



W PRAWIDŁOWY SPOSÓB KOMPONUJĘ POSIŁKI

NAWYK 5

Gdybym miała posegregować wszystkie nawyki żywieniowe od tych naprawdę kluczowych do tych ważnych, ale nie najważniejszych, to ten nawyk byłby w pierwszej trójce.

Musisz wiedzieć o tym, że posiłek posiłkowi nie równy, podobnie jak kaloria kalorii. Twoim celem jest, aby posiłek zapewniał długie uczucie sytości i był zdrowy (bogaty w składniki odżywcze). Nie chcesz przecież być szczupła i chora, ale tryskać energią i witalnością. Żeby tak było, musisz posiłki komponować mądrze.

Jak to zrobić?

Pierwsza zasada brzmi:

Podstawą (bazą) żadnego posiłku nie powinny być węglowodany (cukry). Ze wcześniejszej części książki, wiesz już, czym są te ważne składniki odżywcze. Ich obecność w diecie ma swoje uzasadnione miejsce, problem jednak polega na tym, że u większości kobiet to miejsce stało się dużo ważniejsze niż innych składników pokarmowych, takich jak białka czy tłuszcze. Nie jest żadną tajemnicą, że ulubionymi posiłkami kobiet są płatki na mleku/owsianki, kanapki, jogurty z owocami, chrupkie pieczywo, owoce, soki/koktajle owocowe, desery, pierogi, naleśniki, kluski, makarony, placki i kawy z dużą ilością mleka. O czymś zapomniałam? No może jeszcze o lampce wina raz na jakiś czas, prawda?

Jaki jest wspólny mianownik tych wszystkich smakołyków?

Masz rację. We wszystkich przytoczonych przeze mnie przykładach podstawę stanowią węglowodany. Przeanalizujmy skład przykładowej owsianki.

Nawet „biedna” zupa mleczna składa się z:

- płatków owsianych lub innych (węglowodany),

- owoców (fruktoza plus glukoza – oba są rodzajem cukrów),
- mleka krowiego lub roślinnego (laktoza - cukier mleczny lub skrobia/glukoza).

Wiele kobiet po takiej bombie cukrowej będzie szybko głodna lub żądna słodczy. Niestety. Jedzenie cukru napędza ochotę na jedzenie cukru. Im więcej mamy go w posiłku, tym szybciej rośnie jego poziom we krwi i tym gwałtowniej spada, powodując spadki energii i koncentracji, głód, nerwowość, senność czy chęć na kolejną dawkę (tylko, że tutaj dilerem jest pani ze sklepu lub piekarni).

Takie posiłki nie będą syciły Cię na długo. Osobiście nazywam takie posiłki *głupimi*. Wiesz, dlaczego? Dlatego, że nie są ani zasobne w duże ilości odżywczych składników, ani nie są sycące na długo. Wróć! Nie tylko nie sycą na długo, ale co gorsza, napędzają nasz apetyt na coraz większe dawki cukru. Wyobraź sobie, że zjadłaś owsiankę napakowaną płatkami, owocami (lub co gorsza owocami suszonymi), mlekiem i być może orzechami. Wartość energetyczna takiego posiłku to nawet kilkaset kalorii! Jeżeli po dwóch godzinach od zjedzenia znów jesteś głodna, to ponownie sięgniesz po jedzenie. Problem w tym, że kilkaset kalorii z owsianki nie wyparowało w cudowny sposób...

Efekt takiego postępowania jest taki, że zjadasz sporą pulę kalorii, a za chwilę znów musisz coś zjeść! Jesz zatem non - stop w ciągu dnia, cały czas będąc głodną i... nie tracąc na wadze, a przybierając na niej. Bądź sprytna i jedz tak, że byś nie musiała wciąż jeść. Nie dość, że będziesz szczuplejsza, to jeszcze na tym zaoszczędzisz.

Przeanalizujmy jeszcze kanapki – must have każdego szanującego się Polaka.

Kanapka może być bardzo kiepskim albo całkiem fajnym posiłkiem – wszystko zależy, jak ją przygotowujemy. Nie polecam jednak bazować na kanapkach

i spożywać ich na śniadanie, drugie śniadanie oraz kolację. Jeśli już się na nie decydujesz, to niech pojawią się na jednym posiłku w ciągu dnia. Chleb zawiera skoncentrowaną ilość węglowodanów i zwykle jest mało sycący, ponieważ zawiera w sobie znikomą ilość wody. Ciężko też „naładować” na niego solidną porcję białek i warzyw.

Przykład kiepskiego wykorzystania chleba w posiłku:

4 kromki chleba (każde) posmarowane cienko masłem, obłożone plasterkiem sałaty sera/wędliny i pomidora.

Dlaczego to jest kiepska kanapka? Ano dlatego, że bazą posiłku jest chleb, niewiele też mamy białka i warzyw.

Przykład dobrego wykorzystania chleba w posiłku: