

5 prostych nawyków, które zmienią Twoje życie

Czego nauczysz się z tego wpisu?

- Pięciu nawyków żywieniowych, które pomogą Ci zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie
- W jaki sposób wcielić powyższe nawyki w życie

W ostatnich latach temat szeroko pojętego zdrowia i dobrego samopoczucia stał się niezmiernie popularny. Telewizja, radio, Internet promują „magiczne” diety cud, które miałyby sprawić, że poczujemy się jak młodzi bogowie. Czy realia naprawdę tak wyglądają? Czy musisz stosować detoksy, diety sokowe i jadłospisy typu 1000 kcal? W tym materiale przedstawię Ci 5 prostych zasad żywienia, które wprowadzone długoterminowo przyniosą Ci ogromne korzyści dla zdrowia i samopoczucia.

Pięć nawyków żywieniowych, które pomogą Ci zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie

1. Włącz do swojej codziennej diety 5 porcji warzyw i owoców.

Diety bogate w owoce i warzywa są powszechnie zalecane ze względu na ich właściwości prozdrowotne. Owoce i warzywa od dawna zajmowały ważne miejsce w wytycznych dietetycznych ze względu na zawartość witamin, zwłaszcza C i A; minerałów, a ostatnio fitochemikaliów, zwłaszcza przeciwutleniaczy. Ponadto owoce i warzywa dostarczają błonnika pokarmowego, a jego spożycie wiąże się z mniejszą częstością występowania chorób układu krążenia i otyłości. Dodatkowo regularne spożywanie owoców i warzyw zostało ujemnie skorelowane z ryzykiem rozwoju chorób przewlekłych.

2. Zadbaj o zdrowe tłuszcze w diecie.

„Zdrowe tłuszcze” zapewne wielu osobą od razu nasuwa się na myśl oliwa z oliwek. Oczywiście jest to jak najbardziej uzasadniona odpowiedź, bowiem produkt ten spożywany regularnie zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia. Ponadto badania pokazują, że stosowanie diety śródziemnomorskiej bogatej w oliwę z oliwek działania korzystnie w kontekście poprawy funkcji poznawczych. Istnieją również dowody na to, że oliwa z oliwek pomaga w zapobieganiu i zatrzymywaniu postępów choroby Alzheimera. Mówiąc o zdrowych tłuszczach w diecie nie sposób nie wspomnieć o orzechach, nasionach (m.in. nasiona chia, pestki dyni, nasiona słonecznika), tłustych rybach np.

łososiu, makreli czy też awokado. Produkty te wykazują silne działanie antyoksydacyjne, korzystnie wpływają na profil lipidowy- obniżają poziom tzw. złego cholesterolu frakcji LDL oraz trójglicerydów, a podwyższają poziom tzw., „dobrego cholesterolu” frakcji HDL.

3. Dodawaj do potraw przyprawy o właściwościach prozdrowotnych

Kulinarne zioła i przyprawy mają wiele właściwości, które korzystnie wpływają na zdrowie człowieka. Istnieje wiele badań, które sugerują, że spożycie niektórych przypraw jest szczególnie powiązane ze zmniejszonym ryzykiem zgonu z powodu nowotworu, choroby niedokrwiennej serca oraz chorób układu oddechowego. Przykładowo cynamon jest uznawany za silny antyoksydant, który działania korzystnie w kontekście metabolizmu lipidów, zmniejsza stres oksydacyjny oraz obniża poziom glukozy we krwi. Z kolei imbir może być skuteczny w zmniejszaniu nudności i wymiotów w czasie ciąży lub w wyniku chemioterapii. Dodatkowo imbir wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające, obniża ciśnienie krwi oraz zmniejsza stężenie tzw. „złego cholesterolu”. Do przypraw o korzystnym działaniu prozdrowotnym możemy zaliczyć dodatkowo: czosnek, papryczkę chilli, kurkumę, kolendrę, goździki, czarny pieprz, kozieradkę.

4. Ogranicz spożycie cukru

Badania nad wpływem spożycia cukru na zdrowie człowieka trwają od połowy XX wieku. Jednak nadal toczy się debata na temat roli, jaką cukier odgrywa w zdrowiu fizycznym, neurologicznym i poznawczym. Nadmierne spożycie cukru powiązane z otyłością, zaburzeniami metabolicznymi, cukrzycą, chorobami układu krążenia, nowotworami, depresją i zaburzeniami funkcji poznawczych. Uważa się, że nadmierne spożycie cukru może prowadzić do zaburzeń mikrobioty jelitowej, a to w efekcie może doprowadzić otyłości, insulinooporności, cukrzycy typu II, niealkoholowego stłuszczenia wątroby. Niestety producenci dodają duże ilości cukru pod różnymi nazwami, są to: fruktoza, galaktoza, sacharoza, laktoza, maltoza, dekstroza, skrobia, maltodekstryna, słód jęczmienny, syropy: glukozowy, glukozowo-fruktozowy, z agawy, klonowy, daktylowy, ryżowy, kukurydziany, miód, karmel, cukier: buraczany, inwertowany, trzcinowy, brązowy, winogronowy, sok owocowy, zagęszczony sok owocowy, koncentrat soku. Te nazwy oznaczają cukry proste dodane do produktu. „Ukryte” źródła cukru to: woda smakowa, płatki śniadaniowe, jogurty owocowe i serki homogenizowane, keczup, „fit” batoniki, przetwory mięsne np. wędliny.

5. Ogranicz spożycie soli

Nadmierne spożycie soli wiąże się z wysokim ciśnieniem krwi oraz powoduje zwiększoną zachorowalność i śmiertelność z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Szacuje się, że nadmierne spożycie soli powoduje około 5 milionów zgonów rocznie na całym świecie. Praktykowany przez wiele osób styl diety „zachodniej” (bogatej w wysokoprzetworzone

produkty np. gotowe dania typu instant, fast-foody) powoduje, że dostarczają one zdecydowanie za dużo soli z dietą. Do głównych „ukrytych” źródeł soli zalicza się: chleb i pieczywo, peklowane mięso, kiełbasa i salami; sery solankowe, produkty spożywcze w puszkach, gotowe sosy, keczup, szone przekąski typu paluszki, chipsy, fast-foody np. hamburgery, frytki. Jak widać sól jest składnikiem wielu produktów, dlatego, aby nie przekroczyć dziennej dawki soli ogranicz dosalanie potraw do minimum i włącz więcej przypraw o charakterze przeciwzapalnym, takich jak: kurkuma, czosnek czy też pieprz czarny.

W jaki sposób wcielić powyższe nawyki w życie?

1. **Warzywa i owoce.** Jedna porcja warzyw lub owoców to 80 g, zatem 5 porcji daje 400 g warzyw i owoców. Jest to minimum, które powinno znaleźć się w zdrowej diecie. Przykładowy dzień zawierający taką ilość to: 1 pomidor do kanapek na śniadanie 100g, koktajl z bananem i borówkami na II śniadanie 200 g owoców, obiad 150 g brokuła. Już mamy 450 g, a nie dotarłam jeszcze do kolacji... Jak widać zapewnienie 5 porcji warzyw i owoców w ciągu dnia nie jest takie trudne, a korzyści płynące z ich regularnego spożywania są ogromne.
2. **Zdrowe tłuszcze w diecie.** Wprowadź do swojego jadłospisu codziennie 30 g orzechów (są to ok. 2 łyżki). Mogą to być dowolne orzechy np. włoskie, nerkowce, pekan. Staraj się jeść różnorodne rodzaje. Unikaj jednak orzechów solonych i prażonych np. orzeszków ziemnych. Do podsmażenia produktów używaj oliwy z oliwek, a do sałatki oleju lnianego. Jeśli lubisz awokado (wiem, że nie każdy lubi 😊) wprowadź zamiast masła guacamole, czyli pastę z awokado z dodatkiem soku z cytryny, czosnku i odrobiny chill. Zadbaj o dwie porcje tłustych ryb w tygodniu. Może być to pieczony łosoś na obiad, sałatka z tuńczykiem czy też pasta z makreli. Jeśli nie przepadasz za rybami to rozważ wprowadzenie suplementacji kwasami Omega 3.
3. **Przyprawy o właściwościach prozdrowotnych.** W tym przypadku wiele zależy od preferencji smakowych danej osoby. Pieprz czarny możesz stosować do bardzo dużej ilości potraw jako dodatek podkreślający smak. Cynamon dodaj do owsianki, jogurtu czy też kawy. Imbir może być ciekawym dodatkiem do rozgrzewającej, zimowej herbaty, a kurkuma z pewnością znajdzie zastosowanie w curry z kurczakiem czy też ciecierzycą.
4. **Ograniczenie spożycia cukru.** Jeśli słodzisz napoje np. herbatę, kawę to postaraj się stopniowo zmniejszać ilość dodanego cukru np. 2 łyżeczki, zredukuj do 1 łyżeczki. Dodatkowo możesz używać zamienników cukru np. ksylitolu, stewii, erytrolu, które będą korzystnie wpływały na poziom glukozy w organizmie. Pamiętaj jednak, że część osób miewa problemy żołądkowo-jelitowe po spożyciu ksylitolu, dlatego jeśli chcesz korzystać ze słodzików to dobierz dla siebie optymalną opcję.

5. **Ograniczenie spożycie soli.** Przede wszystkim ogranicz mocno spożycie fast-foodów, gotowych dań, zuppek chińskich. To właśnie te dania są ogromnym źródłem soli. Zastanów się również nad dodawaniem Vegety, magii do potraw- czy możesz zastąpić je przyprawami bez dodatku soli, albo zawierającymi jej mniej? Postaw w kuchni na świeże zioła np. bazylię, którą możesz kupić w popularnych sklepach w doniczce, doda ona Twoim potrawą dużo smaku i aromatu. Zamień słone przekąski np. chipsy na orzechy, ale uwaga! Orzechy, pomimo tego, że są zdrowe, mają również bardzo dużo kalorii! Dlatego staraj się nie przekraczać 30 g dziennie.

Piśmiennictwo:

Joanne L Slavin , Beate Lloyd, Adv Nutr. 2012 Jul 1;3(4):506-16. doi: 10.3945/an.112.002154. Health Benefits of Fruits and Vegetables.

Rui Hai Liu Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S. doi: 10.3945/an.112.003517. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet.

Elena M Yubero-Serrano, Javier Lopez-Moreno, Francisco Gomez-Delgado, Jose Lopez-Miranda Eur J Clin Nutr. 2019 Jul;72(Suppl 1):8-17. doi: 10.1038/s41430-018-0304-x. Extra virgin olive oil: More than a healthy fat.

Jasmine F Millman, Shiki Okamoto, Taiki Teruya, Tsugumi Uema, Shinya Ikematsu, Michio Shimabukuro, Hiroaki Masuzaki, Nutrition Reviews, Volume 79, Issue 12, December 2021, Pages 1362–1374. Extra-virgin olive oil and the gut-brain axis: influence on gut microbiota, mucosal immunity, and cardiometabolic and cognitive health

T. Alan Jiang. Jiang: Journal of AOAC International Vol. 102, No. 2, 2019. Health Benefits of Culinary Herbs and Spices.

Kerri M Gillespie , Eva Kemps , Melanie J White , Selena E Bartlett. Nutrients. 2023 Feb 10;15(4):889. doi: 10.3390/nu15040889. The Impact of Free Sugar on Human Health-A Narrative Review.

Robert W Hunter, Neeraj Dhaun, Matthew A Bailey. Nat Rev Nephrol. 2022 May;18(5):321-335. doi: 10.1038/s41581-021-00533-0. The impact of excessive salt intake on human health