraj te, które mają najmniej kalorii.
- 2.** Często nie jesteśmy świadomi tego, ile jemy w ciągu dnia, dlatego **SPISUJ W NOTESIE WSZYSTKO, CO ZJESZ.**
- 3. ZMNIJSZ WIELKOŚĆ SPOŻYWANYCH PORCJI.** Nie używaj dużych talerzy, jedz tylko na małych, na których zmieści się mniejsza ilość jedzenia.
- 4.** Nie jedz podczas oglądania telewizji, czy czytania. Skupiaj się tylko i wyłącznie na jedzeniu.
- 5.** Nie rób zakupów spożywczych, kiedy jesteś głodny. Idź do sklepu, gdy jesteś najedzony i miej ze sobą listę produktów do kupienia. Nie kupuj niczego spoza tej listy!
- 6.** Nie poprawiaj sobie nastroju poprzez jedzenie. W sytuacji przygnębienia lepiej idź na spacer, rower, czy do kogoś, z kim możesz porozmawiać.
- 7.** Poproś rodzinę, najbliższych i przyjaciół, żeby wspierali Cię w Twoim postanowieniu zrzucenia zbędnych kilogramów i żeby nie namawiali Cię do jedzenia.
- 8. ZASTĘPUJ PRODUKTY WYSOKOKALORYCZNE, ICH MNIEJ KALORYCZNYMI ZAMIENNIKAMI,** np. zamięń śmietanę na jogurt naturalny, boczek na polędwicę itp. W ten sposób znacznie ograniczysz liczbę spożywanych kalorii.

CZY WIESZ, ŻE?

JEDZENIE CODZIENNIE

DODATKOWYCH

100 KCAL

(CZYLI NR. 3 KOSTEK CZEKOLADY),

MOŻE SPOWODOWAĆ **PRZYBÓR**

OK. **5 KG** ROCZNIE!



**ŚWIĘTA, PRZYJĘCIA I SPECJALNE OKAZJE
KUSZĄ DO NARUSZENIA DIETY.**

W TAKICH SYTUACJACH, PO ZJEDZENIU ZBYT DUŻEJ ILOŚCI KALORII NIE ZAŁAMUJ SIĘ I NIE PRZERYWAJ KURACJI! POWRÓĆ DO SWOJEJ DIETY NASTĘPNEGO DNIA I ZWIĘKSZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ.

JEDNORAZOWY BŁĄD NIE PRZEKREŚLA DOTYCHCZASOWYCH EFEKTÓW KURACJI.

SYTUACJE TAKIE NIE MOGĄ SIĘ JEDNAK ZDARZAĆ ZBYT CZĘSTO, BO GROŻĄ SZYBKIM POWROTEM DO WYJŚCIOWEJ MASY CIAŁA LUB NAWET JESZCZE WYŻSZEJ!

PRZYKŁAD OBNIŻANIA KALORYCZNOŚCI JADŁOSPISU.

W **jadłospisie A** o kaloryczności **3252 kcal** zamieniono kilka produktów i otrzymano **jadłospis B** o **trzykrotnie mniejszej kaloryczności (1073 kcal)**.

JADŁOSPIS A		JADŁOSPIS B	
Śniadanie			
kawa rozpuszczalna z mlekiem 3,2% (200ml)	122	kawa bez mleka i bez cukru	0
2 łyżeczki cukru	40	2 kromki razowego chleba	150
1 bułka kajzerka	148	50 g dojrzałego miękkiego awokado	85
2 łyżeczki masła	73	4 plastry polędwicy z indyka	90
2 plasterki baleronu	61	1 średni pomidor, rukola	30
444 kcal		355 kcal	
II Śniadanie			
Koktajl truskawkowy:		Koktajl truskawkowy:	
100 g truskawek	27	200 g truskawek	66
150 ml śmietany 18%	278	150 g jogurtu naturalnego Skyr	96
2 łyżeczki cukru	40	erytrytol	0
1 drożdżówka	285	20 g migdałów	120
628 kcal		282 kcal	
Obiad			
talerz zupy pomidorowej z ryżem	93	talerz zupy pomidorowej z ryżem	93
1 łyżka śmietany 30%	69	1 łyżka jogurtu naturalnego	15
1 kotlet schabowy panierowany	530	150 g piersi kurczaka pieczonej w folii z warzywami i 1 łyżeczką oleju	200
125 g frytek	379	gotowane ziemniaki - 200 g	142
szklanka kompotu z jabłek	106	mizeria z jogurtem naturalnym, czosnkiem i koperkiem	30
średnia paczka chipsów	332		
1509 kcal		480 kcal	
Podwieczorek			
1 banan	102 kcal	150 g malin	65 kcal

JADŁOSPIS A		JADŁOSPIS B	
Kolacja			
1 bułka kajzerka	148	2 jajka ugotowane na miękko	150
2 łyżeczki masła	73	1 kromka razowego chleba	75
2 parówki	308	2 plastry sera twarogowego chudego z jogurtem naturalnym i posiekаныmi ziołami	80
Herbata z 2 łyżeczkami cukru	40	paski papryki - 50 g	13
	569 kcal		318 kcal
RAZEM: 3252 KCAL		RAZEM: 1500 KCAL	

REGULARNIE JEDZ POSIŁKI!

1. Posiłki spożywaj regularnie, o stałych porach każdego dnia. Nie dopuszczaj do długich przerw między posiłkami i do narastania uczucia głodu – w ten sposób uregulujesz i przyspieszysz metabolizm. Najlepiej jedz średnio, co trzy godziny. To sprawia, że stężenie glukozy we krwi utrzymuje się na stałym poziomie.
2. Spożywaj 4-5 posiłków na dzień: 3 główne i 2 mniejsze. Dzięki temu przemiana materii i spalanie tłuszczu będą przebiegały w optymalnym tempie.
3. Nie podjadaj między posiłkami, zwłaszcza niezdrowych, wysokokalorycznych produktów.
4. **Konieczn**ie jedz **śniadanie!** Nastaw budzik na 15 minut wcześniej niż zwykle. Będziesz mieć czas na jego przygotowanie i zjedzenie. Śniadanie to pierwszy posiłek po długiej, nocnej przerwie i może pobudzić czynność jelit.
5. **Jedz powoli i dokładnie przeżu**waj **każdy kęs**. Jeżeli pokarm jest niedokładnie pogryziony i przeżuty, nasz organizm nie radzi sobie z jego trawieniem. Pokarm zalega wtedy w jelitach i nadmiernie fermentuje, co bardzo utrudnia jego transport w jelitach i późniejsze wypróżnienie.

6. Ostatni posiłek jedz ok. 3 godziny przed snem.

JEDZ PRODUKTY DOSTARCZAJĄCE PEŁNOWARTOŚCIOWEGO BIAŁKA

1. W diecie niskoenergetycznej procentowy udział białka jest wyższy niż w przeciętnej, prawidłowej diecie, ponieważ dochodzi do zmniejszenia procentowego udziału tłuszczów i węglowodanów.
2. Białko sprzyja redukcji masy ciała i zmniejszeniu ilości tkanki tłuszczowej, dlatego chcąc schudnąć, jedz produkty dostarczające ten składnik pokarmowy.
3. Produkty zawierające pełnowartościowe białko powinny znajdować się w przynajmniej 3 głównych posiłkach.
4. Wybieraj produkty takie jak: chude mięso, chude wędliny, ryby, produkty mleczne (półtłusty ser twarogowy, jogurt, kefir, maślankę), jaja i nasiona roślin strączkowych.

UNIKAJ FAST FOODÓW!

Fast food – to mocno przetworzona żywność, która zawiera dużo soli, cukru, kwasów tłuszczowych typu trans oraz sztucznych barwników.

Fast foody gwałtownie podnoszą poziom cukru we krwi, powodując nagły wyrzut insuliny, a co za tym idzie napędzają apetyt.

FRYTKI ZAWIERAJĄ AŻ W 40% TŁUSZCZ SMAŻALNICZY, SHAKE 10 ŁYŻECZEK CUKRU, A SAŁATKA Z TAKIEGO BARU SKŁADA SIĘ Z POSZATKOWANEJ NA DŁUGO PRZED PODANIEM SAŁATY LODOWEJ, POLANEJ MAJONEZEM I PRZYSYPANEJ SEREM (KAŻDE OBRANE I ROZDROBNIONE NA DŁUGO PRZED PODANIEM WARZYWO, TRACI CZĘŚCIOWO SWOJE WITAMINY).



WYBIERAJ TŁUSZCZE BOGATE W ZDROWE KWASY TŁUSZCZOWE

Niezbędne w naszej diecie są nienasycone kwasy tłuszczowe omega 6, omega 3 i omega 9. Poprawiają one metabolizm tkanek, przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej oraz zapobiegają odkładaniu się zapasów tłuszczu.

KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA 3 – obniżają poziom złego cholesterolu LDL, podnoszą poziom dobrego cholesterolu HDL, obniżają poziom trójglicerydów, mają działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, wzmacniają odporność, poprawiają pamięć i koncentrację.

KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA 6 – obniżają poziom cholesterolu całkowitego, złego cholesterolu LDL, usprawniają pracę centralnego układu nerwowego,

KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA 9 – obniżają poziom cholesterolu całkowitego, złego cholesterolu LDL.

ŹRÓDŁA TŁUSZCZU W POŻYWIENIU

KWASY TŁUSZCZOWE	PRODUKTY SPOŻYWCZE	ZALECANE/ NIEZALECANE
Nasycone kwasy tłuszczowe	Masło, śmietana, tłuste sery, tłuste mleko, kielbasa, tłuste wędliny, mięso, słonina, boczek, smalec, tłuszcze utwardzane, olej kokosowy, olej palmowy	UNIKAĆ!
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe omega-9	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado	ZALECANE
Kwasy tłuszczowe omega-6	Olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, orzechy laskowe, włoskie, pestki dyni, słonecznika, sezam, migdały	ZALECANE
Kwasy tłuszczowe omega-3	Tłuste ryby morskie, olej rybi, olej lniany	ZALECANE

JEDZ RYBY!

1. Postaraj się 2-3 razy w tygodniu zjeść rybę, zwłaszcza morską (łosoś, dorsz, halibut, makrelę, tuńczyka), ponieważ zawierają jod, witaminy i korzystne wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA i DHA).
2. Nie kupuj jednak gotowych paluszków rybnych, kotletów rybnych, ani ryb w panierkach, bo zawierają one więcej mąki, soli, polepszaczy smakowych i szkodliwych kwasów tłuszczowych typu trans, niż wartościowych składników odżywczych.

3. Uważaj na wędzone ryby, ponieważ są one zazwyczaj bardzo mocno solone.
4. W sklepach można kupić „Paluszki krabowe” albo „Paluszki o smaku krabowym”. Nie kupuj ich zbyt często, bo w swym składzie nie mają ani trochę kraba. Składają się jedynie z oczyszczonego i zagęszczonego żelu białkowego (tzw. pasta surimi), wyprodukowanego z mielonego mięsa ryb, z dodatkiem substancji koloryzujących i zapachowych.
5. To nieprawda, że „rybka lubi pływać” – alkohol wypłukuje z organizmu cenne kwasy omega-3.

JEDZ PRODUKTY BOGATE W BŁONNIK POKARMOWY!

BŁONNIK POKARMOWY – zwany włóknem pokarmowym, to roślinne wielocukry i ligniny, które nie są trawione przez człowieka. Działanie błonnika jest różnorakie, ale zawsze do wyzwolenia jego funkcji niezbędna jest woda.

BŁONNIK POKARMOWY POZYTYWNE WPŁYWA NA CAŁY ORGANIZM:

- Pomaga schudnąć, ponieważ zmniejsza kaloryczność diety, a poza tym pęcznieje w żołądku i daje uczucie sytości.
- Chroni przed zaparciami – błonnik wędruje przez cały przewód pokarmowy w stanie praktycznie niezmiennym. Wzdłuż drogi wchłania wodę, rozluźnia masy kałowe i przyspiesza ich eliminację, co ułatwia regularne wypróżnianie się.
- Mechanicznie drażni ściany jelita grubego i przyspiesza jego perystaltykę.
- Podczas drogi przez przewód pokarmowy błonnik wychwytuje toksyczne związki, np. toksyny bakteryjne, metale ciężkie i zapobiega ich wchłanianiu do organizmu – działa więc odtruwająco.
- Pobudza żucie pokarmów, wydzielanie śliny i działa ochronnie na zęby
- Wiąże nadmiar kwasu solnego w żołądku.
- Wpływa na wydzielanie hormonów przewodu pokarmowego.
- Zwiększa wydzielanie soków trawiennych.
- Pobudza ukrwienie jelit

- Wpływa pozytywnie na gospodarkę lipidową organizmu. Obniża stężenie cholesterolu, poprzez przyspieszenie jego wydalania z kałem, zwiększa wydalanie tłuszczów ze stolcem i obniża stężenie trójglicerydów. Dzięki temu zmniejsza ryzyko miażdżycy i innych niebezpiecznych chorób układu krążenia.
- Spowalnia wchłanianie glukozy.

1. Staraj się spożywać ok. 30 gram błonnika pokarmowego dziennie.
2. Znajduje się on m.in. w: płatkach owsianych, jęczmieniu, owocach (czarne i czerwone porzeczki, maliny, gruszki, jabłka, owoce suszone), warzywach (marchew, dynia, buraki), i produktach pełnoziarnistych (kasza gryczana, chleb żytni, brązowy ryż, musli).
3. Najwięcej błonnika mają: otręby pszenne, gruboziarniste produkty zbożowe (kasza gryczana, pieczywo razowe, pieczywo chrupkie, brązowy ryż) i suszone owoce (śliwki, daktyle, morele, figi, rodzynki), które możesz jeść jako przekąskę, dodawać do jogurtu, czy mięsa.
4. Otręby możesz dodawać do surówek, jogurtu, past do pieczywa, potraw mielonych.
5. Codziennie rano na czczo wypijaj szklankę wody z sokiem z cytryny lub pij wywar z namoczonych w wodzie suszonych śliwek (śliwki zalej gorącą wodą przed snem i pozostaw na całą noc, a rano wypij wywar). Pobudzi to żołądek do pracy i przyspieszy przemianę materii.

PAMIĘTAJ!

BŁONNIK POKARMOWY WCHŁANIA DUŻE ILOŚCI WODY, DLATEGO PRZY DIECIE BOGATEJ W TEJ SKŁADNIK MUSISZ PIĆ PRZYNAJMNIEJ 2 LITRY WODY DZIENNIE (8-10 KUBKÓW).



PRODUKTY O DUŻEJ ZAWARTOŚCI BŁONNIKA POKARMOWEGO

PRODUKT	ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA [G/100 G]
Ryż brązowy	8,7
Kasza jęczmienna perłowa	6,2
Kasza gryczana	5,9
Kasza jęczmienna pęczak	5,4
Sok marchwiowo-jabłkowy	2,2
Sok wielowarzywny	1,2
Marakuja	15,9
Porzeczki czarne	7,9
Porzeczki czerwone	7,7
Maliny	6,7
Jagody	3,2
Brzoskwinia	1,9
Pomarańcza	1,9
Renklody	2,6
Suszone śliwki	16,1
Suszone figi	12,9
Rodzynki sułtańskie	7,0
Suszone morele	10,3
Migdały	12,9
Orzechy laskowe	8,9
Orzechy włoskie	6,5
Chleb chrupki	6,0
Chleb pumpernikiel	6,4
Chleb żytni razowy	5,9

PRODUKT	ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA [G/100 G]
Chleb żytni staropolski	5,3
Otręby pszenne	42,4
Musli owocowe	8,0
Musli z orzechami i rodzynkami	9,7
Płatki kukurydziane	6,6
Awokado	6,7
Brukselka	5,4
Seler korzeń	4,9
Fasola czerwona	25
Soja	15,7

JEDZ OWOCE I WARZYWA!

1. Codziennie jedz owoce i warzywa, najlepiej w surowej postaci. Dostarczą one błonnika pokarmowego, witamin antyoksydacyjnych i składników mineralnych.
2. Najwięcej błonnika znajduje się w skórce, dlatego jedz warzywa i owoce ze skórką.
3. **ANTYOKSYDANTY (PRZECIWUTLENIACZE)** chronią organizm przed wolnymi rodnikami, opóźniają procesy starzenia się, mają działanie przeciwcholesterolowe, zapobiegają rozwojowi miażdżycy i zmniejszają ryzyko chorób nowotworowych.
Antyoksydanty znajdują się we wszystkich warzywach i owocach, a szczególnie bogate w te związki są: jabłka, jagody, cebula, brokuły, oliwki, sałata, papryka, pomidory, porzeczki, maliny, natka pietruszki, truskawki, cytrusy.

4. Codziennie staraj się zjeść przynajmniej 400 gram warzyw i 300 g owoców.
5. Wybieraj **WARZYWA NISKOKALORYCZNE**, takie, które w 100g dostarczają do 25 kcal. Są to: kapusta, ogórki, sałata, kalafior, brokuł, pomidor, papryka, rzodkiewka, szparagi, szpinak. Możesz je jeść bez ograniczeń!



6. Warzywa zawierające w 100 g 25 – 50 kcal to: brukselka, buraki, marchew, zępa. Możesz je jeść z czystym sumieniem!



7. Wybieraj **OWOCE O NIŻSZEJ KALORYCZNOŚCI**: arbuzy (12 kcal w 100 g), cytryny, grejpfruty (24 kcal), porzeczki, truskawki, pomarańcze, mandarynki, jabłka (40 kcal).





JEDZ GREJPFRUTY!

GREJPFRUTY SĄ NISKOKALORYCZNE (PÓŁ GREJPFRUTA TO TYLKO 60 KCAL), ZAWIERAJĄ BŁONNIK POKARMOWY, ANTYOKSYDANTY ORAZ KWAS GALAKTURONOWY, KTÓRY ROZPUSZCZA ZŁOGI CHOLESTEROLU W TĘTNICACH. POZA TYM GREJPFRUTY REGULUJĄ PRACĘ JELIT, PRZYSPIESZAJĄ PRZEMIANĘ MATERII I NASILAJĄ DZIAŁANIE ENZYMÓW ODTRUWAJĄCYCH ORGANIZM.

JEDZ SELERA NACIOWEGO!

SELER NACIOWY – ZAWIERA DUŻO BŁONNIKA POKARMOWEGO, A POZA TYM POBUDZA TRAWIENIE, DZIAŁA OCZYSZCZAJĄCO I JEST NISKOKALORYCZNY. 100 GRAM ŁODYGI TO ZALEDWIE 7 KCAL, A NATKI - 5 KCAL! POZA TYM JEST ON KOPALNIĄ WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH. ZAWIERA DWA RAZY WIĘCEJ WITAMINY C NIŻ CYTRUSY, A TAKŻE JEST BOGATY W WIT. E, WIT. Z GRUPY B, B-KAROTEN, FOSFOR, WAPŃ, POTAS, CYNK, MAGNEZ I ŻELAZO!

MOŻESZ GO DODAWAĆ DO ZUP, SOSÓW, MIĘSA, SAŁATEK LUB CHRUPAĆ NA SUROWO!





JEDZ JABŁKA!

JABŁKA SĄ DOBRYM ŹRÓDŁEM PEKTYN. POZA TYM ZAWIERAJĄ PRZECIWUTLENIACZ – KWERCETYNĘ, KTÓRA POMAGA ZWALCZAĆ CELLULIT.

PIJ DUŻO PŁYNÓW!

1. Pij codziennie minimum 2 litry (8-10 kubków) płynów obojętnych.
2. Płyny zostają wydalone głównie z moczem, ale część zostaje w jelitach, aby rozluźnić masy kałowe i przyspieszyć przemianę materii.
3. Pij głównie wodę niegazowaną o małej zawartości sodu – jest to najtańszy „eliksir zdrowia”, pomagający usunąć toksyny z organizmu i zarazem wspaniały środek przeczyszczający.
4. Popijaj wodę w ciągu dnia, małymi łykami.
5. Woda jest głównym składnikiem wszystkich tkanek i płynów naszego ciała. Jest niezbędna do trawienia, przyswajania, wydalania, przemiany materii, oddychania i regulacji temperatury. Poza tym rozpuszcza i transportuje składniki pokarmowe za pośrednictwem płynów ustrojowych, tj. krew, limfa.



DO DZIENNEGO SPOŻYCIA PŁYNÓW OPRÓCZ WODY ZALICZYĆ MOŻNA TAKŻE: SOKI WARZYWNE LUB 100% OWOCOWE, HERBATKI ZIOŁOWE I HERBATĘ ZIELONĄ.

DO CODZIENNEJ NORMY PŁYNÓW NIE ZALICZA SIĘ NATOMIAST: ZWYKŁEJ HERBATY, KTÓRA MA DZIAŁANIE MOCZOPĘDNE, A TAKŻE KAWY, ALKOHOŁU, SŁODKICH NAPOJÓW I NAPOJÓW GAZOWANYCH.

ZAWARTOŚĆ SODU W WYBRANYCH WODACH MINERALNYCH

NAZWA MARKI	ZAWARTOŚĆ SODU W MG/L
Górska natura	1,04
Żywiec Zdrój	9,73
Cisowianka	10,0
Nałęczowianka	11,0
Kropla Beskidu	18,7
Bonaqua	20,0
Multi Vita Krynica	28,0
Wielka Pieniawa	62,88
Krystynka	950,0

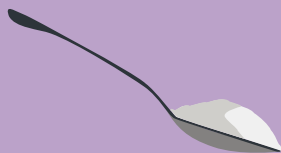
JEDZ CHUDE ZUPY WARZYWNE!

1. Zupy warzywne dostarczą do Twojego organizmu błonnika pokarmowego, witamin, składników mineralnych, dadzą uczucie sytości i będą dodatkowym źródłem płynów.
2. Podczas gotowania ginie część witamin zawartych w warzywach (np. część witaminy C), ale jest też dużo ważnych składników, które pozostają w wywarze (np. żelazo, wit. A i E). Zupę najlepiej jest gotować jak najkrócej, aby ocalić jak najwięcej składników odżywczych.
3. Zupę podprawiaj jogurtem naturalnym, a nie śmietaną.
4. Nie gotuj jej na tłustym mięsie, czy kości, lecz na warzywach – będzie wtedy mniej tłusta i lepiej strawna. Zimą możesz korzystać z mrożonych mieszanek warzywnych.

JEDZ MNIEJ SODU, CZYLI SOLI KUCHENNEJ!

1. Przeciętny Polak zjada około 8-15 gram soli dziennie, a niektórzy nawet ponad 30 gram. Jest to o wiele więcej, niż potrzeba do życia (wystarczy nam 1 gram soli).
2. Od nadmiaru sodu (soli) w diecie wzrasta ciśnienie tętnicze krwi, nasz organizm zaczyna zatrzymywać wodę w organizmie, co spowalnia usuwanie toksyn z organizmu. Poza tym powstają obrzęki, a nogi stają się ciężkie.
3. Postaraj się jeść mniej soli kuchennej!
4. Codziennie rano odmierz sobie 1 płaską łyżeczkę soli kuchennej i w ciągu dnia staraj się solić tylko z tej łyżeczki!
5. Przygotowane potrawy sól po ich przyrządzeniu, bezpośrednio przed zjedzeniem.

TYLE JEMY
około 10g
dziennie



TYLE POWINIŚMY JEŚĆ
około 1g
dziennie



6. Sód, oprócz w soli znajduje się także w polepszaczach smakowych, nagminnie stosowanych w przetwórstwie żywności. Szczególną uwagę musisz zwrócić na **GLUTAMINIAN SODU** i unikać produktów, w których się on znajduje! Oprócz tego, że zatrzymuje wodę w organizmie, dodatkowo uzależnia i wzmacnia apetyt.
Znajduje się on w produktach takich jak: zupki w proszku, dania fast food, pieczywo, mieszanki przypraw (np. Jarzynka, Warzywko, przyprawa do kurczaka), kostki rosółowe, sosy, Maggi i wielu innych. Produkty te jedz jak najrzadziej.
7. Zawsze przed zakupem przeczytaj skład gotowych przypraw i wybieraj te, które nie mają dodatku soli, ani glutamianu sodu.
8. Zamiast soli do potraw dodawaj przyprawy: świeże lub suszone zioła, paprykę, czosnek, gałkę muskatołową, kurkumę, wanilię, cynamon, imbir, kardamon, kminek i wiele innych aromatycznych dodatków. Możesz także używać soku z cytryny, natki pietruszki, selera, liście lubczyku, koperek, cebulę, czy szczypiorek.

JEDZ PRODUKTY BOGATE W POTAS!

1. Potas zapobiega obrzękom, pomaga usuwać nadmiar wody z organizmu i przyspiesza eliminowanie toksyn.
2. Dużo potasu oraz likopenu (przeciwutleniacza) i cennych witamin zawiera sok pomidorowy. Poza tym jest niskokaloryczny – szklanka dostarcza tylko ok. 26 kcal (w zależności od firmy).
3. Aby zapobiec stratom potasu, przygotowując posiłek, pamiętaj:
 - nie mocz obranych warzyw i owoców w wodzie,
 - warzywa i owoce przeznaczone do spożycia w postaci gotowanej, wkładaj do wrzącej wody,
 - surówki przygotowuj na krótko przed podaniem.

PRODUKTY O DUŻEJ ZAWARTOŚCI
POTASU TO PRZEDE WSZYSTKIM
WARZYWA I OWOCE ORAZ ORZECHY
WŁOSKIE

OWOCE: SUSZONE, GŁÓWNIE SUSZONE
FIGI, ŚLIWKI, MORELE, TRUSKAWKI,
BRZOSKWINIE, KIWY, MANGO,
POMARAŃCZE, GREJPFRUTY.

WARZYWA: SZPINAK, BROKUŁY,
KALAFIOR, POMIDORY, BURAKI.



STARAJ SIĘ UNIKAĆ CUKRÓW PROSTYCH

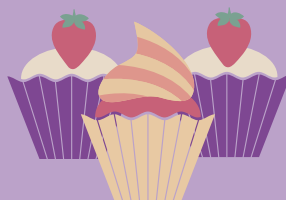
Unikaj cukru, miodu, dżemów, marmolad, słodczy, słodzonych soków, produktów zawierających białą mąkę, jasnego pieczywa, makaronów. Zawierają one cukry szybko wchłaniające się, które zaburzają gospodarkę hormonalną organizmu i napędzają apetyt. Poza tym spowalniają przemianę materii i sprzyjają odkładaniu się tłuszczu.

CZY WIESZ, ŻE?



PIJĄC KAWĘ BEZ CUKRU OSZCZĘDZASZ
OK. 23 000 KCAL ROCZNIE.

JEŻELI NIE BĘDZIESZ PODJADAĆ
CIASTECZEK MIĘDZY POSIŁKAMI
OSZCZĘDZISZ NAWET
34 000 KCAL/ROK.



JEŚLI ZASTĄPISZ SŁODKIE NAPOJE TYPU
COLA WODĄ OSZCZĘDZIĆ PRZEZ ROK
AŻ 52 000 KCAL!

7000 KCAL = OK. KILOGRAMA MASY CIAŁA MNIEJ!!

OGRANICZ SPOŻYCIE POKARMÓW ZAPIERAJĄCYCH I MAŁOCENNYCH

POKARMY, KTÓRE DZIAŁAJĄ ZAPIERAJĄCO TO M.IN.:

- kasza manna
- gotowana marchewka
- ciastka z kremem
- czekolada
- mąka ziemniaczana
- kisiel (zawiera mąkę ziemniaczaną)



- KLUSKI,
- ŁAZANKI,
- BIAŁE PIECZYWO PSZENNE
- CIASTA,
- NALEŚNIKI,
- PIEROGI,
- KOPYTKA

SĄ ZAPIERAJĄCE, DOSTARCZAJĄ DUŻEJ ILOŚCI KALORII I MAJĄ MAŁĄ WARTOŚĆ ODŻYWCZĄ.

PRZYGOTUJ POSIŁKI W ODPOWIEDNI SPOSÓB!

1. Najwłaściwszą formą przygotowywania posiłków jest **gotowanie w wodzie, na parze i pod ciśnieniem, pieczenie w folii przezroczystej, pergaminie, na ruszcie i rożnie**. Możesz stosować również duszenie bez wcześniejszego obsmażania składników potrawy.
2. Smażenie dozwolone jest tylko w przypadku omletów i jajecznicy na białkach lub ryb bez skóry (w ograniczonych ilościach). Do smażenia używaj oleju rzepakowego lub oliwę z oliwek (oliwę z oliwek tylko do krótkiego smażenia).
3. Nie zagęszczaj zup i sosów, ewentualnie jogurtem naturalnym.
4. Zupy możesz zakwaszać sokiem z cytryny lub sokiem pomidorowym.
5. Zupy owocowe możesz podać z dodatkiem cukru, zapachu waniliowego, a także cynamonu, goździków lub innych ulubionych przypraw.
6. Do sporządzenia potraw z ryb lub mięsa używaj produktów świeżych lub mrożonych. Mięsa i ryby marynowane, peklowane, solone lub w inny sposób konserwowane są niewskazane.
7. Usuwać tłuszcz z mięsa i skórę z drobiu (zawiera ona bardzo dużo tłuszczu), zanim rozpoczniesz przygotowywać posiłek (np. zdejmij skórę z kurczaka przed rozpoczęciem pieczenia).
8. Warzywa spożywaj na surowo, w postaci surówek z dodatkiem oleju, gotowane w wodzie lub na parze oraz w formie soków lub przecierów.

DODAWANIE PRZYPRAW WSKAZÓWKI

Przyprawy dodawaj dopiero pod koniec gotowania lub nawet do gotowych już potraw. Przyprawy używaj w zależności od smaku i upodobań.

- mięta i melisa doskonale nadają się **do napojów i potraw z sera**,
- szczypiorek, natka pietruszki, selera, rzeżucha i chrzan są doskonale **do potraw z jaj**,
- **do gotowanego mięsa, zup, sosów pasują:** liście laurowe, ziele angielskie, tymianek, czosnek, cebula, a także korzeń pietruszki, selera, seler naciowy, oczyszczone i umyte gałązki lubczyku,
- **do sosów, potraw z pomidorów, warzyw, kasz, ryb** wspaniale sprawdzają się: bazylia, oregano, zioła prowansalskie, estragon, lawenda, majeranek, tymianek, hyzop, szalwia, cząber,
- smak **bezsodowych domowych wypieków**, np. chleba wzbogacają: kminek, czarnuszka, koperek, szalwia, majeranek,
- **do dań na słodko pasują:** cynamon,



CO MOŻESZ JEĆ Z CZYSTYM SUMIENIEM, A CO JEST RACZEJ NIEWSKAZANE?

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE
Pieczywo	razowe, żytnie, pełnoziarniste, graham, pieczywo chrupkie, pieczywo z dodatkiem otrąb, chleb Pumpernikiel
Mąka	mąka z niskiego przemiału – żytnia, razowa, o wysokim typie (np. typ 2000)
Kasze, makarony	kasze gruboziarniste (gryczana, jaglana, pęczak), ryż brązowy, otręby, płatki kukurydziane, jęczmienne, owsiane, makarony z mąki razowej
Mięso, wędliny	chude mięsa (gotowane, pieczone, duszone, smażone bez tłuszczu) takie jak: cielęcina, wołowina, chudy kurczak, indyk, królik, chude wędliny: szynka, polędwica
Ryby	ryby niesmażone na tłuszczu
Jaja	jajka gotowane, smażone na kontrolowanej ilości tłuszczu
Mleko i przetwory mleczne	mleko do 2% tłuszczu, kefir, jogurt, maślanka, kwaśne mleko, koktajle mleczne, chudy lub półtłusty ser twarogowy
Owoce	wszystkie

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE
Warzywa	wszystkie w postaci surówek, gotowane lub pieczone
Cukier, miód, desery	miód, orzechy (w ograniczonych ilościach)
Napoje	woda napoje bez dodatku cukru soki warzywne herbatki ziołowe herbata zielona

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY NIEWSKAZANE
Pieczywo	pieczywo jasne, pszenne, kajzerki, chałki, pieczywo cukiernicze, rogałe, obwarzanki pszenne, pieczywo francuskie
Mąka	mąka biała z wysokiego przemiału – pszenna, tortowa
Kasze, makarony	makaron z mąki pszennej
Mięso, wędliny	tłuste mięsa (smażone na tłuszczu) takie jak: wieprzowina, baranina, kaczka, gęś, tłuste wędliny: baleron, boczek, pasztety, tłuste kielbasy
Ryby	ryby smażone na tłuszczu
Jaja	jajka smażone na dużej ilości tłuszczu
Mleko i przetwory mleczne	tłuste mleko >2% tłuszczu śmietana sery topione, np. trójkąciki Hochland, tłuste jogurty kremowe, np. Jogurt bałkański, słodkie serki homogenizowane
Owoce	wysokosłodzone dżemy
Warzywa	warzywa smażone, np. frytki

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY NIEWSKAZANE
Cukier, miód, słodczyce, desery	kakao, czekolada, słodczyce, torty, kremy chałwa cukier
Napoje	napoje gazowane napoje słodzone (nektary) czekolada płynna

UPRAWIAJ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ!

1. Umiarkowane, regularne ćwiczenia fizyczne w połączeniu z dietą, pomogą Ci przyspieszyć przemianę materii, schudnąć i utrzymać zredukowaną masę ciała.
2. Wysiłek fizyczny dodatkowo poprawia przepływ krwi i limfy, poprawia samopoczucie, pobudza pocenie się i usuwanie toksyn z organizmu oraz przyspiesza metabolizm.
3. Ćwiczenia powinny być dostosowane do Twoich możliwości, sprawiać Ci przyjemność i być częścią codziennych zajęć (np. spacer, jazda na rowerze, prace ogrodowe, gimnastyka, aerobik, pływanie).
4. Ćwicz minimum 5 razy w tygodniu, a najlepiej codziennie, rozpoczynając trening od 15 minut (jeżeli dasz radę, to dłużej – ćwicz tyle, ile możesz) docelowo do 30-60 minut. Zaczynaj od skłonów, wymachów i kilku przysiadów.
5. Stopniowo zwiększaj wysiłek.
6. Jeśli nie możesz zmusić się do systematycznej gimnastyki, spaceruj w szybszym tempie. Zbędne kalorie stracisz, gdy każdego dnia przejdiesz zaledwie dwa miejskie przystanki autobusowe!



PAMIĘTAJ!

JAKIKOLWIEK RUCH FIZYCZNY,
JEST LEPSZY NIŻ ŻADEN!

7. Ograniczaj zajęcia statyczne, np. oglądanie telewizji, korzystanie z komputera, natomiast zwiększ codzienną aktywność fizyczną (używaj schodów zamiast windy, spaceruj, wybieraj rower zamiast samochodu).
8. Stosuj aktywność fizyczną o średniej intensywności, o czasie trwania co najmniej 30 minut, ponieważ podczas wysiłku fizycznego początkowo wykorzystywane są węglowodany. Dopiero dłuższy wysiłek uruchamia zapasy tłuszczowe.

OGÓLNE ZASADY W SKRÓCIE

1. Jedz 4 – 5 posiłków dziennie, o stałych porach każdego dnia.
2. Rano na czczo wypij szklankę letniej wody z sokiem z cytryny lub napar z suszonych śliwek.
3. Zawsze jedz śniadanie!
4. Codziennie jedz warzywa i owoce, które dostarczają witamin, antyoksydantów, składników mineralnych, błonnika pokarmowego.
5. Często jedz zalecane produkty zbożowe: ciemne pieczywo, kasze (gryczana, jęczmienna, jaglana), płatki owsiane, musli, brązowy ryż, otręby.
6. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej z konopi, siemię lniane, nasiona słonecznika, pestki dyni, olej z wiesiołka, orzechy, awokado).
7. Spożywaj 2-3 razy w tygodniu ryby.
8. Ogranicz spożycie słodczy i produktów bogatych w cukier, wysokosłodzonych dżemów, marmolad, kompotów.
9. Ogranicz spożycie soli.
10. Nie pij alkoholu, również piwa.
11. Pij codziennie około 2 litrów płynów (głównie niegazowanej wody mineralnej, ale także herbatę zieloną, herbatki ziołowe).

POMOCNE JEDNOSTKI MIAR DOMOWYCH

NAZWA PRODUKTU	MIARA	ILOŚĆ (G)
PRODUKTY ZBOŻOWE		
Chleb biały	1 kromka średniej grubości (ok. 1 cm)	35
Chleb żytni razowy	1 kromka średniej grubości (ok. 1 cm)	35
Kajzerka	1 sztuka	50
Bułka grahamka	1 sztuka	70
Chleb chrupki	1 kromka	10
Chleb tostowy	1 kromka	30
Rogal pszenny z makiem	1 sztuka	90
Kasza gryczana, jęczmienna sucha, ryż suchy	1 łyżka	20
Kasza manna sucha	1 łyżka	15
Makaron suchy	1 łyżka	13
Płatki pszenne	1 łyżka	10
Płatki kukurydziane	1 łyżka	4
Płatki owsiane	1 łyżka	6
Otręby pszenne	1 łyżka	8
Musli z owocami	1 łyżka	15
MLEKO I NABIAŁ		
Mleko	1 szklanka	250
Ser twarogowy	1 plasterek (10 x 3,5 x 1 cm)	50
	1 plasterek (9 x 3 x 3 cm); 5 płaskich łyżeczek	80
	1 plasterek (10 x 3,5 x 2 cm)	100
Ser żółty	1 cienki plasterek	20
Serek typu Almette	1 łyżeczka	10
	1 łyżka	20
JAJA		
1 małe ze skorupką	1 sztuka	50
Żółtko	1 sztuka	20
Białko	1 sztuka	30
TŁUSZCZE		
Margaryna, masło	1 płaska łyżeczka	5

NAZWA PRODUKTU	MIARA	ILOŚĆ (G)
Olej, oliwa	1 płaska łyżka	15
Śmietana	1 łyżka	20
Majonez	1 łyżeczka	10
	1 łyżka	25
MIĘSO, WĘDLINY, DRÓB, RYBY		
Wołowina surowa bez kości	1 kawałek 5 x 4 x 1 cm	50
Kiełbasa szynkowa	1 plasterek (średnica 9,5 cm, grubość 0,2 cm)	20
Kabanos suchy	1 pałka	45
Polędwica	1 cienki plasterek o grubości 0,2 cm	20
Szynka	1 bardzo cienki plasterek	20
Parówki	1 sztuka	50
Pasztet	1 cienki plasterek	40
Kurczak	1 udko (z kością/ bez kości)	80/50
	1 noga (z kością/ bez kości)	150/100
	¼ sztuki kurczaka z piersią i skrzydełkiem	270 130-
	1 pierś	200
Filet z ryby surowej	1 filet 8,5 x 4,7 x 1,5 cm	50
WARZYWA		
Marchew	1 sztuka 18 x 2 cm	50
Kalafior, brokuł	1 sztuka	500
Rzodkiewka	10 średnich sztuk	150
Por	1 średni	110
Pomidor	1 średni	100
Papryka	1 średnia	150
Ogórek gruntowy	1 średni	35
Ogórek szklarniowy	1 sztuka	250
Sałata	1 liść	5
Sałata lodowa	1 główka	400
Ziemniaki	1 mały	50
	1 średni	100
Cebula	1 średnia	100
OWOCE		
Jabłko	1 małe	100
	1 średnie	150

NAZWA PRODUKTU	MIARA	ILOŚĆ (G)
Gruszka	1 średnia	150
Czarne jagody	27k. 2/3 szklanki	80
Maliny	27k. ¾ szklanki	100
Truskawki	11 średnich sztuk	100
Wiśnie, czereśnie	25 sztuk	100
Brzoskwinia, nektarynka	1 średnia	130
Pomarańcza	1 duża	250
Mandarynka	1 średnia	100
Grejpfrut	1 średni	300
Cytryna	1 średnia	130
Banan	1 średni	170
Kiwi	1 średnie	90
Morele suszone	1 sztuka	10
Śliwki suszone	1 sztuka	7-10
Rodzynki	1 łyżka	15
ORZECHY		
Orzech włoski	1 sztuka bez skorupki	4
Orzechy laskowe	1 łyżka bez skorupki	15
Orzechy ziemne	1 łyżka	15
Migdały	1 łyżka	15
SŁODYCZE		
Cukier	1 płaska łyżeczka	5
Cukier puder	1 łyżka	10
Dżem	1 łyżeczka	10
Miód	1 łyżeczka 1 łyżka	12 25
Czekolada	1 kostka	6
Masło orzechowe	1 łyżeczka 1 łyżka	10 20
Masło czekoladowe Nutella	1 łyżeczka	15
Cukierki landrynki	2 sztuki	10
Cukierki czekoladowe	1 sztuka	10

NAZWA PRODUKTU	MIARA	ILOŚĆ (G)
Pączek	1 mały	60
	1 duży	120
Jagodzianka	1 sztuka	100
Herbatniki	1 sztuka	10
Lody śmietankowe	1 gałka	50

Zdjęcia zawarte w poradniku pochodzą z portalu Pixabay (na licencji otwartej - CCO do użytku komercyjnego bez konieczności podawania autorów zdjęć).

Wszelkie prawa do treści zastrzeżone. Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie części lub całości tekstów tego poradnika w formie elektronicznej lub jakiegokolwiek innej bez zgody autora zabronione.

Poradnik ma jedynie charakter informacyjny a informacje w nim zawarte nie stanowią i nie zastępują porady lekarskiej.



dietomedica 
poradnia dietetyczna

dietomedica.pl
tel. 576 593 875
kontakt@dietomedica.pl

Warszawa Śródmieście
ul. Hoża 59 lok. 4A
00-681 Warszawa

Warszawa Bemowo
ul. Górczewska 228 E
01-460 Warszawa