

**Podsumowanie najważniejszych informacji, skrót
prezentacji:**

Jesteś tym, co jesz

Czyli jak żywność wpływa na nasze życie

mgr inż. Magdalena Oleś, dietetyk

Kim jestem? Kilka słów o mnie :)



- Właścicielka Poradni Dietetycznej Slimfood w Gdańsku
- Specjalista ds. dietetyki i coach żywieniowy
- Absolwentka 2 uczelni wyższych: Politechniki Gdańskiej (Technologia, Biotechnologia i Analiza Żywności) oraz Akademii Morskiej „Usługi Żywieniowe i Dietetyka”
- Absolwentka Akademii Dietetyki
- ponad 30 specjalistycznych certyfikatów z zakresu dietetyki ogólnej, klinicznej i żywienia
- Certyfikat Jakości przyznany przez portal Znany-Lekarz w latach: 2017, 2018, 2019, 2020
- Praca z około 1500 klientami
- Około 5 lat doświadczenia zawodowego
- Prelegentka na wydarzeniach organizowanych w różnych firmach

Komu pomagam?



- Osobom z nadmierną masą ciała
- Osobom z niedowagą
- Osobom pragnącym zdrowo się odżywiać
- Osobom cierpiącym na choroby dietozależne
- Sportowcom
- Kobietom w ciąży
- Dzieciom

Jak żywność wpływa na nasze życie?



Żywność to niezbędny element życia ludzkiego: dostarczanie energii i niezbędnych składników odżywczych.

To, co jemy rozkłada się na czynniki pierwsze i trafia do każdej komórki naszego ciała.

Jedzenie potrafi wpłynąć na **ekspresję naszych genów!**

Poprzez jedzenie możemy m.in. wpłynąć na proces nowotworzenia się komórek i ich starzenie (niezdrowe jedzenie) lub na proces hamowania się ich starzenia (poprzez żywność zdrową i zawarte w niej antyoksydanty).

Żywność bogata w substancje bioaktywne

Bioaktywne składniki



Karczoch
(silymarin)



Oleander
(oleandryna)



Pomidor
(lycopen)



Czosnek
(ajoen, allicyna)



Marchew
(β -karoteny)



Zielona herbata
(EGCG)



Czerwone winogrona
(resweratrol)



Chilli
(kapsaicyna)



Kurkuma
(kurkumina)



Goździk
(eugenol, isoeugenol)



Wosk pszczele
(kwas kofeinowy, CAPE)



Kapustne
(sulforafan)



Granat
(kwas elagowy)



Imbir
(gingerol)



Bazylia
(kwas ursolowy)



Koper
(anetol)



Soja
(genisteina)



Aloes
(emodyna)

Jak żywność wpływa na nasze życie?

- **Zapobieganie i wspomaganie leczenia chorób dietozależnych:**
 - Choroby układu krążenia (nadciśnienie, hipercholesterolemia)
 - Choroby metaboliczne (cukrzyca)
 - Problemy hormonalne (Hashimoto, niedoczynność tarczycy)
 - Choroby przewodu pokarmowego (refluks, zespół jelita drażliwego)
 - Choroby skórne (atopowe zapalenie skóry, trądzik)
 - Choroby układu nerwowego (depresja, nerwica)
 - itd.

Co jeszcze żywność “potrafi”?



- Wpływ pożywienia na wygląd (sylwetkę, skórę, włosy, paznokcie)
- Zwiększanie wydajności fizycznej, polepszanie wyników uzyskiwanych w zawodach sportowych
- Wspomaganie sprawności intelektualnej

Jak jeść w dobie pandemii?



- Zmiana trybu Życia w kierunku jeszcze bardziej siedzącego
- Rzadsze chodzenie na zakupy
- Mniejsza aktywność fizyczna
- Jedzenie pod wpływem stresu, z nudów

Dostosuj kaloryczność do aktualnego trybu życia



Kroki:

- przejdź na dietę o niskim indeksie i ładunku glikemicznym, która da Ci uczucie sytości przy niewielkiej kaloryczności posiłków,
- pij płyny, głównie wodę (30ml/ kg masy ciała),
- ustal +/- stałe godziny posiłków i ich ilość,
- ogranicz/ docelowo wyeliminuj podjadanie,
- włącz aktywność fizyczną,
- jeśli zajadasz stres - popracuj nad tym szkodliwym mechanizmem radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Godziny posiłków

- Optimum 4-5 posiłków, śniadanie do 1 godziny po wstaniu, kolacja 2-3h przed snem.
- Posiłki rozłóż co 3-4h w ciągu dnia.
- Nie musisz bać się jeść po 18:00!
- Pamiętaj, że wszystko, co jesz lub pijesz, co ma kalorie, jest zaliczane jako posiłek!



Przykład: wstaję o 7, chodzę spać o 23 - 2 opcje poniżej

Śniadanie: 8:00

II Śniadanie: 11:00

Obiad: 14:00

Podwieczorek: 17:00

Kolacja: 20:00

Śniadanie: 8:00

II Śniadanie: 12:00

Obiad: 16:00

Kolacja: 20:00

Indeks glikemiczny

Wybieraj produkty o niskim i średnim indeksie jako 80-90% Twojego pożywienia w ciągu tygodnia

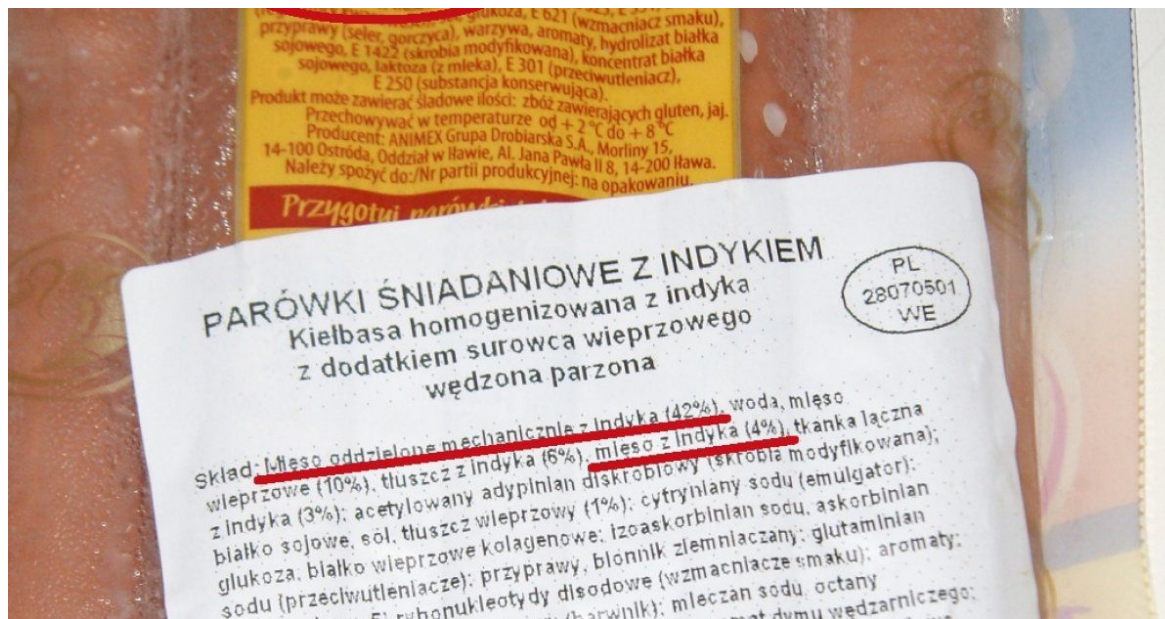


Ładunek glikemiczny

Przydatność ładunku glikemicznego w planowaniu diety opiera się na założeniu, że produkty o wysokim IG spożywane w małych ilościach dają taki sam efekt w wyrzucie insuliny do krwi, jak produkty o niskim IG, za to spożywane w dużych ilościach. Różne produkty mają różną zawartość węglowodanów, np. stanowią one 50% bułki, ale tylko 25% ugotowanego ryżu.



Czyli co mam jeść?



Jedz to, co jest nieprzetworzone, co ma prosty skład.

Nie kupuj produktów, które na etykiecie mają wypisane składniki, których nazw nie potrafisz nawet powtórzyć.

Ok, czyli co mam robić?



Zacznij od zjedzenia rano pysznego śniadania :)

Naukowcy udowodnili, że regularne jedzenie śniadań poprawia **pamięć i koncentrację**.

A jak powinno wyglądać śniadanie?

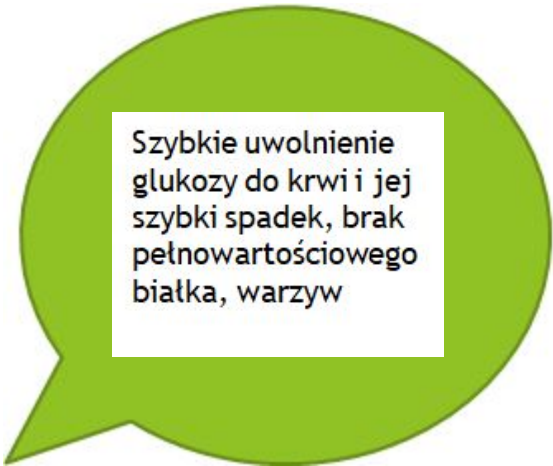
Przykładowo:

Nieodpowiednie Śniadanie:

2 bułki pszenne z margaryną lub serkiem topionym zapiekane z tłustym serem Żółtym + słodki napój z kartonika

Odpowiednie Śniadanie:

2 kromki chleba razowego z chudym twarożkiem z polędwicą drobiową i z warzywami



Szybkie uwolnienie
glukozy do krwi i jej
szybki spadek, brak
pełnowartościowego
białka, warzyw

Kilka przepisów śniadaniowych



Owsianka z owocem

Składniki:

- płatki owsiane pełnoziarniste
- owoc np. jabłko
- orzechy lub pestki np. orzechy włoskie
- nabiał np. jogurt naturalny, ewentualnie mleko 2%
- opcjonalnie: miód

Sposób przygotowania:

Płatki zalej wrzątkiem i poczekaj, aż płatki wchłoną płyn. Dodaj resztę składników.

Kilka przepisów śniadaniowych



Kanapki z:

- hummusem
- serem żółtym/
twarogiem/
mozarellą/ fetą/
jajkiem

+ 1-2 całe warzywo

Kilka przepisów śniadaniowych

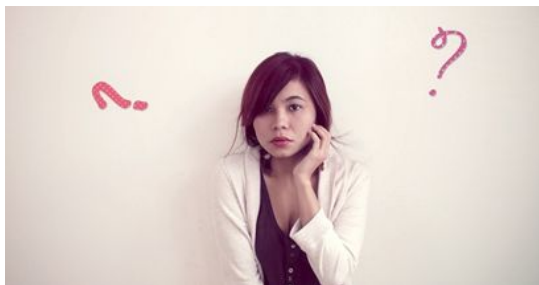


Jajecznica z warzywami:

- papryką,
- pomidorami,
- cukinią,
- kukurydzą (rzadziej),
- cebulą,
- suszonymi pomidorami,
- oliwkami

+ chleb pełnoziarnisty, żytni na zakwasie

Zdrowe tłuszcze



Najzdrowsze tłuszcze dla mózgu to tłuszcze nienasycone (roślinne), a przede wszystkim **omega-3 i omega-6**.

Badania dowodzą, że niedobór kwasów omega-3 sprzyja zmęczeniu, problemom z pamięcią, a nawet powstawaniu depresji.

Kwasy omega - 3 i omega - 6

Gdzie znajdziemy kwasy omega-3 i omega-6?

- Migdały
- Pestki dyni
- Pestki słonecznika
- Orzechy
- Oleje roślinne
- Oliwa z oliwek
- Olej lniany
- Ryby
- Owoce morza
- Siemię lniane



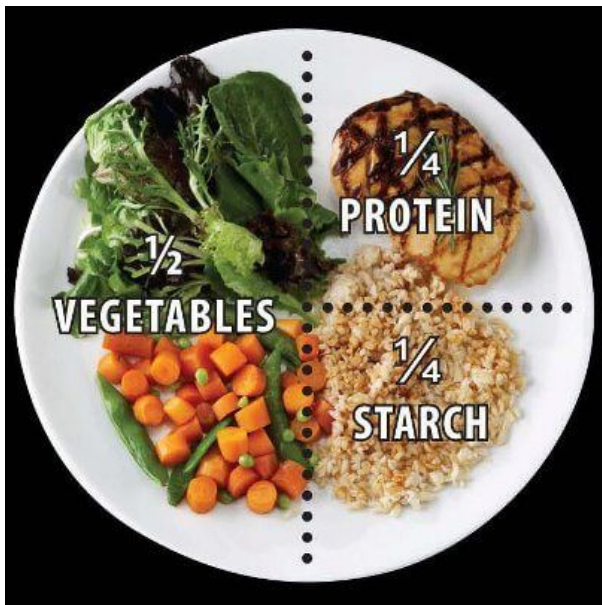
II śniadanie

Moja propozycja: owoc + orzechy/ pestki + jogurt/ kefir/ maślanka naturalne (3 lub 2 z tych składników)



Podobna/ taka sama kompozycja może być podana na podwieczorek.

Obiad



- Źródła węglowodanów: wybieraj złożone (kasza jaglana, jęczmienna, gryczana, ryż basmati, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, komosa ryżowa)
- Źródła białka: mięso z kurczaka, indyka, chuda wołowina, chuda wieprzowina (polędwiczki, schab), ryby (dorsz, pstrąg, łosoś), krewetki, jaja, warzywa strączkowe
- Warzywa: jakielwiek, różnokolorowe

Przykład dobrze zbilansowanego obiadu

Chili con carne z kurczakiem i kaszą



Składniki:

- pierś z kurczaka – 300g
- fasola czerwona konserwowa – 1 puszka (240g)
- kukurydza konserwowa – 1 mała puszka (175g)
- pomidory krojone – 1 puszka
- papryka czerwona – 1 sztuka
- cebula – 1 duża
- czosnek – 2 ząbki
- oliwa z oliwek – 2 łyżki
- kasza gryczana niepalona – 6 łyżek
- przyprawy: papryka ostra, papryka słodka, chili, pieprz, sól

Przykład dobrze zbilansowanego obiadu

Wykonanie:

Cebulę i czosnek pokroić w kostkę i podsmażyć na 1 łyżce oleju. Dodać kolejną łyżkę i podsmażyć pokrojone w kostkę i mocno przyprawione mięso. Dodać odsączoną fasolę i kukurydzę, zalać pomidorami i dusić około 20 min. Ewentualnie przyprawić. Jeść z ugotowaną na sypko kaszą.

Obiad ten można zrobić w 30min. na 2 dni!

Ciecierzycza z suszonymi pomidorami i płatkami migdałowymi



Ciecierzycza z suszonymi pomidorami i płatkami migdałowymi

Ciecierzycza (w zalewie)	240,0 g	12,0 x Łyżka
Pieczarka uprawna, świeża	200,0 g	10,0 x Sztuka
Cebula	100,0 g	1,0 x Sztuka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	100,0 g	1,4 x Szklanka
Suszone pomidory	28,0 g	4,0 x Sztuka
Migdały w płatkach	20,0 g	2,0 x Łyżka
Czosnek	10,0 g	2,0 x Ząbek
Olej rzepakowy	10,0 g	1,0 x Łyżka

Sposób przygotowania:

1. Cebulę i czosnek pokroić, podsmażyć na oleju.
2. Dodać osączoną cieciorę. Przyprawić.
3. Dodać pokrojone drobno pieczarki i dusić około 10 min.
4. Dodać pokrojone drobno pomidory suszone, migdały w płatkach.
5. Podawać z ugotowanym al dente makaronem.

Produkty potrawy składające się z 2 porcji

Czas przygotowania: 30 minut

Obiad rybny



Składniki:

- filet z łososia – 300g
- pomidory koktajlowe – 10 sztuk
- por – 1 sztuka
- ziemniaki – 4 sztuki
- sok z cytryny – 6 łyżek
- koperek – 4 łyżki
- oliwa z oliwek – 1 łyżka
- tymianek, bazylija, pieprz, sól

Wykonanie:

Łososia oczyścić i przyprawić. Pora pokroić. Pora włożyć do wysmarowanego oliwą (1 łyżka) naczynia żaroodpornego. Na wierzch położyć rybę, skropić sokiem z cytryny. Obok poukładać pomidorki i piec w 180st. C przez 30min. Podawać z ugotowanymi ziemniakami posypanymi koperkiem.

Dlaczego warto, aby ryba gościła raz na jakiś czas u nas na talerzu?



Ryby są bezcennym źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych

- EPA (kwas eikozapentaenowy)
 - DHA (dokozaheksaenowy)
- z rodziny kwasów omega -3

Kolacja

Kilka propozycji:

- kanapki (takie jak na śniadanie)
- sałatka: warzywa + białko (mięso/ ryba/ warzywa strączkowe/ jajko) + węglowodany (np. chleb, kasza, ryż, makaron)
- zupa warzywna
- serek wiejski naturalny + warzywa + chleb

Sałatka z brokułem i ogórkiem kiszonym w sosie czosnkowym



Składniki:

- brokuł – 1 sztuka (ok. 500g)
- jogurt naturalny – 9 łyżek (180g)
- ogórki, kiszone – 4 sztuki (240g)
- kukurydza konserwowa – 1 mała puszka (140g)
- jajko – 2 sztuki (120g)
- czosnek – 2 ząbki (10g)
- pomidorki koktajlowe – 10 sztuk (200g)
- mielona papryka słodka
- sól
- pieprz
- bazylia
- oregano

Sałatka z brokułem i ogórkiem kiszonym w sosie czosnkowym

Wykonanie:

1. Brokuł ugotuj al dente.
2. Jajka ugotuj na twardo, obierz i pokrój w ćwiartki.
3. Ogórka pokrój w plasterki, pomidorki w ćwiartki.
4. Przygotuj sos (jogurt naturalny + przyprawy + przeciśnięty przez praskę czosnek)
5. Wszystkie składniki wymieszaj i zalej sosem.

Krem z zielonego groszku ze słonecznikiem



Składniki:

- bulion drobiowy – 1 l
- groszek mrożony – 1 paczka 450g
- imbir – kawałek długości ok. 1 cm
- papryczka chili suszona – 1 malutka sztuka (można zastąpić 1 łyżeczką przyprawy chili) – opcjonalnie
- cebula – 1 duża sztuka
- czosnek – 1 ząbek
- masło klarowane – 1 łyżka
- ziarna słonecznika – 2 łyżki

Krem z zielonego groszku ze słonecznikiem

Wykonanie:

Bulion doprowadzić do wrzenia, wrzucić groszek, gotować. W tym czasie cebulkę pokroić i zeszklić do miękkości na maśle klarowanym. Obrać czosnek, imbir, a z papryczki chili usunąć ziarenka i łodyżkę (użyć do zupy samej skórki). Pokroić wszystkie 3 składniki i podsmażyć z cebulką. Dodać zawartość patelni do bulionu i gotować przez około 15 minut. Zawartość zupy zmiksować na gładki krem. Na talerzu posypać ziarnami słonecznika.

A czy jest miejsce na coś słodkiego?



Możesz zjeść małe “conieco” w ramach II Śniadania lub podwieczorku.

Ale... najlepiej zrób przekąskę samodzielnie :) od razu na kilka dni (np. 4).

Czekoladowe brownie z fasoli z płatkami migdałowymi



Składniki:

- Fasola konserwowa – 2 puszki (2x 240g)
- Kakao – 4 łyżki
- Czekolada gorzka >70% kakao – 1 tabliczka
- Suszone daktyle – 16 sztuk
- Banany (dojrzałe) – 2 sztuki
- Jajka – 4 sztuki
- Soda oczyszczona – 0,5 łyżeczki
- Proszek do pieczenia – 0,5 łyżeczki
- Polewa czekoladowa (opcjonalnie): 2 łyżki oleju kokosowego + 8 kostek gorzkiej czekolady
- Posypka (opcjonalnie) – 4 łyżki płatków migdałowych

Czekoladowe brownie z fasoli z płatkami migdałowymi

Wykonanie:

Fasolę odsączyć i dokładnie przepłukać. Daktyle zamoczyć we wrzątku. Czekoladę bardzo drobno pokruszyć. Zmiksować dokładnie blenderem wszystkie składniki. Piec około 40 min. w 180 st.C. Olej kokosowy rozpuścić z czekoladą w garneczku na małym ogniu (ciągle mieszając). Polać ciasto i posypać wiórkami kokosowymi.

Kakaowe ciasteczka z ciecierzycy



Składniki:

- ciecierzycyca w zalewie – 1 puszka (240g po odsączeniu)
- suszone daktylę – 90g (18 sztuk)
- masło orzechowe – 3 łyżki
- jajka – 1 sztuka
- miód – 2 łyżki
- kakao – 2 łyżki
- laska wanilii – 1 łyżka

Kakaowe ciasteczka z ciecierzycy

Wykonanie:

1. Daktyle zalej wrzątkiem, aby zmiękły (około 20-30min.) i odsącz wodę.
2. Zblenduj dokładnie wszystkie składniki.
3. Za pomocą łyżki nakładaj ciasteczka na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia (formuj płaskie kółeczka).
4. Piecz około 30-40 min. w 180st.C.

A jak mam zjeść obiad, gdy jestem w szkole?



Zamień posiłki kolejnościami:

- Opcja 1: Śniadanie, II Śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja
- Opcja 2: Śniadanie, II Śniadanie, kolacja, obiad, podwieczorek

A co jeśli ja nie mam czasu na gotowanie?

- Gotuj na 2 dni
- Planuj jadłospis na cały tydzień
- Rób zakupy na cały tydzień w jednym supermarkecie lub zamów zakupy online
- Zaangażuj rodzinę do pomocy
- Rób szybkie dania
- W razie potrzeby, zgłoś się do dietetyka po indywidualny jadłospis

Napoje - co pić i jak często



Osoba 50 kg	-	1500 - 1750 ml
Osoba 60 kg	-	1800 - 2100 ml
Osoba 70 kg	-	2100 - 2450 ml

Woda to podstawa do zachowania zdrowia. Odpowiednie jej spożycie gwarantuje m.in. utrzymanie właściwej pracy mózgu, pomaga w trawieniu i wchłanianiu pokarmów oraz poprawia pracę jelit. Optymalne spożycie wody to **30-35 ml/kg masy ciała/dobę**.

Produkty szkodliwe



- Włączanie zdrowych produktów do diety, to nie wszystko.
- Należy unikać pewnych, szczególnie szkodliwych dla mózgu produktów.
- Dr Suzanne Craft z Wake Forest School Medicine stwierdziła, że jedzenie bogate w tłuszcze nasycone i cukry proste już po miesiącu wykazują gorsze wyniki w testach pamięci!

Produkty szkodliwe



- Sugeruje się, że po 10 minutach od skonsumowania tłustego posiłku, upośledzeniu ulega hipokamp (część mózgu odpowiedzialna za wspomnienia i naukę)
- Kilkadziesiąt minut później mogą wystąpić problemy z przypominaniem sobie faktów.
- Duża ilość nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cukrów prostych może pogarszać zdolności mózgu do tworzenia nowych połączeń synaptycznych i pracę pamięci.

Syrop glukozowo-fruktozowy

- Czym jest **syrop glukozowo-fruktozowy**?

To roztwór: 55% fruktozy, 42% glukozy i 3% wyższych sacharydów.

- Najczęstszym surowcem wykorzystywanym do produkcji jest skrobia kukurydziana
- Syrop g-f zyskał ogromną popularność wśród producentów żywności poprzez niską cenę i łatwość w wykorzystywaniu (korzystne właściwości fizyczne) i przechowywaniu w porównaniu do sacharozy



Syrop glukozowo-fruktozowy

□ Syrop fruktozowo - glukozowy jest bardzo powszechny w współczesnej diecie człowieka

□ Znajduje się „wszędzie”, np.:

¡ Soki, napoje owocowe, napoje alkoholowe

¡ Jogurty, kefir, maślanki owocowe

¡ Zupy, sosy w proszku

¡ Gotowe sosy, musztardy, ketchupy

¡ Płatki zbożowe, musli

¡ Lody, marmolady, słodycze



Syrop glukozowo-fruktozowy

Jak uniknąć tego szkodliwego dodatku?

CZYTAJ ETYKIETY

- Jeśli będziesz miał/-a ochotę na słodkie przekąski, zjedz suszone owoce czy do herbaty dodaj stewię
- Nie kupuj słodkich napojów
- Unikaj słodkich jogurtów/maślanek
- Jedz świeże, sezonowe owoce i warzywa
- Nie kupuj przetworzonej żywności

Dziękuję za uwagę



Zapraszam na stronę internetową
www.slimfood.pl na zakładkę przepisy
:)