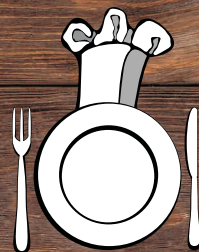


KALENDARZ ZDROWIA



**WIEM,
BADAM SIĘ,
ZAPOBIEGAM...**

profilaktyka raka jelita grubego

Redakcja:
Agnieszka Kulesza – kierownik projektu

Realizacja – kompleksowe przygotowanie,
na podstawie materiałów Powiatu Koszalińskiego

DRUKARNIA 13 Michał Migoń
ul. 3 Maja 13, 41-500 Chorzów

Zdjęcia - pixabay.com

Realizacja na potrzeby programu podnoszenia świadomości mieszkańców
w zakresie zdrowia pt. „BĄDŹ ŚWIADOMY - BĄDŹ ZDROWY”
w ramach projektu pn.
„WIEM, BADAM SIĘ, ZAPOBIEGAM – badania dla mieszkańców
Powiatu Koszalińskiego w kierunku wykrywania raka jelita grubego”.

Nakład:
3 200 szt.

Egzemplarz bezpłatny

ISBN: 978-83-957231-0-0

zima

7 - 18

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA / 10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

„GYROS” Z KURCZAKA NA SAŁACIE 8 / OWSIANKA BAKALIOWA 9 / KASZA JAGLANA Z SEREM I SZPINAKIEM 10 / ZUPA MARCHEWKOWA 12 / ROLADKI Z WOŁOWINY Z DODATKAMI 13
CYTRYNOWA PIERŚ Z KURCZAKA 14 / SAŁATKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH, CEBULI I OLEJU LNIANEGO 14 / MAKARON Z ŁOSOSIEM 16 / PAPRYKA FASZEROWANA 17

Natka pietruszki

wiosna

19 - 28

SAŁATKA Z MOZZARELLĄ, SZPINAKIEM I AWOKADO 20 / BAKŁAŻAN ZAPIEKANY Z POMIDORAMI I MOZZARELLĄ 21 / RISOTTO Z KURCZAKIEM I BAZYLIĄ 22 / SAŁATA ZE SZPINAKIEM, KURCZAKIEM I SOSEM WINEGRET 23 / KOKTAJL Z MANGO I GRUSZKĄ 24
KOKTAJL Z TRUSKAWKAMI 25 / GRUSZKA I MAŁY KEFR PITNY 25 / KREM ZE SZPARAGÓW 26
PIERŚ KURCZAKA ZAPIEKANA W SZPINAKU 27

Jarmuż

lato

29 - 38

KOLOROWY TWAROŻEK 30 / LECZO LETNIE WEGETARIAŃSKIE 31 / KASZA JAGLANA GOTOWANA 32 / KOKTAJL Z KEFIRU, JAGÓD I SIEMIENIA LNIANEGO 33 / ORZECHY WŁOSKIE I PORCJA WIŚNI 33 / ZUPA SZCZAWIOWA 34 / DORSZ PIECZONY 35 / SAŁATKA Z GOTOWANYCH BURACZKÓW I OLEJU LNIANEGO 35 / ZIELONY KOKTAJL OWOCOWO-WARZYWNY 36 / MALINY 36 / OMLET Z BROKUŁAMI 37

Żurawina

jesień

39 - 52

SKŁAD, MASA CIAŁA I BMI

ROZGRZEWAJĄCA KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM I IMBIREM 40 / OWSIANKA BAKALIOWA 41
SAŁATKA JARZYNOWA 42 / KREM Z DYNIĄ I ZE ŚLIWKĄ 44 / ŁOSOŚ ZAPIEKANY W SOSIE MUSZTARDOWO-MIODOWYM 44 / ROZGRZEWAJĄCY KREM Z CZERWONEJ SOCZEWICY 46
POŁĘDWICZKI PIECZONE W OCCIE BALSAMICZNYM 47 / DYNIA PIECZONA 48 / CIASTKA Z JABŁKIEM, ŻURAWINĄ I CYNAMONEM 49 / MROŻONKI 50

Dynia

TABELA KALORYCZNOŚCI

produkt lub potrawa (100 g)	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og.[g]	błonnik [g]	Ca [mg]	vit A [µg]	vit C [mg]	vit E [mg]	foliany [µg]
bułki grahamki	262.0	9.0	1.7	56.1	6.7	24.0	0.0	0.0	0.9	43.3
bułki wrocławskie	294.0	8.0	4.4	56.6	1.8	15.0	20.0	0.0	1.0	30.3
chleb żytni pełnoziarnisty	240.0	6.8	1.8	53.8	9.1	66.0	0.0	0.1	0.9	44.8
chleb pszenny	258.0	8.5	1.4	54.3	2.7	16.0	0.0	0.0	0.6	30.7
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	98.0	21.5	1.3	0.0	0.0	5.0	6.0	0.0	0.3	12.0
mięso z piersi indyka, bez skóry	83.0	19.2	0.7	0.0	0.0	2.0	9.0	0.0	0.0	8.0
wieprzowina, schab surowy z kością	129.0	22.9	4.2	0.0	0.0	15.0	0.0	0.0	0.2	3.0
wołowina, połówka	112.0	20.1	3.5	0.0	0.0	4.0	11.0	0.0	0.2	10.0
jaja kurcze całe	140.0	12.5	9.7	0.6	0.0	47.0	272.0	0.0	0.7	65.0
ser twarogowy półtłusty	132.0	18.7	4.7	3.7	0.0	94.0	39.0	0.0	0.1	27.0
masto ekstra	748.0	0.7	82.5	0.7	0.0	16.0	814.0	0.0	2.5	3.0
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	51.0	3.4	2.0	4.9	0.0	120.0	25.0	1.0	0.1	5.0
marchew	33.0	1.0	0.2	8.7	3.6	36.0	1656.0	3.4	0.5	32.0
kapusta biała	33.0	1.7	0.2	7.4	2.5	67.0	9.0	48.0	1.7	57.0
Papryka czerwona	28.0	1.3	0.5	6.6	2.0	13.0	528.0	144.0	2.9	52.0
brokuły	31.0	3.0	0.4	5.2	2.5	48.0	153.0	83.0	1.3	119.0
pomidory, czerwone	17.0	0.9	0.2	3.6	1.2	9.0	107.0	23.0	1.2	39.0
ogórek kwaszony	12.0	1.0	0.1	1.9	0.5	18.0	17.0	4.0	0.0	8.0
jabłko	50.0	0.4	0.4	12.1	2.0	4.0	4.0	9.2	0.5	6.0
banan	97.0	1.0	0.3	23.5	1.7	6.0	8.0	9.0	0.3	22.0
pomarańcza	47.0	0.9	0.2	11.3	1.9	33.0	19.0	49.0	0.2	30.0
kiwi (81 g)	48.6	0.7	0.4	11.3	1.7	20.3	5.7	47.8	0.2	30.8
piwo pełne	17.0	0.5	0.0	3.8	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	6.0
wino stołowe, czerwone	86.0	0.1	0.0	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ryż biały, gotowany	116.0	2.3	0.2	27.6	0.8	4.0	0.0	0.0	0.1	8.1
ryż brązowy, gotowany	118.0	2.5	0.7	26.9	3.0	11.0	0.0	0.0	0.2	14.8
makaron kukurydziany, gotowany	126.0	2.6	0.7	27.9	4.8	1.0	3.0	0.0	0.0	6.0
makaron dwujajeczny, gotowany	114.0	3.8	0.8	23.3	0.8	7.0	8.0	0.0	0.1	13.0
makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany	124.0	5.3	0.5	26.5	2.8	15.0	0.0	0.0	0.3	5.0
ziemniaki, gotowane	87.0	1.9	0.1	20.1	2.0	5.0	0.0	13.0	0.1	10.0

Każdy produkt posiada swoje wartości odżywcze. Wynika to z zawartości w nim poszczególnych składowych czyli węglowodanów, białek, tłuszczu i innych. Ich ilość wpływa bezpośrednio na kaloryczność produktu, a także na jego wartość dla naszego organizmu. Niestety często bywa tak, że produkty w naszej diecie nie są dobierane w sposób korzystny dla naszego organizmu, ponieważ mają zbyt dużą ilość kalorii pochodzących np. z tłuszczu czy cukrów prostych, a małą ilość witamin i minerałów potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania i utrzymania zdrowia. To może wpłynąć bezpośrednio na zwiększone ryzyko zachorowalności na nowotwory. Inne produkty mają stosunkowo małą ilość kalorii, ale za to mnóstwo wartości odżywczych. Takimi produktami są między innymi warzywa i owoce. Aby określić z jakim produktem mamy do czynienia, najlepiej posłużyć się tabelami wartości odżywczych. W tabeli obok znajdziecie Państwo skład i kaloryczność popularnych produktów.

WIEM CO JEM. JAK CZYTAĆ ETYKIETY?

Przeciętna osoba w Polsce zjada średnio ok. 2 kg dodatków do żywności rocznie. Substancje te używane są w przemyśle spożywczym w celach poprawy jakości i trwałości produktów przetworzonych. Według raportu NIK spożycie dodatków do żywności przez niektóre dzieci jest aż pięciokrotnie przekroczone! Z tego wynika po pierwsze, że jemy zbyt dużo produktów przetworzonych, a także, że producenci żywności sięgają po nie coraz częściej. Niestety bywa i tak, że to, co producenci deklarują na opakowaniu, nie pokrywa się z rzeczywistością. W ten sposób trudno jednoznacznie ocenić ilość wchłanianych przez nas związków, które mogą przyczynić się do zwiększenia prawdopodobieństwa zachorowania na raka jelita grubego. Niektóre związki w dodatkach do żywności mogą powodować zmiany w mikrobiomie jelita (czyli niszczą naszą korzystną florę bakteryjną). Dodatki te, zwane emulgatorami, są stosowane w celu zwiększenia trwałości i poprawy tekstury żywności przetworzonej. Dodatki do żywności znajdziemy w wielu produktach z półek sklepowych. To m.in. ciastka i inne słodkie, produkty typu instant (sosy, zupy), margaryny, wędliny, paszety, konserwy, gotowe dania w słoikach czy puszkach itp.

Dodatki do żywności w przemyśle dla ułatwienia oznaczane są numerami, które znajdziemy na etykiecie danego produktu, ogólny ich podział wygląda następująco:

E100-199	barwniki
E200-299	konserwanty
E300-399	przeciwutleniacze i regulatory kwasowości
E400-499	emulgatory, środki spulchniające, żelujące itp.
E500-599	środki pomocnicze
E600-699	wzmacniacze smaku
E900-999	środki słodzące, nabłyszczające i inne
E1000-1999	stabilizatory, konserwanty, zagęstniki i inne

Numeracja zawiera zarówno sztuczne dodatki do żywności, których jest stanowczo więcej, ale także naturalne, używane przede wszystkim jako barwniki oraz przeciwutleniacze, czyli utrwalające żywność.

Są one mniej toksyczne dla naszego organizmu, jeżeli oczywiście znacznie nie przekroczymy spożywanej ilości, np. E100 – kurkumina, E120 – koszenila, E1103 – inwertaza, E160c – kapsantyna, E162 – betanina, E150a – karmel naturalny. Jednakże rzadko kto zna numerację na tyle dobrze, że jest w stanie rozpoznać, z czym mamy do czynienia. Oczywiście można skorzystać z różnego rodzaju darmowych aplikacji lub wyszukiwarki, ale po pierwsze nie zawsze jest na to czas, a po drugie nie wszyscy mają do tego dostęp. Dlatego pierwsze, na co powinniśmy zwrócić uwagę, to lista wszystkich dodatków dla danego produktu – im jest ona dłuższa, tym zazwyczaj gorzej. Jeżeli producent zastępuje naturalny składnik jego chemicznymi odpowiednikami, to musi użyć mieszanki składników, aby osiągnąć ten sam efekt. Na przykład zamiast prawdziwego soku z owoców, który byłby jedną pozycją na liście, w kartonie możesz znaleźć: wodę, cukier (lub sztuczny słodzik), aromat zgodny z naturalnym, barwnik, stabilizator, przeciwutleniacz, regulator kwasowości itp. Robi nam się z tego prawdziwy koktajl chemiczny. W następnej kolejności należy zwrócić uwagę na to, czy składniki które powinny być w składzie tego produktu, faktycznie tam są. Czasami producenci robią tak, że składnik występuje tylko częściowo, a reszta dopełniana jest czymś innym. Czytając etykiety, patrz również na zawartość soli, cukru oraz jego zamienników, takich jak syrop glukozowo-fruktozowy, aspartam (E951), acesulfan (E950), sacharyna (E954) spożywane w dużych ilościach mogą być bardzo niekorzystne dla naszego zdrowia. Pamiętajmy także, że miejsce dodatku na liście produktów jest odwrotnie proporcjonalne do jego ilości w nim zawartej. Czyli pierwszy na liście będzie zawsze w największej ilości, drugi w mniejszej itd.

Co powinniśmy znaleźć na etykiecie każdego dopuszczonego do sprzedaży produktu i do czego nam to potrzebne?

1. Nazwę produktu (potrzebna do odnalezienia produktu na półce).
2. Pochodzenie produktu (najlepiej lokalne i krajowe).
3. Nazwa producenta (dane kontaktowe umożliwiające ew. sprawdzenie producenta, opinii itp.).
4. Wartości odżywcze i energetyczne (informujące czy produkt będzie korzystny dla nas).
5. Wszystkie dodatki, które zostały użyte do jego wytworzenia (im jest krótsza tym lepsza, im mniej dodatków tym korzystniej dla naszego zdrowia).
6. Wykaz ewentualnych składników alergizujących np. gluten, soja, laktoza (osoby z alergią lub nietolerancją powinny zwrócić na to szczególną uwagę, często producenci tylko wytłuszczają nazwę).
7. Data przydatności do spożycia (nieprzestrzeganie daty ważności może skutkować poważnym zatruciem).
8. Zawartość netto produktu (do określenia wartości odżywczych w całości produktu – producenci podają w 100 g).
9. Partia produkcyjna (odszukanie i sprawdzenie historii produkcyjnej w razie ew. wad).
10. Kod kreskowy (jest pomocny w określeniu kraju pochodzenia, jeśli go nie ma w innym miejscu).
11. Sposób przygotowania lub stosowania produktu (sugerowany, czasem potrzebny do prawidłowego przygotowania, aby produkt nie stracił na wartości odżywczej itp.).

Dieta jelitowa - co jeść, czyli jaka dieta na jelita?

Dieta jelitowa to potoczna nazwa diety lekkostrawnej, ubogo resztkowej, czyli krótko mówiąc – delikatnej dla jelit, niepodrażniającej ich i niezawierającej dużych ilości błonnika. Stosuje się ją głównie w profilaktyce raka jelita grubego, w okresie nawracających biegunek, także w zaostrzeniu chorób takich, jak zespół jelita drażliwego, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna.

Dlaczego dieta lekkostrawna?

Dieta niezawierająca dużych ilości błonnika pokarmowego odciąża układ pokarmowy. Błonnik, choć z zasady jest zalecany w zdrowej, zbilansowanej diecie, powinien być ograniczony przy stanach zapalnych jelit i wszelkich dolegliwościach związanych z tą częścią układu pokarmowego. Zbyt duży udział błonnika w diecie w przypadku chorych jelit może powodować problemy z wchłanianiem składników odżywczych, a także uszkodzenia jelit. Zdrowa dieta dla człowieka niechorującego na żadne choroby związane z jelitami zakłada spożycie błonnika na poziomie co najmniej 25 gramów dziennie, podczas gdy dieta ubogoresztkowa (dieta jelitowa) powinna mieć go nie więcej, niż 10-15 gramów dziennie.

Ile posiłków dziennie, kiedy, jakie?

Dieta jelitowa zakłada spożywanie 5-6 niewielkich posiłków w ciągu dnia, przy czym należy je spożywać najlepiej według poniższych zasad:

- śniadanie zjada się do godziny po obudzeniu,
- kolejne posiłki co 2,5-4 godziny,
- kolację należy zjeść nie później, niż 2-3 godziny przed pójściem spać.

Istotne jest również, by spożywać maksymalnie świeże posiłki, przygotowane chwilę wcześniej i unikać jedzenia potraw z poprzedniego dnia.

Żywność, która została przygotowana wcześniej może zawierać już pewne ilości bakterii, które – choć dla zdrowej osoby mogą być zupełnie bezpieczne, to dla chorego mogą stanowić zagrożenie.

W diecie jelitowej niezmiernie ważny jest dobór produktów oraz techniki kulinarne, które stosowane są do obróbki żywności.

7 FUNDAMENTÓW ZDROWEJ DIETY

1. Kiszonki - nie tylko kapusta.

Kiszona kapusta i ogórki – czyli tradycyjne polskie produkty – to najlepsze, co możemy dać jelitom. Zawarte w nich bakterie kwasu mlekowego (najczęściej z rodzaju *Lactobacillus*), dzięki którym warzywa fermentują, zmieniając swój smak i walory odżywcze, spełniają w jelicie kilka ważnych funkcji: m.in. produkują niezbędne enzymy, kwas mlekowy – który obniża pH jelit – a także chronią nabłonek jelit przed rozwojem szkodliwych bakterii. Pamiętajmy, że kisnąć można również inne warzywa: buraki, marchewkę, a nawet paprykę czy czosnek.

2. Nabiał, ale fermentowany.

Kefiry i jogurty to również, obok kiszonek, świetne źródło bakterii kwasu mlekowego. Nie oznacza to jednak, że jeśli najemy się mleczno-owocowych deserów z marketu, możemy już spać spokojnie. Najczęściej zawierają one bowiem dużą ilość cukru, a zamiast owoców – zwykły sok owocowy, podlany syntetycznym aromatem i barwnikami. Tymczasem cukier – o czym niżej – wcale nie pomaga naszym jelitom. Jogurty zawierające wyłącznie mleko i właściwe szczepy bakterii są dostępne w sklepach, szczególnie tych ze zdrową żywnością.

3. Jak najmniej cukru.

Cukier to temat na obszerny artykuł. W skrócie nadmiar cukrów to prosta droga do utraty zdrowia. Należy pamiętać, że dużą ilość cukru zawierają nie tylko słodczyce czy napoje ale również żywność wysoko przetworzona – czyli żywność poddana obróbce przemysłowej, z substancjami dodatkowymi (cukier, sól, tłuszcz, witaminy, konserwanty, polepszacze smaku itd.).

4. Prebiotyki – pożywka dla dobrych bakterii.

Wiemy już, że do utrzymania jelit w dobrej kondycji potrzebne są właściwe bakterie. Jednak te, jak każde żywe organizmy, potrzebują pożywek, które tworzą mikroorganizmom właściwe środowisko. Tę funkcję spełniają prebiotyki. Z reguły są one zawarte w tym, co jemy, czyli głównie w produktach roślinnych lub w mleku. Co zrobić, by naszym „dobrym” bakteriom nie zabrakło prebiotyków? Z reguły wystarczy zdrowa dieta, bogata przede wszystkim w warzywa i owoce.

5. Błonnik.

Poza wchłanianiem składników odżywczych podstawową funkcją jelit jest wydalanie niestrawionych resztek pokarmowych. Aby wszystko, co zbędne, mogło zostać z jelit usunięte, potrzebujemy błonnika. Nawet w stanach zapalnych jelit nie można z niego zrezygnować. To substancja najczęściej roślinnego pochodzenia, w której skład wchodzi m.in. celulozy, ligniny czy hemicelulozy, a także pektyny i śluzu. Co charakterystyczne i ważne – błonnik nie ulega strawieniu. Przechodzi przez układ pokarmowy aż do jelita grubego po to, by wraz z nim można było usunąć wszystkie resztki – a więc produkty procesu trawienia, które nie uległy wchłonięciu gdzieś po drodze.

6. Jak najwięcej wody.

Ponieważ ważną rolę w procesie trawienia ma także woda, nie żałujmy jej sobie. Warto wiedzieć, że jeśli pijemy jej za mało, objadanie się błonnikowym pożywieniem może wręcz nasilić problem zaparc.

7. Ruch.

O tym, jak duże znaczenie dla jelit ma aktywność fizyczna, mówią jednogłośnie wszyscy eksperci od spraw zdrowia. Nie trzeba przyjmować tego na wiarę – wystarczy przypomnieć sobie, jak łatwo o zaparcia czy choćby znaczące zmniejszenie liczby wizyt w toalecie, gdy np. jesteśmy chorzy i większość doby spędzamy w łóżku. Przyczyna tego zjawiska jest bardzo prosta – praca mięśni brzucha stymuluje jelita do intensywniejszych ruchów robaczkowych. Nie jest więc niespodzianką, że brak dostatecznej ilości ruchu (a więc przynajmniej 15-30 minut dziennie) może prowadzić do kłopotów z wypróżnianiem, zalegania treści jelitowej, a więc i nadmiernego rozrostu niekorzystnej flory bakteryjnej, hemoroidów czy wzdęć.



Zima to czas, który szczególnie kojarzymy ze świętami. Czas, w którym zwalniamy i zatrzymujemy się na chwilę myśląc o przyszłości i zdrowiu bliskich. Zadbajmy więc o to, aby zimowy jadłospis, choć ograniczony ze względu na brak dostępności wielu owoców i warzyw, obfitował w witaminy i mikroelementy budujące krótko i długotrwałą odporność. W zimowym jadłospisie powinny dominować dania ciepłe, rozgrzewające organizm. Najkorzystniej, abyśmy zjadali trzy ciepłe posiłki dziennie – to szczególnie ważne dla osób marznięcych, odczuwających zimno w dłoniach, stopach, pośladkach, a także dla często przeziębających się dzieci. W walce z infekcjami i ochłodzeniem organizmu warto pamiętać o wykorzystaniu w codziennej diecie przypraw i ziół o działaniu rozgrzewającym, które urozmaicą zimowy jadłospis i wpłyną korzystnie na nasze ciało. Warzywa przyprawowe i przyprawy, do których należą cynamon, imbir, kardamon i kurkuma, prezentują korzyści zdrowotne, takie jak działanie przeciwstarzeniowe, przeciwcukrzycowe, przeciwzapalne czy w końcu działanie przeciwnowotworowe.

Innym sposobem na profilaktykę zdrowia jesienią i zimą są kiszonki. U zdrowego człowieka 85% flory jelita grubego powinny stanowić pałeczki kwasu mlekowego. Kiszona kapusta, ogórki czy buraki to nie tylko porcja witamin C, E, A i K oraz witaminy z grupy B, których nam o tej porze brakuje, ale przede wszystkim naturalny probiotyk zawierający sporo dobroczynnych bakterii kwasu mlekowego. Naturalnie kiszone warzywa pomagają utrzymać drożdże i niechciane bakterie w jelicie grubym pod kontrolą, zmniejszają poziom cholesterolu, pomagają w utrzymaniu prawidłowej wagi, regulują pracę przewodu pokarmowego. Prawdziwą bombą witaminową i potężną dawką bakterii kwasu mlekowego jest zakwas buraczany, który z łatwością możemy przygotować w zaciszu domowym.

Zimą powinniśmy zjadać więcej ziaren zbóż niż w innych porach roku. Pełne ziarna w postaci gotowanych kasz, naturalnych płatków owsianych, jęczmiennych, orkiszowych czy żytnich są żywnością dobrze tolerowaną przez organizm, które działają jak „miotła”, oczyszczając nasz przewód pokarmowy. Dania mączne czy makarony zawierające oczyszczone i przetworzone ziarna nie posiadają już tak cennych właściwości, częściej stanowią źródło tzw. „pustych kalorii”.

Zimą korzystamy z lokalnych warzyw korzeniowych, a więc marchwi, pietruszki, selera, pasternaku, buraków, ziemniaków i rzepy; warzyw kapustnych jak kapusta biała, czerwona, pekińska, brukselka, jarmuż, fenkuł, cebula, czosnek, por, topinambur. Są to warzywa, które pomimo długotrwałego przechowywania zachowują wartości odżywcze aż do przednówka. Wczesną zimą warto spożywać brokuły i kalafior, gdyż ich przechowywanie do końca

grudnia przebiega bez strat wartości odżywczych. Do przygotowywania rozgrzewających dań warto wykorzystać dynię, szczególnie gatunek Hokkaido – znakomicie komponujący się z zimowymi przyprawami. Wszystkie wymienione warzywa nadają się jako baza lub główny składnik gęstych zimowych zup, które powinny codziennie znaleźć się w naszym jadłospisie. Ze świeżych owoców dobrze przechowują się jabłka i niektóre gatunki gruszek, takich jak pyszne i ogólnie dostępne konferencje. Aby chronić organizm przed wolnymi rodnikami, warto raz na jakiś czas spożywać drobne kolorowe owoce – z mrożonki lub domowych przetworów. Dowiedziono, iż zamrażanie takich owoców jak jagody, maliny, truskawki czy jeżyny tylko nieznacznie zmniejsza zawartość przeciwutleniaczy w ich skórkach i miąższu.



„GYROS” Z KURCZAKA NA SAŁACIE

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]
sałata rzymska	50		8.5	0.6	0.2	1.7	1.1
cebula	50		16.5	0.7	0.2	3.5	0.9
pomidory, czerwone	108	mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9	1.3
papryka zielona, słodka	75	pół średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	3.5	1.5
olej rzepakowy	10	łyżka	88.4	0.0	10.0	0.0	0.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0	0.0
chleb żytni pełnoziarnisty	33	kromka	79.2	2.2	0.6	17.8	3.0
Suma:	476		373.8	37.6	13.4	30.4	7.8

Przygotowanie: Kurczaka umyć, pokroić w paski. Cebulkę zeszklić na patelni, dodać kurczaka. Przyprawić pieprzem solą i ziołami, podsmażyć. Umytą sałatę porwać na kawałki, warzywa pokroić i wymieszać z sałatą. Ciepłe mięso wyłożyć na sałatkę i polać powstałym sosem. Można podawać z grzankami z chleba pełnoziarnistego.

Potrawa zawiera substancje ważne w profilaktyce nowotworów jelita grubego: błonnik pokarmowy, wapń, likopen, kwercetyna, wit. A, E, C i inne.



OWSIANKA BAKALIOWA

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Woda	200	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
Jabłko	200	1 mała sztuka	92.0	0.8	0.8	24.2
Rodzynki, suszone	15	1 łyżka	41.6	0.3	0.1	10.7
Goździki	2	3 sztuki	0.0	0.0	0.0	0.0
Imbir starty	3	1/2 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
Orzechy włoskie	20	5 sztuk	129.0	3.2	12.1	3.6
Płatki żytnie	50	5 sztuk	171.5	3.2	1.6	41.3
Suma:	490		434.1	7.5	14.6	79.8

Przygotowanie: Jabłko pokroić, przełożyć do garnka, dodać rodzynki i goździki, wlać odrobinę wody i dusić kilka minut. Pod koniec dolać wody i wsypać płatki owsiane lub żytnie, dodać imbir, cynamon i doprowadzić do wrzenia. Zdjąć z ognia i odstawić pod przykryciem na kilka minut, posypać orzechami i cynamonem.



Z aromatycznymi, ciepłymi, zimowymi śniadaniem doskonale komponują się bakalie: pestki, orzechy oraz owoce suszone. Z suszonych owoców dużo cennych właściwości mają śliwki, jabłka, morele i rodzynki, zawierające między innymi: resweratrol o właściwościach przeciwnowotworowych, spore ilości błonnika, żelaza, witamin A, C, E oraz potasu. Dzięki słodczy pochodzącej z suszonych owoców łatwiej jest wyeliminować biały cukier z diety. Warto zwrócić uwagę aby słodczyk pochodząca z suszu była słodczy jak najbardziej naturalną. Suszone owoce bez dodatku siarki oraz cukru są dostępne na rykach oraz w sklepach ze zdrową żywnością. Jeżeli jednak już mamy zakupione owoce, niekoniecznie w 100% naturalne przed spożyciem należy je wymoczyć w wodzie, wodę potem odlać, w ten sposób pozbedziemy się nadmiaru sztucznego cukru oraz tlenku siarki, w którym są konserwowane owoce.



KASZA JAGLANA Z SEREM I SZPINAKIEM

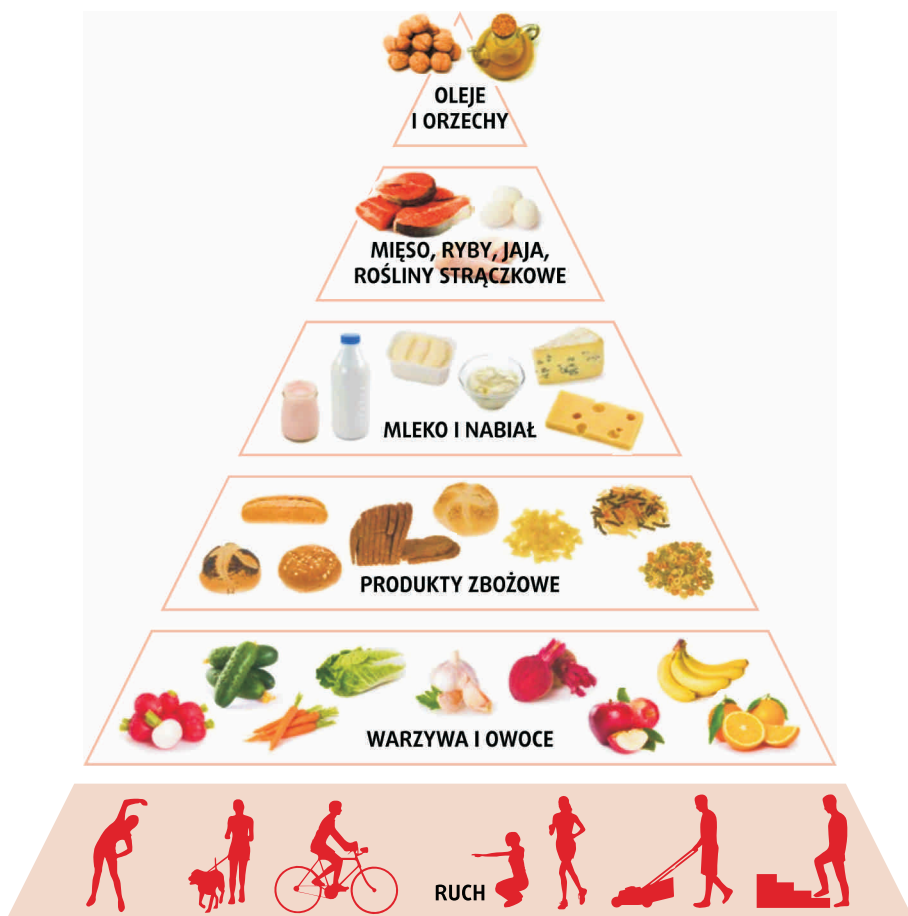
Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]
cebula	50	mała	16.5	0.7	0.2	3.5	0.9
szpinak	100		21.0	2.6	0.4	3.0	2.6
pieczarka uprawna, świeża	100	5 sztuk	17.0	2.7	0.4	2.6	2.0
ser twarogowy półtłusty	50	plaster	66.0	9.4	2.4	1.9	0.0
kasza jaglana, gotowana	150		178.5	5.3	1.5	35.6	2.0
olej rzepakowy	10	łyżka	88.4	0.0	10.0	0.0	0.0
sól biała	1	1/6 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
zioła prowansalskie	1	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6	0.3
Suma:	463		389.9	20.8	14.9	47.2	6.8

Przygotowanie: Kaszę ugotować wg przepisu na opakowaniu (ok. 70 g suchego produktu). Na rozgrzanym oleju rzepakowym podsmażyć cebulkę oraz pieczarki, dodać czosnek, chwilę razem smażyć po czym dodać szpinak i mieszać aż szpinak zwiędnie. Odstawić z ognia, dodać kaszę i razem wszystko wymieszać. Na końcu dodać pokruszony twaróg i doprawić ziołami, solą i pieprzem według uznania. Potrawa zawiera substancje ważne w profilaktyce nowotworów jelita grubego: błonnik, wapń, kwas foliowy, krzem, wit. A, D, E, C i inne. Potrawa polecana także przy nietolerancji glutenu, celiakii oraz dla laktowegetarian.



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



Podstawową metodą zapobiegania nadwadze, otyłości, chorobom dietozależnym oraz kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych jest edukacja w zakresie zdrowego żywienia. **Najbardziej pomocnym narzędziem edukacji jest piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.** Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe, długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

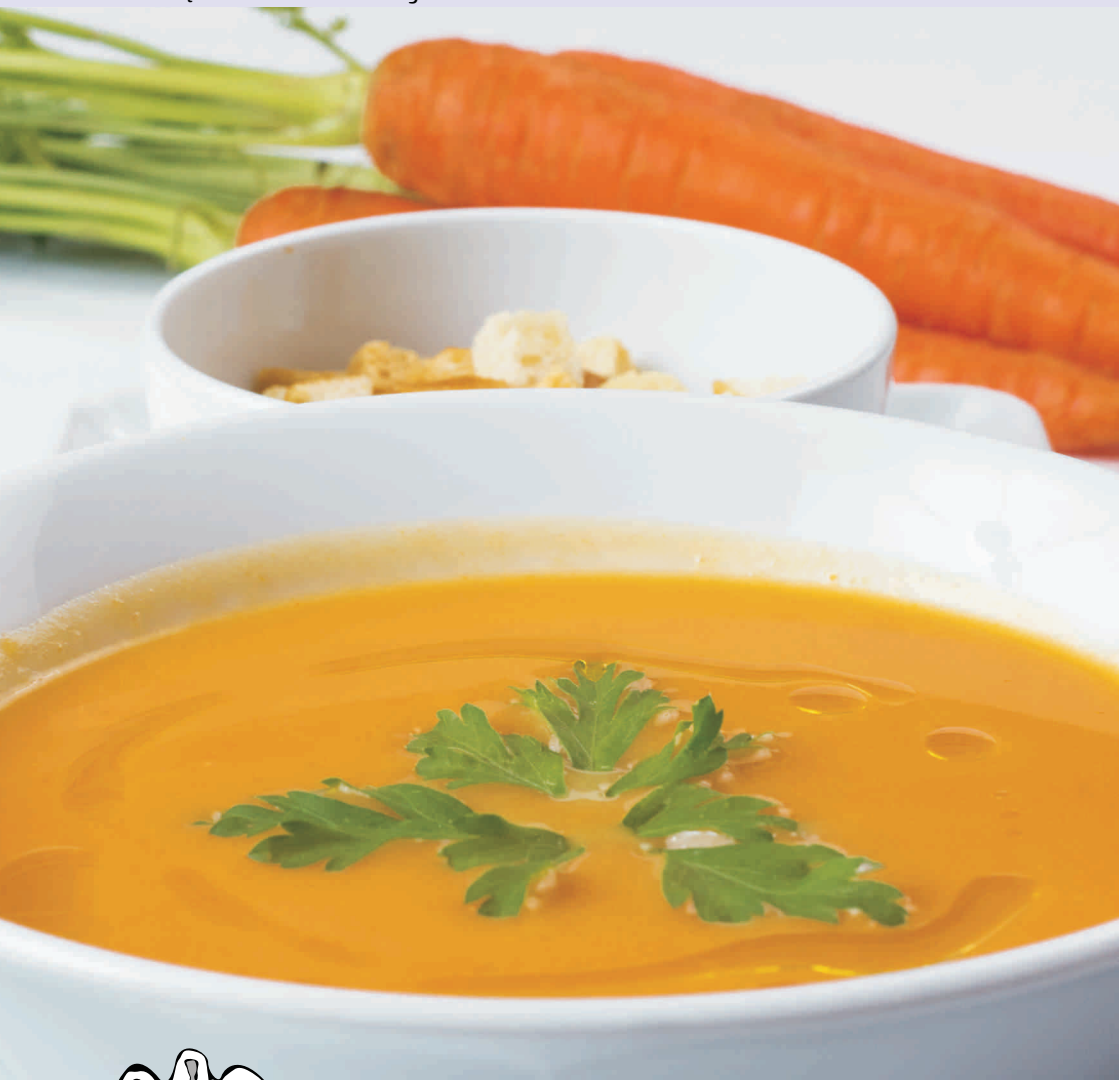
Jak rozumieć / czytać piramidę?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywania produktów z danej grupy żywności.

ZUPA MARCHEWKOWA

Przygotowanie: Warzywa pokroić drobniutko i wrzucić do garnka. Zalać niewielką ilością wody – tak, aby woda przykryła warzywa (ale żeby miały trochę miejsca na swobodny ruch). Doprowadzić do wrzenia, dodać kilka kropel masła klarowanego, kurkumę, kolendrę, kminek, delikatnie wymieszać, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować do miękkości.

10-15 minut przed końcem gotowania dodać do zupy zmiksowaną pomarańczę. Można wcześniej obrać ją z większości skórek, aby nie dawała goryczy. Na koniec zmiksować na krem bądź zostawić kilka warzyw w całości.





ROLADKI Z WOŁOWINY Z DODATKAMI

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglowod. og. [g]
Marchew	200	2 małe sztuki	54.0	2.0	0.4	17.4
Seler naciowy	10	1/3 łydzygi	1.3	0.1	0.0	0.4
Cebula	25	3 plasterki	7.5	0.4	0.1	1.7
Pomarańcza	99	1/3 dużej szt.	43.6	0.9	0.2	11.2
Masło klarowane	3	1/2 łyżeczki	22.4	0.0	2.6	0.0
Kurkuma	1	1 mała szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
Kolendra, suszona	1	1 mała szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
Kmin rzymski (kumin)	1	1 mała szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
Musztarda	5	1/2 łyżeczki	8.1	0.3	0.3	1.1
Wołowina	130		197.6	28.0	9.5	0.0
Cebula	50	1 mała sztuka	15.0	0.7	0.2	3.5
Pomidor	170	1 średnia sztuka	25.5	1.5	0.3	6.1
Marchew	40	1 paseczek	10.8	0.4	0.1	3.5
Ogórek kiszony	20	1/2 sztuki	2.2	0.2	0.0	0.4
Oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.1	0.0	5.0	0.0
Kasza jaglana	24	2 płaskie łyżki	83.0	2.5	0.7	17.2
Suma:	784		515.1	37.0	19.4	62.5

Przygotowanie: Z wołowiny przygotować kotlety, ułożyć na desce, posmarować musztardą, na wierzchu ułożyć pokrojone w paski ogórki kiszone oraz pokrojoną cebulę. Zawinąć roladki, podsmażyć ze wszystkich stron na patelni teflonowej, bez tłuszczu, tak aby zamknąć pory. Do rolad dorzucić marchewkę pokrojoną w słupki oraz pomidor bez skórki pokrojony w kostkę. Dolać około 150 ml wody i dusić pod przykryciem około 45 minut. Wyjąć rolady z garnka i odstawić w ciepłe miejsce. Pomidorową mieszankę zmiksować, dodać łyżeczkę oliwy z oliwek. Podawać z kaszą jaglaną, polaną gotowym sosem.

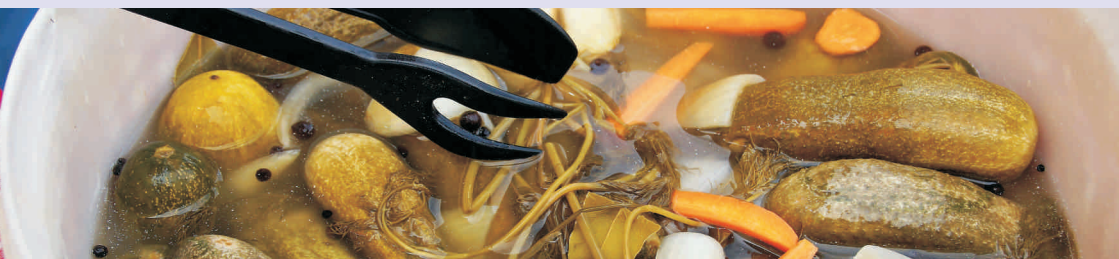
CYTRYNOWA PIERŚ Z KURCZAKA SAŁATKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH, CEBULI I OLEJU LNIANEGO

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Ogórek kiszony	70	2 sztuki	7.7	0.7	0.1	1.3
Cebula	25	3 plasterki	7.5	0.4	0.1	1.7
Olej lniany	5	1 łyżeczka	44.2	0.0	5.0	0.0
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	1/2 pojedynczej piersi	99.0	21.5	1.3	0.0
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	30		18.0	1.3	0.6	1.9
Cytryna	15	1 plaster	5.4	0.1	0.0	1.4
Suma:	245		181.8	24.0	7.1	6.3

Przygotowanie: Zetrzeć skórkę z cytryny (około 1/4 sztuki), dodać jogurt, sok z cytryny, sól oraz pieprz – wymieszać. Pierś nakłuć widelcem i wysmarować marynatą, następnie odstawić do lodówki. Po 2–3 godzinach posypać pieprzem cytrynowym i uparować lub upiec w rękawie.

Podawać z pokrojonymi w kostkę ogórkiem kiszonym i cebulą, skropionymi olejem lnianym.



Produkty kiszone – źródło drogocennych wartości.

Kiszona kapusta, ogórki, buraki, oliwki, fermentowane soki warzywne i owocowe – wachlarz produktów kiszonych jest na tyle szeroki, że nawet najbardziej wybredni znajdą coś dla siebie. Oprócz zawartości niezwykle zdrowych bakterii kwasu mlekowego, kiszonki mają szereg innych zalet, dla których warto je wybierać:

- są niskokaloryczne i jednocześnie sycące, dlatego polecane są osobom odchudzającym się
- cechują się wysoką zawartością błonnika, który działa niczym szczotka w naszych jelitach co pozwala oczyścić je ze złogów i wspomaga ich pracę,
- zawierają szereg witamin i składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu i podnoszących naszą odporność, np. witaminy z grupy B, A, K, C i E oraz wapń, potas, żelazo, magnez,
- ze względu na zawartość naturalnych przeciwutleniaczy kiszonki mają właściwości antynowotworowe,
- dzięki wysokiej zawartości witamin i minerałów wspomagają oczyszczanie organizmu z toksyn.

<https://polki.pl/dieta-i-fitness/zdrowe-odzywianie,kiszonki-czy-sa-zdrowe-i-ktu-nie-powinien-ich-jesc,10415484,artykul.html>



10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

1
Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).

2
Warzywa i owoce spożywaj jak najwcześniej i w jak największej ilości, co najmniej połowę tego, co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.

3
Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.

4
Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.

5
Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych) do 0,5 kg/tyg. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

6
Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.

7
Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.

8
Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.

9
Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.

10
Nie spożywaj alkoholu.



MAKARON Z ŁOSOSIEM

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]
łosoś, świeży dziki	100	porcja	201.0	19.9	13.6	0.0	0.0
czosnek	12	2 średnie ząbki	18.2	0.8	0.1	3.9	0.5
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	23	łyżka	13.8	1.0	0.5	1.4	0.0
makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany	120		148.8	6.4	0.6	31.8	3.4
szpinak	100		21.0	2.6	0.4	3.0	2.6
olej rzepakowy	10	łyżka	88.4	0.0	10.0	0.0	0.0
Suma:	365		491.2	30.7	25.2	40.1	6.5

Przygotowanie: Łososia upiec w piekarniku lub ugotować na parze. Szpinak poddusić w rondelku z czosnkiem, dodać łyżkę jogurtu, wszystko razem wymieszać. Makaron ugotować wg przepisu na opakowaniu. Łososia pokroić wedle uznania, wymieszać z przygotowanym szpinakiem, następnie wszystko wyłożyć na ugotowany makaron.

Potrawa zawiera substancje ważne w profilaktyce nowotworów jelita grubego: błonnik pokarmowy, wapń, kwas foliowy, siarczek diallilu (czosnek), selen, nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3, wit. A, D, E, C i inne.





PAPRYKA FASZEROWANA

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]
papryka czerwona, słodka	300	2 sztuki	96.0	3.9	1.5	19.8	6.0
mięso mielone z indyka	150		126.0	28.8	1.0	0.0	0.0
ryż brązowy, długoziarnisty, gotowany	100		111.0	2.6	0.9	23.0	1.8
pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami),	100	1/2 szklanki	32.0	1.6	0.3	7.3	1.9
słonecznik, nasiona tuskane, prażone na sucho, bez soli	10	łyżka	58.2	1.9	5.0	2.4	1.1
olej rzepakowy	10	łyżka	88.4	0.0	10.0	0.0	0.0
sól biała	1	1/6 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
papryka ostra mielona	1	szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6	0.3
Suma:	672		514.1	38.9	18.7	53.1	11.1

Przygotowanie: Mięso mielone podsmażyć z cebulką. Dodać przetarte pomidory i chwilę wszystko razem podduś. Przyprawić ostrą papryką, pieprzem i solą. Lekko przestudzić, dodać prażony słonecznik. Paprykom odciąć daszki, wydrążyć, nadziać powstałą masą i przykryć odciętymi daszkami. Piec w 180°C w naczyniu żaroodpornym ok. 30 min – najlepiej papryki podlać bulionem.

Potrawa zawiera substancje ważne w profilaktyce nowotworów jelita grubego: błonnik pokarmowy, wapń, kapsaicynę, selen, wit. A, E, C i inne.

SUPERJEDZENIE

Natka pietruszki

Natka pietruszki to zioło o potężnym działaniu prozdrowotnym – nie powinna więc stanowić wyłącznie ozdoby potraw ale jeden z ich podstawowych składników.

Liść pietruszki jest nasycony przeciwutleniaczami. Ma działanie moczopędne, pomaga prawidłowo funkcjonować nerkom, pozbywać się kamieni nerkowych, pomaga w gojeniu wszelkich infekcji dróg moczowych oraz w leczeniu zapaleń.

Ta skarbnica witamin i mikroelementów już w jednej łyżce zaspokoi dzienne zapotrzebowanie na witaminę C. Nie tylko wzmacnia ona odporność, ale też wspomaga wchłanianie żelaza, w które natka również obfituje (5 mg/100g). To sprawia, że jest ona niezbędnym składnikiem diety osób borykających się z anemią. Zawiera też sporo beta-karotenu, witaminy z grupy B i K, wapnia, magnezu, kwasu foliowego, błonnika. Dzięki fawonoidom i chlorofilowi ma silne działanie antyoksydacyjne.

Jak używać natki pietruszki w daniach, nie tylko do ozdoby? Zielone listki mogą być podstawą pysznego polskiego pesto, które można jeść z makaronem lub na kanapkach. Latem można ją wykorzystać w modnych zielonych koktajlach, świetnie komponuje się w połączeniu z jabłkiem. Garstkę natki pietruszki można „wmiksować” do zup kremów, lub dodać sporą ilość w wersji posiekanej do tradycyjnych polskich zup. Cenny jest również wywar z natki pietruszki, tak więc gotowanie nie zabija jej wszystkich cennych właściwości.



Wiosna jest bez wątpienia najlepszym momentem do zmiany niezdrowych nawyków żywieniowych. To wspaniały czas dla lżejszej i czystszej diety, z tego względu, że ta pora roku oferuje nam produkty ubogie w tłuszcze i cukry o wysokim indeksie glikemicznym. Korzystając z dobrodziejstw budzącej się do życia przyrody, mamy wspaniałą okazję oczyścić organizm po długiej zimie. Ogromne ilości cennych związków kryją się w związkach barwnikowych, czyli im bardziej kolorowo na naszych talerzach, tym łatwiej i szybciej pozbędziemy się skutków tzw. wiosennego przesilenia: senności, rozdrażnienia, problemów z koncentracją.

Kwiecień to kontynuacja spożywania warzyw spichrzowych, czyli marchewki, pietruszki, selera, brukwi oraz białej i czerwonej kapusty. Ta ostatnia jest szczególnie zasobna w przeciwutleniające. Inne warzywa, na które warto zwrócić uwagę o tej porze roku, to zasobny w przeciwnowotworowy likopen pomidor, sałata oraz wracający do łask topinambur. Wśród warzyw jeszcze w tym miesiącu królować będą regulujące pracę jelit jabłka i gruszki, które następnie powoli ustąpią miejsca drobnym owocom sezonowym. Wszystkie wymienione warzywa i owoce warto kupić lokalnie na straganach czy rynkach, ponieważ takie postępowanie zapewni nam najlepszy smak i wartość odżywczą.

Pod koniec maja i w czerwcu pojawiają się lokalne owoce sezonowe: truskawki, maliny, agrest, poziomki oraz niezmiennie kojarzone z późną wiosną warzywa: botwinka, szpinak, szczaw, szparagi czy kalarepka oraz przepyszne warzywa strączkowe: bób i różne odmiany groszku, które są świetnym źródłem białka roślinnego. Spożywając do obiadu warzywa strączkowe w połączeniu z jajkiem, dostarczamy do organizmu pełnowartościowe białko. Dzięki temu zestawieniu możemy znacznie ograniczyć mięso w tygodniowym jadłospisie i dzięki temu odnieść szereg korzyści zdrowotnych.

Pierwsze ciepłe miesiące to również odpowiednia pora roku na spożywanie kiełkujących ziaren – najbogatszych w takie antyoksydanty jak witaminy A, C, E oraz składniki mineralne, które mają duży wpływ na naszą kondycję. Niestety kiełki łatwo też chłoną z gleby zanieczyszczenia. Najlepiej więc zasiać nasiona samodzielnie na przykład w parapetowej skrzynce. Najlepsze do tego celu są nasiona rzodkiewki, lucerny, rzeżuchy i pszenicy.

Na przedwiośniu wiele osób skarży się na wypadające włosy, pękające kąciki ust czy łamliwość paznokci. Objawy te są zazwyczaj wynikiem niedoboru cynku. Jest go sporo w pestkach dyni i słonecznika oraz pojawiających się w czerwcu orzechach włoskich

i laskowych. Wymienione orzechy i nasiona są również doskonałym źródłem magnezu oraz zdrowych kwasów tłuszczowych, które dobrze wpływają na nasze mięśnie, odporność oraz wyraźnie i w krótkim czasie poprawiają nastrój i samopoczucie. Osłabione, apatyczne osoby powinny czerpać energię na cały dzień głównie ze śniadania. Na ten posiłek węglowodany, takie jak chleb czy płatki, są mile widziane. Przy okazji, do śniadania można wypić szklankę letniej wody z miodem i cytryną. Miód, podawany w regularnych dawkach, zwiększa ogólną wytrzymałość. Ważne tylko, aby woda nie była wrząca, bo zabije cenne składniki miodu i w sumie będziemy pić wodę z cukrem.



SAŁATKA Z MOZZARELLĄ, SZPINAKIEM I AWOKADO

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]
szpinak	20	garść	4.2	0.5	0.1	0.6	0.5
pomidory, czerwone	108	mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9	1.3
awokado	70	1/2 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2	2.3
mozzarella, z częściowo odtuszczonego mleka	60		152.4	14.6	9.5	1.7	0.0
oliwa z oliwek	8	łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0	0.0
Suma:	329		464.0	29.5	33.9	12.0	4.1

Przygotowanie: Młody szpinak rozłożyć na talerzu, dodać pokrojoną w plastry mozzarellę, pomidory oraz pokrojone dojrzałe awokado. Przyprawić ziołami i oliwą z oliwek. Opcjonalnie może być także inny olej, np. lniany z czarnuszki, z pestek dyni itp.

Potrawa zawiera substancje ważne w profilaktyce nowotworów jelita grubego: błonnik, wapń, kwas foliowy, kwasy omega 3 i 6, wit. A, D, E, C i inne. Potrawa polecana także przy nietolerancji glutenu, celiakii oraz dla laktowegetarian.





BAKŁAŻAN ZAPIEKANY Z POMIDORAMI I MOZZARELLA

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]
pomidor	200	1 duża sztuka	30.0	1.8	0.4	7.2	2.4
bakłażan	250	1 mała sztuka	65.0	2.8	0.3	15.8	6.3
mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka	60		152.4	14.6	9.5	1.7	0.0
oliwa z oliwek	8	łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0	0.0
czosnek	6	średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0	0.2
Suma:	524		357.1	20.6	20.7	27.3	8.9

Przygotowanie: Bakłażana pokroić w plastry, posolić z dwóch stron i pozostawić aż puści sok. Blachę lub naczynie żaroodporne posmarować oliwą, położyć plastry bakłażana, na nim pomidora, ser i posypać świeżo zmielonym pieprzem, odrobiną soli oraz posiekanym czosnkiem. Piec w piekarniku do miękkości.

Potrawa zawiera substancje ważne w profilaktyce nowotworów jelita grubego: błonnik pokarmowy, wapń, kwas foliowy, siarczek diallilu (czosnek), likopen, selen, wit. A, E, C i inne. Potrawa polecana także przy nietolerancji glutenu, celiakii oraz dla laktowegetarian.



RISOTTO Z KURCZAKIEM I BAZYLIĄ

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	120	1/3 op.	38,4	1,7	0,4	9,5	4,6
pomidory suszone w oleju	40	5-6 szt.	85,2	2,0	5,6	9,3	2,3
bazylia	5	łyżka	1,2	0,2	0,0	0,1	0,1
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147,0	32,3	2,0	0,0	0,0
masło klarowane	10	1,5 łyżeczki	88,5	0,0	9,8	0,0	0,0
ryż brązowy	30	1/3 op.	100,5	2,1	0,6	23,0	2,6
Suma:	355		460,8	38,3	18,4	41,9	9,6

Przygotowanie: Ryż ugotować. Mięso pokroić w kostkę, następnie mięso i warzywa podsmażyć na maśle klarowanym. Przyprawić i smażyć do miękkości. Dołożyć ryż i pokrojone pomidory suszone. Ozdobić świeżą bazylią do smaku - kilka listków.

Potrawa zawiera substancje ważne w profilaktyce nowotworów jelita grubego: błonnik pokarmowy, likopen, fosfor, wit. A, E, C i inne.





SALATA ZE SZPINAKIEM, KURCZAKIEM I SOSEM WINEGRET

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50	1/4 pojedynczej szt.	49,5	10,8	0,7	0,0
Olej lniany	10	1 łyżka	88,4	0,0	10,0	0,0
Rzodkiewka	80	4 sztuki	11,2	0,8	0,2	3,5
Szpinak	50	2 garście	8,0	1,3	0,2	1,5
Sok cytrynowy	2	1/3 łyżeczki	0,6	0,0	0,0	0,1
Musztarda	1	1/4 łyżeczki	1,6	0,1	0,1	0,2
Miód pszczele	2	1/4 łyżeczki	6,5	0,0	0,0	1,6
Suma:	195		165,8	13,0	11,2	6,9

Przygotowanie: Mięso z piersi kurczaka natrzeć czosnkiem, przyprawić solą ziołową i słodką papryką, ugrillować lub uparować. Przygotować warzywa: umyć oraz pokroić ogórka i rzodkiewkę. Na liściach szpinaku ułożyć pokrojone warzywa i pokrojoną pierś z kurczaka, polać sosem winegret.

Sos winegret - Olej lniany zmiksować z odrobiną soku z cytryny, miodu i musztardy oraz zieleniną: pietruszką i koperkiem (warto przygotować więcej sosu).



KOKTAJL Z MANGO I GRUSZKĄ

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Mango	200	1 szt	140	1	0,54	34
Gruszka	150	1 duża szt	81	0,9	0,3	21,6
Mięta	20	garść	9	0,64	0,15	1,7
Miód	20	łyżka	60	0,1	0,00	16,50
Suma:	376		296	2,31	0,87	73,20

Przygotowanie: Mango i gruszkę obrać. Owoce wrzucić do blendera, zmiksować na gładką papkę. Wycisnąć sok z pomarańczy, dodać do owoców wraz z miodem i miętą, ponownie zmiksować.



JABŁKA

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Jabłko	240 g	1 duża szt	125	0,62	0,41	33





KOKTAJL Z TRUSKAWKAMI

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Kefir, 2% tłuszczu	200	1 szklanka	102,0	6,8	4,0	9,4
Truskawki	150	5 dużych szt.	42,0	1,0	0,6	10,8
Płatki owsiane	10	1 łyżka	36,6	1,2	0,7	6,9
Orzechy laskowe	16	1 łyżka	102,4	2,3	10,1	2,4
Suma:	376		283,0	11,3	15,4	29,5

Przygotowanie: Kefir, truskawki i płatki owsiane zmiksować. Spożyć po 10 minutach od przygotowania. Świeże orzechy laskowe do chrupania.



GRUSZKA I MAŁY KEFIR PITNY

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Gruszka	150	1 duża sztuka	81,0	0,9	0,3	21,6
Kefir, 2% tłuszczu	200	1 szklanka	102,0	6,8	4,0	9,4
Suma:	350		183,0	7,7	4,3	31,0



KREM ZE SZPARAGÓW

Przygotowanie: Ugotować wywar z włośczonej, czosnku i cebuli przypalanej nad palnikiem. W przypadku braku czasu można użyć bulionu warzywnego w kostce bez glutaminianu sodu. Szparagi pozbawić zdrewniałych końcówek, pokroić razem z ziemniakami w talarki. Pora posiekać. Na łyżeczce masła klarowanego (lub oleju rzepakowego) lekko podsmażyć pora, czosnek, szparagi i ziemniaki. Dodać bulionu, gotować aż warzywa zmiękną, zmiksować, zabielić jogurtem naturalnym. Gotową zupę posypać pestkami dyni.



PIERŚ KURCZAKA ZAPIEKANA W SZPINAKU

Przygotowanie: Mięso z piersi kurczaka rozbić na kotlety, przyprawić solą, pieprzem, curry, suszonym rozmarynem i przygotować bez dodatku tłuszczu (ugotować na parze lub patelni teflonowej). Szpinak udusić z dodatkiem łyżeczki masła, ząbka czosnku i szczypty soli. Kurczaka przełożyć do naczynia do zapiekania, położyć pomidory suszone pokrojone w paski (opcjonalnie), przykryć szpinakiem, przykryć serem mozzarella, zapiec w piekarniku do czasu rozpuszczenia sera. Kapustę drobno poszatkować, posypać delikatnie solą i ugnieść dłonią aż puści sok i zmięknie, odstawić na kilka minut. Jabłko zetrzeć na tarce na dużych oczkach, cebulę pokroić w drobną kosteczkę i połączyć z kapustą. Skropić sokiem z cytryny, olejem i doprawić do smaku solą i pieprzem, ewentualnie szczyptą cukru. Odstawić na kilka minut, aby smaki się przegryzły.

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Cebula	40	1/2 małej szt.	12,0	0,6	0,2	2,8
Czosnek	6	1 ząbek	8,8	0,4	0,0	2,0
Por	30	1/3 małej szt.	7,2	0,7	0,1	1,7
Włoszczyzna świeża	200	1/2 porcji	50,0	2,8	0,6	15,8
Ziemniaki, średnio	100	2 małe szt.	77,0	1,9	0,1	18,3
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	45	3 łyżki	27,0	1,9	0,9	2,8
Masło klarowane	2	1/2 płaskiej łyżeczki	14,9	0,0	1,7	0,0
Szparagi	125	1/4 pęczka	22,5	2,4	0,3	4,6
Dynia, pestki	5	1 łyżeczka	27,8	1,2	2,3	0,9
Curry	3	1 szczypta	0,0	0,0	0,0	0,0
Czosnek	6	1 ząbek	8,8	0,4	0,0	2,0
Rozmaryn	4	2 szczypty	0,0	0,0	0,0	0,0
Pomidory suszone w zalewie z oliwy	20	2 sztuki	42,6	1,0	2,8	4,6
Masło ekstra	3	1/2 łyżeczki	22,1	0,0	2,5	0,0
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80	1 mały kotlet	79,2	17,2	1,0	0,0
Ser mozzarella	40	1/3 kuli	62,8	7,6	3,4	0,4
Szpinak	50	2 garści	8,0	1,3	0,2	1,5
Kapusta czerwona	100		27,0	1,9	0,2	6,7
Jabłko	100	1/2 sztuki	46,0	0,4	0,4	12,1
Olej rzepakowy uniwersalny	5	1 łyżeczka	44,2	0,0	5,0	0,0
Cebula	17	2 plasterki	5,1	0,2	0,1	1,2
Suma:	981		593,0	41,9	21,8	77,4

Szparagi białe lub zielone to pyszne i zdrowe warzywa. Dostępne w maju i czerwcu świeże pędy są doskonałym, naturalnym źródłem wielu witamin i minerałów.

Mają wysoką zawartość witaminy C, E i K. Szparagi są też bogate m.in. w kwas foliowy, potas, magnez i fosfor. Smaczne pędy to również skarbnica błonnika, poprawiającego perystaltykę jelit. Wspomagają działanie wątroby, żołądka czy nerek. Działają również antynowotworowo.

SUPERJEDZENIE

Jarmuż

Warzywo kapustne, które ostatnio powraca na nasze stoły po długich latach zapomnienia. Ta roślina to skarbnica wartości odżywczych! Jest bogata w białko, błonnik, fosfor, cynk i magnez. Jarmuż ma więcej żelaza niż wołowina oraz spore ilości przeciwzapalnych kwasów omega 3. Zielone liście jarmużu są szczególnie polecane osobom pozostającym na diecie bezmlecznej, z tego powodu, iż dostarczają spore ilości wapnia. Dzięki obecności silnych przeciwutleniaczy takich jak chlorofil, luteina czy sulforafan, eliminuje z organizmu substancje uszkodzające DNA i powodujące nowotwory, a także powstrzymuje wzrost komórek rakowych. Oprócz tego szklanka jarmużu zaspokaja 90% dziennego zapotrzebowania na witaminę C, 100% – na witaminę A i 450–600% – na witaminę K. Zawiera też witaminy z grup E oraz B. Co ważne jarmuż można uprawiać w przydomowym ogródku, gdyż sprzyjają mu przymrozki.

Jak przyrządzić? Można przygotować z niego sałatki, zielone koktajle lub zjeść na ciepło duszony, smażony, w zupach, a także pieczony – jako chipsy. Jak każde zielone liście jest świetny jako składnik pesto.



Rozpoczynają się wakacje, niezmiennie kojarzone z pysznymi i kolorowymi owocami sezonowymi. Lato zaskakuje nas co chwila czymś nowym, co możemy dorzucić do codziennego jadłospisu, dostarczając do organizmu całą masę witamin i składników mineralnych. Sztampowe hasło „warzywa i owoce są źródłem zdrowia” jest szczególnie aktualne w tym właśnie okresie roku, kiedy mamy dostęp do świeżych i lokalnych produktów. Większość badań potwierdza, że polifenole zawarte w owocach, szczególnie świeżych – działają ochronnie przy wielu chorobach, w tym chorobach onkologicznych oraz chorobach skóry, na które jesteśmy narażeni z uwagi na zwiększoną ekspozycję na słońce.

Największą ilość polifenoli mają owoce o ciemnoczerwonym, niebieskim i fioletowym zabarwieniu, takie jak jagody, jeżyny, wiśnie, czereśnie, porzeczki, aronia i śliwki. Te cieszące się popularnością owoce są tak pyszną składową zdrowych koktajli i deserów, że z powodzeniem zmniejszają łaknienie na słodycze. Wylimitowanie rafinowanego cukru z naszego codziennego menu prowadzi do zmniejszenia stanów zapalnych oraz poprawia odporność na wszelkie choroby - warto więc uruchomić taki łańcuch letnich korzyści.

W lipcu i sierpniu kontynuujemy spożycie polskich pomidorów, papryki, szparagów, botwinki, szczawiu i szpinaku. Do grona dostępnych warzyw strączkowych dołącza młoda fasolka szparagowa, która smakuje chyba wszystkim – dorosłym i dzieciom. Brokuł, kalafior i kabaczek to bardzo ważne składowe letnich obiadów – warto po nie sięgać szczególnie w tym okresie roku. Na lokalnych rynkach uwagę zwraca warzywo o dużych ciemnozielonych i karbowanych liściach – jarmuż, który należy do kategorii „superjedzenia”, ponieważ zawiera sporo przeciwutleniaczy, żelaza oraz witaminy C, A i K. Obok warzyw strączkowych jarmuż jest kolejnym produktem pochodzenia roślinnego, dzięki któremu możemy ograniczyć spożycie mięsa.

Wszystkie warzywa o zielonym zabarwieniu są źródłem karotenoidów i chlorofilu.

Aby zachować jak najwięcej tych cennych wartości odżywczych, należy skrócić czas gotowania do minimum – najlepiej wrzucać warzywa do wrzątku i początkowo gotować je bez przykrycia lub przyrządzić na parze, zapewniając im maksimum wartości odżywczych. Dobrym sposobem obróbki termicznej warzyw jest pieczenie w papierze pergaminowym (nie w folii aluminiowej) w piekarniku. Późniejsze podsmażanie czy okraszanie warzyw zasmażką wpływa na utratę mikroelementów lub ich gorsze wchłanianie. Surówki i świeże warzywa warto skropić nierafinowanym olejem rzepakowym czy olejem lnianym,

natomiast ciepłe warzywa w półmisku warto wymieszać z naturalnym masłem, aby zagwarantować wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Porada dotycząca dodatku masła do potraw kierowana jest jedynie do jedynie osób z prawidłowym profilem lipidowym krwi oraz nieobciążonych schorzeniami z grupy chorób sercowo-naczyniowych. W okresie późnego lata należy zwiększyć spożycie pełnoziarnistych zbóż, które działają odżywczo i wzmacniająco oraz sprzyjają wydalaniu toksycznych substancji z organizmu. Dużą zaletą zbóż jest to, że są trawione przez około 3-4 godziny, dzięki czemu długi czas po ich zjedzeniu nie odczuwamy głodu. Co zatem przygotować z kasz i sezonowych warzyw oraz owoców? Najlepiej proste w przygotowaniu jednogarnkowe posiłki: zupy, leczo, risotto czy kaszotto z dodatkiem roślin strączkowych. Drobne owoce warto połączyć z kefirem lub jogurtem naturalnym, które mają ochładzające działanie na organizm – tak bardzo cenione w tych gorących miesiącach. Można miksować koktajle z dodatkiem ziaren, jak na przykład siemę lniane, lub posypać desery własnoręcznie obranymi młodymi orzechami.



KOLOROWY TWAROŻEK

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]
szpinak	20	garść	4.2	0.5	0.1	0.6	0.5
pomidory, czerwone	108	mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9	1.3
awokado	70	1/2 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2	2.3
mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka	60		152.4	14.6	9.5	1.7	0.0
oliwa z oliwek	8	łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0	0.0
Suma:	329		464.0	29.5	33.9	12.0	4.1

Przygotowanie: Twaróg wymieszać z jogurtem naturalnym, olejem lnianym oraz posiekanymi warzywami: ogórkiem, koperkiem i rzodkiewką.





LECZO LETNIE WEGETARIAŃSKIE

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Masło klarowane	5	1 płaska łyżeczka	37,3	0,0	4,3	0,0
Cebula dymka	20	1/2 sztuki	6,0	0,3	0,1	1,4
Papryka	120	1/2 sztuki	21,6	1,3	0,4	5,5
Kabaczek	100	1/4 sztuki	15,0	1,2	0,1	3,2
Bakłażan	56	1/4 mniejszej szt.	11,8	0,6	0,1	3,5
Pieczarki	80	4 sztuki	15,2	1,8	0,3	3,4
Pomidor	150	1 mała szt.	22,5	1,4	0,3	5,4
Kukurydza, konserwowa	30	2 łyżki	30,6	0,9	0,4	7,1
Czosnek	3	1/2 ząbka	4,4	0,2	0,0	1,0
Koncentrat pomidorowy, 30%	13	1 łyżeczka lekko czubata	12,0	0,7	0,2	2,2
Kasza jaglana	60	5 płaskich łyżek	207,6	6,3	1,7	43,0
Olej rzepakowy uniwersalny	10	1 łyżka	88,4	0,0	10,0	0,0
Ser, Parmezan	10	1 łyżka	45,2	4,2	3,2	0,0
Pietruszka, posiekane liście	5	1 łyżka	2,1	0,2	0,0	0,5
Suma:	662		519,7	19,1	21,1	76,2

Przygotowanie: Cebulę obrać, pokroić w talarki i podsmażyć w głębokim garnku na maśle klarowanym (lub oleju rzepakowym przy wysokim cholesterolu). Pieczarki pokroić w talarki, z papryki wyjąć gniazdo nasienne, przekroić na pół i pokroić w paseczki. Umyć kabaczką i bakłażanem, pokroić w podobnej wielkości kostkę. Warzywa dodać do cebuli, wymieszać, dodać zmiksowane pomidory, przyprawy (po szczycie: wędzonej papryki, pikantnej papryki, mielonego pieprzu, soli ziołowej) i przeciśnięty przez praskę czosnek. Gotować pod przykryciem około 15-20 minut tak, aby były miękkie, ale się nie rozpadały. Do sosu dodać koncentrat pomidorowy. Mieszać, dorzucić kukurydzę i w razie potrzeby, jeśli leczko jest zbyt gęste, dolać wody. Przed podaniem posypać pokrojoną dymką. Na talerzu skropić olejem lnianym lub rzepakowym nierafinowanym, posypać tartym twardym serem (np. parmezanem) oraz natką pietruszki.



KASZA JAGLANA GOTOWANA

Przyrządzana z prosa kasza jaglana to jedna z najstarszych i najzdrowszych kasz. Zwana kiedyś jagłą, ma wiele cennych właściwości. Można traktować ją jako zamiennik ziemniaków, makaronu i ryżu. Jest zdrowsza od tych produktów i bardzo łatwa w przygotowaniu. Jej sekret to bogactwo składników mineralnych – ma ich więcej niż pszenica, jęczmień czy żyto. Kasza jaglana zawiera witaminę B1, B2 oraz B6. Posiada też kwas foliowy, wapń, magnez, żelazo i krzem. Jest lekkostrawna i działa odkwaszająco. Dzięki dużej ilości witamin i minerałów kasza jaglana może być składnikiem diety antyrakowej. Wprowadzona do regularnej diety zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów, ponieważ antyoksydanty likwidują wolne rodniki. Kasza jaglana nie zawiera glutenu i jest idealnym składnikiem potraw dla chorych na celiakię.

Wielką zaletą kaszy jaglanej jest jej uniwersalność. Kaszę jaglaną można jeść o dowolnej porze – rano na ciepło (zastępując nią płatki owsiane), na obiad (zamiast ziemniaków albo w zupie), a na zdrową kolację w sałatce. Z kaszy jaglanej można przygotować też słodki deser.

Kaszę jaglaną można gotować na trzy sposoby – do uzyskania sypkiej, kleistej lub kremowej konsystencji. Sposób przygotowania można dostosować w zależności od potraw lub wykorzystywać zamiennie. Warto również zalać kaszę jaglaną wodą z sokiem z cytryny na kilka lub kilkanaście godzin. Ta czynność zablokuje fityny, które utrudniają przyswojenie wartości odżywczych.

Sypka kasza jaglana. Szklanek kaszy należy wysypać na suchą patelnię i prażyć przez 6 minut, mieszając co chwila. Następnie zalać całą 2 szklankami wrzącej wody i gotować przez 13–18 minut do wchłonięcia wody. Pozostawić na 10 minut pod przykryciem.

Kleista kasza jaglana. Przed gotowaniem szklanek kaszy jaglanej należy wymieszać z odrobiną wody lub mleka. Następnie przełożyć całą do 3,5 szklanki wrzącej wody. Gotować przez 30–40 minut.

Kremowa kasza jaglana. Do uzyskania idealnie kremowej konsystencji kaszy jaglanej potrzebny jest blender. Za pomocą urządzenia należy zmiksować szklanek kaszy. Otrzymany produkt najlepiej przesypać do garnka i zalać 5 szklankami wody lub mleka. Następnie należy całą doprowadzić do wrzenia, często mieszając i trzymać na ogniu przez około 15–30 minut.





KOKTAJL Z KEFIRU, JAGÓD I SIEMIENIA LNIANEGO

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Kefir, 2% tłuszczu	200	1 szklanka	102,0	6,8	4,0	9,4
Czarne jagody, mrożone	150	1 szklanka	67,5	1,2	0,9	18,3
Siemię lniane	10	1 łyżka	53,4	1,8	4,2	2,9
Otręby żytnie	3	1 płaska łyżka	5,6	0,5	0,1	1,9
Suma:	363		228,5	10,3	9,2	32,5

Przygotowanie: Siemię lniane w całych ziarnach zalać wrzątkiem i odstawić na kilka minut. W tym czasie kefir zmiksować z jagodami, dodać siemię lniane i ponownie zmiksować. Dla dłuższego uczucia sytości i lepszej pracy jelit można dodać otrębów żytnich.



ORZECHY WŁOSKIE I PORCJA WIŚNI

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Orzechy włoskie	12	3 sztuki	77,4	1,9	7,2	2,2
Wiśnie	240	3 garście	112,8	2,2	1,0	26,2
Suma:	252		190,2	4,1	8,2	28,4



ZUPA SZCZAWIOWA

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Ziemniaki, wczesne	100	2 małe sztuki	69,0	1,8	0,1	16,3
Włoszczyzna świeża	100	1/3 porcji	25,0	1,4	0,3	7,9
Szczaw	70		14,7	0,8	0,6	3,4
Jaja kurze całe	50	1 szt. (kl. wag. M)	69,5	6,3	4,9	0,3
Masło ekstra	10	1 łyżeczka czub.	73,5	0,1	8,3	0,1
Liść laurowy	2	1 sztuka	0,0	0,0	0,0	0,0
Ziele angielskie	2	3 sztuki	0,0	0,0	0,0	0,0
Śmietana, 12% tłuszczu	20	1 łyżka	26,6	0,5	2,4	0,8
Cytryna	40	1/2 sztuki	14,4	0,3	0,1	3,8
Czosnek	3	1/2 ząbka	4,4	0,2	0,0	1,0
Pietruszka, posiekane liście	5	1 łyżeczka	2,1	0,2	0,0	0,5
Imbir starty	5	1 łyżeczka	0,0	0,0	0,0	0,0
Dorsz, świeży	100	1 filet	78,0	17,7	0,7	0,0
Buraki gotowane	150	1 sztuka	106,5	2,4	5,3	15,0
Olej lniany	5	1 łyżeczka	44,2	0,0	5,0	0,0
Suma:	662		527,9	31,7	27,7	49,1

Przygotowanie: Ziemniaki pokroić i wrzucić do garnka z połową litra wody. Dodać włoszczyznę, liść laurowy i ziele angielskie. Zagotować bulion, wyjąć włoszczyznę, liść laurowy i ziele angielskie. Szczaw przesmażyć na maśle klarowanym z dodatkiem odrobiny przeciśniętego przez praskę czosnku. Szczaw dodać do bulionu i zagotować, po 15 min zmiksować blenderem. Doprawić solą i pieprzem, zabielić łyżką śmietany 12%. Podawać z gotowanym jajkiem.





DORSZ PIECZONY

Przygotowanie: Nagrząć piekarnik do 180 stopni lub rozgrzać parowar, wymieszać sok z cytryny (około 2 łyżki) z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, posiekaną natką pietruszki i startym imbirem. Filet z dorsza dokładnie pokryć marynatą, odstawić na 15 minut. Parować lub piec w piekarniku, od czasu do czasu polewając marynatą.



SALAATKA Z GOTOWANYCH BURACZKÓW I OLEJU LNIANEGO

Przygotowanie: Ugotowane lub upieczone buraczki zetrzeć na tarce, wymieszać z olejem lnianym, doprawić delikatnie solą, pieprzem i sokiem z cytryny.



ZIELONY KOKTAJL OWOCOWO-WARZYWNY

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Pietruszka, posiekane liście	5	1 łyżeczka	2,1	0,2	0,0	0,5
Cytryna	15	1 plaster	5,4	0,1	0,0	1,4
Jabłko	400	2 małe sztuki	184,0	1,6	1,6	48,4
Ogórek gruntowy	36	1 sztuka	4,7	0,3	0,0	1,0
Mięta	15	kilka listków	0,0	0,0	0,0	0,0
Jarmuż	20	1 garść	5,8	0,7	0,1	1,2
Suma:	491		202,0	2,9	1,7	52,5

Przygotowanie: Wszystkie składniki umyć, obrać i niedbale pokroić na mniejsze kawałki. Do blendera kolejno wrzucić: liście pietruszki, jarmuż, ogórka, plasterki cytryny bez pestek, jabłko, listki mięty, odrobinę soku z cytryny i pół szklanki wody. Wszystko zmiksować, w szklance udekorować listkiem mięty.



MALINY

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Maliny	300	2 duże porcje	87,0	3,9	0,9	36,0
Suma:	300		87,0	3,9	0,9	36,0





OMLET Z BROKUŁAMI

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Brokuty	250	1/2 sztuki	67,5	7,5	1,0	13,0
Cebula	50	1/2 sztuki	15,0	0,7	0,2	3,5
Masło ekstra	5	1 płaska łyżeczka	36,8	0,0	4,1	0,0
Woda	90	1/2 szklanki	0,0	0,0	0,0	0,0
Jaja kurze całe	60	1 szt. (kl. wag. L)	83,4	7,5	5,8	0,4
Białko jaja kurzego	30	1 białko ze szt.	14,7	3,3	0,1	0,2
Suma:	485		217,4	19,0	11,2	17,1

Przygotowanie: Brokuł opłukać, odciąć różyczki i drobno posiekać. Cebulę pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać masło i zeszklić cebulę. Dodać posiekane różyczki, podlać wodą i dusić na małym ogniu ok. 10 min. aż woda wyparuje. Doprawić solą i pieprzem. Jajko i białko ubić na puszystą masę i dodać do warzyw, wymieszać. Podgrzewać do czasu, aż masa jajeczna się zetnie.

SUPERJEDZENIE

Żurawina

Naukowcy potwierdzają jej lecznicze właściwości. Warto ją włączyć do jadłospisu również z powodów profilaktycznych. Małe krzewy obsypane czerwonymi kulkami rosną w całej Polsce na podmokłych terenach. Najlepszy smak i najwięcej wartości osiąga żurawina zbierana późną jesienią, po pierwszych przymrozkach.

Żurawina ma silne właściwości przeciwbakteryjne, dzięki czemu skutecznie zwalcza choroby układu moczowego, pokarmowego i stany zapalne dziąseł. Jej silne przeciwzapalne działanie przypisywane jest zawartym w owocach proantocyjanidom, które zapobiegają przyleganiu bakterii do ścianek organów takich jak pęcherz czy żołądek, do zębów i do dziąseł. W ten właśnie sposób eliminują np. bakterię *Helicobacter pylori*, uważaną za główną przyczynę wrzodów żołądka. Inne prozdrowotne działanie żurawiny to zapobieganie chorobom serca, redukcja poziomu złego cholesterolu, wzrost dobrego cholesterolu oraz zapobieganie stwardnieniu tętnic. Zawarty w żurawinie kwas elagowy może powodować destrukcję komórek nowotworowych i eliminować substancje kancerogenne z organizmu.

Żurawinę można spożywać przez cały rok! Po pierwsze w żurawinie znajdziemy naturalne kwasy owocowe, dzięki któremu owoce zachowują świeżość nawet kilka tygodni po zerwaniu; po drugie mrożenie żurawiny nie wpływa negatywnie na ich skład i mrożona żurawina zawiera podobną ilość przeciwutleniaczy jak jej świeża wersja. Cierpkie owoce najlepiej mieszać w koktajlach ze słodszyimi owocami. Suszone owoce można dodawać do owsianki, wypieków, sałatek, koniecznie wybierać te niesiarkowane.



Jesień to pora wiatrów i słyty, dlatego potrawy w tej porze roku powinny rozgrzewać, wzmacniać i sycić. Kuchnia w tym czasie staje się nieco „cięższa” niż latem i wiosną ze względu na brak dostępności wielu warzyw i owoców. Instynktownie zaczynają nam smakować potrawy bardziej doprawione i zawierające więcej białka zwierzęcego oraz tłuszczu. Podążając tą drogą warto wybierać produkty o jak najlepszym wpływie na nasz organizm.

Listopad i grudzień to miesiące, w których warto jeść warzywa korzeniowe: marchew, buraki, seler, pietruszkę, pasternak, topinambur, brukiew i ziemniaki. Wartościowe są również wszelkie warzywa z rodziny kapustnych, takie jak: kapusta biała, czerwona, pekińska, włoska, brukselka oraz król jesieni, czyli jarmuż. Warto sięgać również po rośliny z gatunku cebulowatych: cebulę, por, czosnek oraz ostre warzywa, jak np. rzepa, chrzan i rzodkiew. No i oczywiście dynię. W sklepach są jeszcze dostępne świeże grzyby, możemy też korzystać z tych suszonych. Zarówno w tych, jak i innych miesiącach nie powinniśmy zapominać o kiszonkach – ogórkach, kapuście, burakach, a takie o szczególnie cennym zakwasie z buraków. Przetwory warzywne, w tym kiszonki i warzywa pasteryzowane, wciąż niosą za sobą ogrom korzyści zdrowotnych (w przypadku kiszzonek są one wręcz bardziej wartościowe niż warzywa surowe). Jeśli przetwory – dżemy, kiszonki, warzywa konserwowe, kompoty – to zdecydowanie te własnej roboty: w kupnych znajdziemy coraz więcej konserwantów i wzmacniaczy smaku. Późną jesienią i zimą warto jeść warzywa strączkowe – tu warto uwagi są wszelkie rodzaje fasoli, soczewicy, ciecierzycy a groch. Można też założyć na parapecie przyprawowo-ziołowy ogródek z pietruszką, szczypiorkiem, bazylią, tymiankiem czy oregano. Liczne wartości odżywcze jesienną porą wciąż mają gruszki, jabłka i suszone śliwki. Z rodzimych owoców bardzo cenna jest świeża żurawina. Warto poświęcić chwilę tej cennej bombie witaminowej, która jest tak samo bogatym odżywczo owocem jak, noszące miano superfoods, jagody goji. Żurawina ma jednak tę przewagę, że jest naszym rodzimym owocem i możemy ją kupić świeżą, nie poddaną żadnym zabiegom przedłużającym trwałość – ma ogromną dawkę przeciwutleniaczy i dodatkowo właściwości pozwalające zwalczyć infekcje układu moczowego. Chłodna pora roku niestety ogranicza nam dostęp do innych kolorowych owoców. Dobrym rozwiązaniem jest korzystanie z mrożonek, w których wartości odżywcze, w tym witaminy o działaniu przeciwnowotworowym, w większości pozostały w zasadzie

takie same, jak w przypadku surowych owoców.

W sezonie jesienno-zimowym warto zwiększyć liczbę ciepłych posiłków: jeść więcej rozgrzewających zup, kremów itp. Doskonałym wyborem są także kasze, zwłaszcza te, które są termicznie ciepłe, jak np. orkiszowa. Zimą większość z nas marzy o rozgrzewających, gotowanych, pełnych aromatycznych przypraw potrawach. Warto dodawać do dań suszony tymianek, bazylię, oregano, rozmaryn. Aromatyzować dania gałką muskatołową, kminem rzymskim, majerankiem oraz używać nasion jałowca, liści laurowych, ziela angielskiego. Dobrze jest też zaopatrzyć się w korzenie imbiru i świeżej kurkumy – to idealny dodatek do rozgrzewających napojów, sosów czy nawet soków.

Do porannych owsianek można dodawać takich naturalnych przypraw jak cynamon, kardamon czy sproszkowaną łaskę wanilii. Z tego typu posiłkami świetnie komponują się orzechy oraz pestki, które dodatkowo dostarczają przeciwzapalnych kwasów omega-3. Aby orzechy przynosiły jedynie korzyści zdrowotne, należy je łupać samodzielnie, ponieważ na kupnych obranych orzechach często znajdują się rakotwórcze substancje wytwarzane przez pleśnie – aflatoksyny.

Żeby się ich pozbyć, kupione orzechy należy wymoczyć przez noc w wodzie, następnie delikatnie uprzyżyć je w piekarniku. Można tak postąpić z dużą partią zakupionych orzechów, i następnie przechowywać je w suchym miejscu.

ROZGRZEWAJĄCA KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM I IMBIREM

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Woda	180	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
Kasza jaglana	45	1/4 szklanka	155.7	4.7	1.3	32.2
Jabłko	200	1 mała sztuka	92.0	0.8	0.8	24.2
Rodzynki, suszone	15	1 łyżka	41.6	0.3	0.1	10.7
Siemię lniane	5	1 łyżeczka	26.7	0.9	2.1	1.4
Imbir	2	1 cienki plasterek	0.0	0.0	0.0	0.0
Cynamon	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
Kardamon	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
Suma:	449		316.0	6.7	4.3	68.5

Przygotowanie: Kaszę uprzyżyć w garnku, a następnie wypłukać ją gorącą wodą. Po przepłukaniu zalać czystą, gorącą wodą. Zagotować i wrzucić pokrojone w kostkę jabłko, rodzynki i siemię lniane. Dodać przyprawę: świeży imbir, cynamon i kardamon. Gotować pod przykryciem. Gdy woda się wchłonie, odstawić z ognia i zostawić pod przykryciem na 10-15 minut.





OWSIANKA BAKALIOWA

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Woda	200	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
Jabłko	200	1 mała sztuka	92.0	0.8	0.8	24.2
Rodzyнки, suszone	15	1 łyżka	41.6	0.3	0.1	10.7
Goździki	2	3 sztuki	0.0	0.0	0.0	0.0
Imbir starty	3	1/2 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
Orzechy włoskie	20	5 sztuk	129.0	3.2	12.1	3.6
Płatki owsiane / żytnie	50	5 sztuk	171.5	3.2	1.6	41.3
Suma:	490		434.1	7.5	14.6	79.8

Przygotowanie: Jabłko pokroić, przełożyć do garnka, dodać rodzyнки i goździki, wlać odrobinę wody i dusić kilka minut. Pod koniec dolać wody i wsypać płatki owsiane lub żytnie, dodać imbir, cynamon i doprowadzić do wrzenia. Zdjąć z ognia i odstawić pod przykryciem na kilka minut, posypać orzechami i cynamonem.



SAŁATKA JARZYNOWA

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Marchew	70	1 średnia sztuka	18.9	0.7	0.1	6.1
Jaja gotowane	60	1 sztuka	65.4	5.9	4.6	0.3
Ziemniaki, wczesne	80	1 mała sztuka	55.2	1.4	0.1	13.0
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	25	1 łyżka	15.0	1.1	0.5	1.6
Ogórek kiszony	35	1 sztuka	3.9	0.4	0.0	0.7
Sól ziołowa	2	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
Pieprz	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
Suma:	288		158,4	9,5	5,3	21,7

Przygotowanie: Marchewkę, ziemniaka i jajko ugotować. Posiekać ogórka kiszonego i ugotowane składniki. Wymieszać z majonezem (omega-3), jogurtem, przyprawić do smaku solą ziołową i pieprzem.



SKŁAD, MASA CIAŁA I BMI

Pomiary wzrostu, wagi oraz składu ciała są bardzo ważnym elementem prewencji chorób takich jak otyłość, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe czy nowotwory. Przez całe życie powinniśmy dbać o to aby nasze parametry i skład ciała mieściły się w odpowiednich normach.

Nadwaga i otyłość jest definiowana przez Światową Organizację Zdrowia jako nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie, powodujące pogorszenie stanu zdrowia lub stwarzające ryzyko jego pogorszenia.

Na przestrzeni lat życia zmienia się typ rozmieszczenia tkanki tłuszczowej. W okresie niemowlęcym i wczesnego dzieciństwa dominuje pośladowko-udowy (czyli tzw. obwodowy) typ otłuszczenia. W późniejszych latach często rozwija się on w tak zwany wisceralny typ otłuszczenia, charakteryzujący się odkładaniem niechcianej tkanki tłuszczowej w okolicach pasa. Ten typ budowy ciała jest szczególnie niebezpieczny, ponieważ oznacza często odkładanie się tkanki tłuszczowej na narządach wewnętrznych, co z kolei upośledza ich funkcje oraz prowadzi do rozwoju chorób cywilizacyjnych.

Najczęściej stosowanym wskaźnikiem stanu odżywienia, pozwalającym określić występowanie otyłości, jest wskaźnik masy ciała BMI (czyli body mass index).

BMI jest jednym ze wskaźników antropometrycznych pomagających rozpoznać nadwagę i otyłość. Wskaźnik oblicza się na podstawie wzoru:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$

Klasyfikacja	Dorośli (BMI)
Niedowaga	<18,5
Norma	18,5-24,9
Nadwaga	25-29,9
Otyłość	≥30

Pożądanym BMI jest zależny od wieku. Dla osób w wieku 55 - 64 lat wynosi od 23 do 28. Osoby o większym BMI powinny skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem, gdyż ich zdrowie może być poważnie zagrożone.



KREM Z DYNIĄ I ZE ŚLIWKĄ

Przygotowanie: Z kawałka indyka i włośczyzny ugotować wywar na zupę, dynię obrać, ziemniaki wyszorować (nie obierać), piec w piekarniku w temperaturze 150 stopni do miękkości. Upieczone warzywa wyjąć z piekarnika, ziemniaki obrać – dynię i ziemniaki dodać do wywaru, zblendować. Zupę przyprawić imbirem, kozieradką, kurkumą, czosnkiem i solą do smaku. Gruszkę obrać, pokroić w paseczki, śliwki pokroić w ósemki, podduścić 3 minuty na patelni z odrobiną oleju rzepakowego oraz łyżką pestek słonecznika. Zawartość patelni dodać do zupy.

ŁOSOŚ ZAPIEKANY W SOSIE MUSZTARDOWO-MIODOWYM

Przygotowanie: Filet z łososia przyprawić szczyptą soli i pieprzu. Miód i musztardę wymieszać, posmarować łososia. Tak przygotowaną rybę ułożyć na wyłożonej papierem blaszce do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C na 15 minut.





Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Dynia	200		56.0	2.6	0.6	15.4
Ziemniaki, średnio	100	1 średnia sztuka	77.0	1.9	0.1	18.3
Gruszka	65	1 mała sztuka	35.1	0.4	0.1	9.4
Śliwki	50	1 duża sztuka	22.5	0.3	0.1	5.9
Słonecznik, nasiona tuskane	10	1 łyżka	56.1	2.4	4.4	2.5
Bulion	200		12.0	0.0	2.0	0.0
Kurkuma	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
Imbir starty	1	1/2 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
Kozieradka	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
Czosnek	1	1/2 ząbka	1.5	0.1	0.0	0.3
Łosoś, świeży	120	1 małe dzwonko	241.2	23.9	16.3	0.0
Musztarda	5	1/2 łyżeczka	8.1	0.3	0.3	1.1
Miód pszczeli	5	1/2 płaskiej łyżeczki	16.2	0.0	0.0	4.0
Suma:	759		525.7	31.9	23.9	56.9



ROZGRZEWAJĄCY KREM Z CZERWONEJ SOCZEWICY

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Soczewica czerwona, nasiona suche	24	2 łyżki	78.5	6.1	0.7	13.8
Papryczka chili	5	1/4 sztuki	1.4	0.1	0.0	0.3
Czosnek	6	1 ząbek	8.8	0.4	0.0	2.0
Marchew	50	1/4 sztuki	13.5	0.5	0.1	4.4
bulion wegetariański	150		0.0	0.0	0.0	0.0
olej rzepakowy uniwersalny	10	1 łyżka	88.4	0.0	10.0	0.0
Masło ekstra	5	1 płaska łyżeczka	36.8	0.0	4.1	0.0
mielona słodka papryka	2	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
Pietruszka, posiekane liście	5	1 łyżeczka	2.1	0.2	0.0	0.5
Wieprzowina, połędwiczka	100	1/3 sztuki	110.0	21.0	2.2	0.0
Cebula	25	3 plasterki	7.5	0.4	0.1	1.7
Czosnek	3	pół ząbka	4.4	0.2	0.0	1.0
bulion wegetariański	150		0.0	0.0	0.0	0.0
Ocet balsamiczny	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
Miód pszczele	5	1/2 łyżeczki	16.2	0.0	0.0	4.0
Mąka ziemniaczana	5	1 łyżeczka	17.2	0.0	0.0	4.2
Pomidory suszone w zalewie z oliwy	20	2 sztuki	42.6	1.0	2.8	4.6
olej rzepakowy uniwersalny	5	1 łyżeczka	44.2	0.0	5.0	0.0
Ogórek kiszony	70	2 sztuki	7.7	0.7	0.1	1.3
Kasza orkiszowa	41	1/4 szklanki	143.5	4.7	1.1	25.8
Suma:	691		622.8	35.3	26.2	63.6

Przygotowanie: Soczewicę optukać na sicie pod bieżącą wodą. Marchewkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Papryczkę chili drobno posiekać. Na rozgrzane dno garnka wlać olej i dodać masło. Kiedy tłuszcz się roztopi, wrzucić marchewkę i całość smażyć około 2 min. Do garnka z marchewką dodać przepłukaną soczewicę, papryczkę chili i wyciśnięty przez praskę czosnek oraz słodką paprykę – smażyć około 2 min. Całość zalać bulionem i gotować około 15–20 min. na średnim ogniu do momentu kiedy soczewica i marchewka będą miękkie. Całość zblendować. Doprawić solą i pieprzem. Podawać posypane obficie natką pietruszki.





POŁĘDWICZKI PIECZONE W OCCIE BALSAMICZNYM

Przygotowanie: Oczyszczone polędwiczki pokroić w plastry, delikatnie rozpląszczyć i posolić. Na rozgrzanej patelni z olejem rzepakowym podsmażyć cebulkę, po chwili dodać czosnek (odrobine), a następnie włożyć mięso. Ugrillować z dwóch stron do lekkiego zrumienienia, następnie całość przełożyć do naczynia żaroodpornego i włożyć do nagrzanego na 180°C piekarnika. Na opróżnionej patelni wlać bulion i ocet balsamiczny, dokładnie wymieszać, dodać miód i posiekane suszone pomidory. Mąkę wymieszać z kilkoma łyżkami wody i wlać do sosu. Gotować na wolnym ogniu aż sos zgęstnieje, następnie zalać mięso w piekarniku i piec do miękkości ok. 30 minut. Podawać z gotowaną kaszą orkiszową i kiszonymi ogórkami do pochrupania.



PRZETWORY

Domowe przetwory są smaczne, zdrowe i przede wszystkim naturalne. Stanowią doskonałe źródło witamin i mikroelementów w miesiącach kiedy świeże owoce i warzywa są niedostępne. Możemy przygotowywać z nich dżemy, sosy, konfitury, soki, przeciera i kompoty. Pamiętajmy również o kiszzonej kapuście lub przygotowaniu innych kiszonek (z buraków, kalafiora, marchewki, jabłek itp.)

Jesień to „ostatni dzwonek” na zrobienie przetworów z owoców. Mamy jeszcze dostęp do jabłek, gruszek, śliwek oraz aronii, pigwy i owoców dzikiej róży. To również bardzo dobry czas, by przygotować rozmaite sałatki wielowarzywne do słoików. No i oczywiście przetwory z grzybów. Pamiętajmy także o dyni i burakach.



DYNIA PIECZONA

Przygotowanie: Usuwamy pestki i skórę z dyni, kroimy w mniejsze kawałki, układamy w naczyniu żaroodpornym i pieczemy ok. 45 minut w temperaturze 160-170 stopni.

Po upieczeniu miksujemy i wkładamy do słoików. Gotujemy przez ok. 5 minut, wyjmujemy przewracamy do góry dnem i pozostawiamy do ostygnięcia. Jak wystygną - wieczko powinno być wklęsłe. Przechowujemy w chłodnym miejscu.

Tak przygotowana dynia może bezpiecznie przetrzymać i nadaje się do zup, ciast i deserów. (Pestek nie wyrzucamy - suszymy na papierze, będzie zdrowa pochrupka).



CIASTKA Z JABŁKIEM, ŻURAWINĄ I CYNAMONEM

Składniki:

produkt lub potrawa	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglow. og. [g]
Jabłko	131	1/2 dużej szt.	60.3	0.5	0.5	15.9
Płatki owsiane	40	4 łyżki	146.4	4.8	2.9	27.7
Jaja kurze całe	30	1/2 sztuki	41.7	3.8	2.9	0.2
Miód pszczeli	14	1 łyżeczka	45.4	0.0	0.0	11.1
Olej rzepakowy uniwersalny	5	1 łyżeczka	44.2	0.0	5.0	0.0
Żurawina, suszona	7	1 łyżeczka	22.5	0.0	0.1	5.3
Cynamon	2	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200	1 szklanka	102.0	6.8	4.0	9.8
Suma:	429		462.5	15.9	15.4	70.0

Przygotowanie: Jabłko obrać ze skórki, zetrzeć na tarce, dodać jajko, miód, olej, płatki owsiane i żurawinę oraz cynamon. Całość wymieszać i zostawić pod przykryciem na około 10-15 minut. Piekarnik nagrzać do 180°C, blachę wyłożyć papierem do pieczenia i łyżką nakładać ciasto. Piec 15 min na złoty kolor. Szklanka ciepłego mleka.



MROŻONKI

Mrożenie pozostaje jednym z najlepszych sposobów utrwalania żywności.

Czy mrożonki są zdrowe?

Choć gołym okiem widać, że produkty spożywcze po rozmrożeniu prezentują się nieco inaczej niż produkty świeże, to jednak z punktu widzenia naszego zdrowia dużo ważniejsze jest to czego nie widać, a co również wiąże się ze zmianami biologicznymi i fizykochemicznymi zachodzącymi podczas mrożenia. - Największe straty związane z mrożeniem dotyczą przede wszystkim witamin oraz w mniejszym stopniu składników mineralnych. Ogólnie szacuje się, że straty większości witamin w zależności od produktu i sposobu mrożenia wynoszą średnio od 10 do 30 proc. Ale jest to wciąż zdecydowanie mniej niż w przypadku innych metod utrwalania żywności takich jak suszenie, zagęszczanie, utrwalanie poprzez solenie czy zwiększenie koncentracji cukru w przypadku przetworów z warzyw i owoców oraz wędzenie czy peklowanie w przypadku mięsa.

Na czym polega mrożenie?

To szybkie schłodzenie produktów spożywczych, najczęściej do temperatury od -20 do -40 stopni Celsjusza, i utrzymaniu ich w temperaturze poniżej -18 stopni przez cały okres przechowywania. Głównym celem mrożenia oprócz utrwalenia i możliwości długotrwałego przechowywania żywności jest też niedopuszczenie do rozwoju drobnoustrojów powodujących psucie się żywności i wywołujących zatrucia.

Czy dietetycy zalecają jedzenie mrożonek?

Biorąc pod uwagę wszystkie aspekty dotyczące mrożenia żywności metoda ta nadal pozostaje w czołówce najlepszych metod utrwalania żywności ze względu na stosunkowo niskie straty wartości odżywczych w porównaniu do innych metod oraz szybkość i wygodę. Ogromną zaletą jest również fakt, że może być stosowana w warunkach domowych. Specjaliści rekomendują zwłaszcza korzystanie z mrożonek w zimie. Chodzi szczególnie o mrożone warzywa i owoce, których zbiór nastąpił latem, w okresie największej koncentracji witamin i składników mineralnych. Ich wykorzystanie pozwoli na skomponowanie urozmaiconego menu w okresie zimowym, kiedy dostępność i jakość świeżych warzyw i owoców jest z reguły niższa. Warto wiedzieć, że mrożonki cechują się wyższą wartością odżywczą w porównaniu do innych przetworów warzywno-owocowych. Chodzi szczególnie o mrożone warzywa i owoce, których zbiór nastąpił latem, w okresie największej koncentracji witamin i składników mineralnych. Ich wykorzystanie pozwoli na skomponowanie urozmaiconego menu w okresie zimowym, kiedy dostępność i jakość





świeżych warzyw i owoców jest z reguły niższa. Warto wiedzieć, że mrożonki cechują się wyższą wartością odżywczą w porównaniu do innych przetworów warzywno-owocowych.

Jak prawidłowo przechowywać mrożonki?

Niezależnie od tego, czy korzystamy z mrozonek własnej produkcji, czy też kupujemy je w sklepie warto wiedzieć, jak należy je przechowywać, aby zachowały swoje walory odżywcze i nam nie zaszkodziły. Przede wszystkim, należy je przechowywać w stałej temperaturze, która powinna wynosić minimum -18 stopni Celsjusza. Należy pamiętać iż wielokrotne zamrażanie i odmrażanie może wpłynąć nie tylko negatywnie na wygląd i teksturę produktu, ale znacząco zwiększa również ryzyko rozwoju groźnych drobnoustrojów, które mogą stać się przyczyną zatrucia pokarmowego.

Jak długo można przechowywać mrożonki?

W przypadku mrozonek paczkowanych, kupionych w sklepie sprawa jest bardzo prosta. Na opakowaniu produktu można znaleźć informacje o dacie przydatności do spożycia oraz warunkach przechowywania. Nie każdy wie jednak, jak długo można przechowywać własnoręcznie zamrożone produkty spożywcze. W tej kwestii wszystko zależy od rodzaju produktu.

Orientacyjne okresy przechowywania różnych produktów mrożonych w miesiącach:

Chude ryby 8 / Tłuste ryby 4 / Wołowina (duże kawałki) 12 / Wieprzowina (duże kawałki) 8
Mięso mielone 3 / Cielęcina 4 / Drób 6 / Pieczywo 12 / Warzywa 6-12 / Owoce 6-12.

Najbezpieczniej jest przechowywać żywność w zamrażarce przez okres od 3 do 12 miesięcy, podkreślając, że niczego nie powinniśmy zamrażać dwukrotnie!

Co można zamrozić, a czego nie?

Do mrożenia doskonale nadaje się większość warzyw i owoców, szczególnie jeśli akurat jest na nie sezon oraz mięsa i ryby, a także świeże zioła. Najlepiej przechowują się produkty mrożone w całości lub w dużych kawałkach, zdecydowanie gorzej te rozdrobnione (np. mięso, przetwory owocowo-warzywne). Do mrożenia warto używać odpowiednich opakowań, ograniczających ilość powietrza w środku. Każdy z produktów powinno się odpowiednio opisać i zaznaczyć datę umieszczania produktu w zamrażarce.

Nie należy mrozić produktów delikatnych, o wysokiej zawartości wody. Spośród warzyw i owoców niewskazane jest mrożenie takich produktów jak melon, arbuż, pomidor, ogórek, sałaty, które tracą swoją jędrność, a często i smak. Przetwory mleczne takie jak jogurty czy śmietany, ser żółty i biały mogą utracić swoją konsystencję i po rozmrożeniu nie będą nadawały się do spożycia. Nie jest zalecane także mrożenie surowych jajek i ugotowanych na twardo oraz dressingów na bazie majonezu, napojów gazowanych, ugotowanych ziemniaków, kaszy, czy ryżu, które również tracą swój smak i teksturę po rozmrożeniu.

SUPERJEDZENIE

Dynia

To ogromne, jesienne warzywo zawiera mnóstwo składników wzmacniających odporność i działających antynowotworowo. Szczególnie cenna jest dynia o pomarańczowym miąższu, gdyż ta zawiera szczególnie dużo witaminy A. oprócz tego zawiera witaminy z grupy B, witaminę C, składniki mineralne: fosfor, żelazo, wapń, potas i magnez. Dzięki zawartości witaminy E, dynia wspaniale wpływa na cerę - spowalnia procesy starzenia i utrzymuje odpowiednią wilgotność skóry. Szklanka dyniowego purée dostarcza 10 mg witaminy C i pokrywa siedmiokrotnie zapotrzebowanie na witaminę A. Ma sporo błonnika (7 g na szklanke) i karotenoidów, chroniących przed chorobami serca, nowotworami i chorobami oczu. Równie cenne jak miąższ są pestki - zapobiegają miażdżycy, leczą wrzody żołądka, w medycynie naturalnej są wykorzystywane do leczenia stanów zapalnych nerek i pęcherza moczowego. Dostarczają też ftosteroli, które ograniczają wchłanianie cholesterolu z pożywienia.

Jak jeść dynię? Dynia jest świetna jako składnik zupy-krem, a także w curry, gulaszach i sosach do makaronu. Jest też pyszna wraz z przyprawami korzennymi jako podstawa ciast, ciasteczek, placków i deserów.

BEZPŁATNA KOLONOSKOPIA

„WIEM, BADAM SIĘ, ZAPOBIEGAM”

- badania dla mieszkańców powiatu koszalińskiego
w kierunku wykrywania raka jelita grubego.

Gminy: BĘDZINO, BIESIEKIERZ, BOBOLICE, MANOWO, MIELNO, POLANÓW, SIANÓW, ŚWIESZYNO, MIASTO KOSZALIN

3 000 bezpłatnych badań!

okres realizacji projektu 2018 -2023

KRYTERIA udziału w projekcie:

W systemie zapraszanym osoby w wieku od 55 do 64 lat
zarówno z objawami klinicznymi jak i bez, które otrzymały imienne zaproszenie do programu.

WYŁĄCZENIE: - osoby nie otrzymały zaproszenia imiennego na badanie kolonoskopii.

W systemie oportunistycznym osoby w wieku od 25 do 65 lat

(pochodzące z rodzin HNPCC (Lyncha) lub FAP z potwierdzonym obciążeniem genetycznym).

W tej grupie konieczne jest potwierdzenie przynależności do ww. rodzin z poradni genetycznej. W przypadku rodzin z zespołem Lyncha konieczne jest spełnienie tzw. kryteriów amsterdamskich. Członkowie takiej rodziny powinni mieć powtarzane kolonoskopie co 2-3 lata, chyba, że badanie genetyczne wskaże, że u danej osoby nie ma mutacji genetycznych i że dana osoba może być zwolniona z wykonywania kontrolnych (nadzorczych) kolonoskopii.

WYŁĄCZENIE: - objawy kliniczne sugerujące istnienie raka jelita grubego,
- kolonoskopia w ostatnich 10 latach (poza pacjentami z zespołem Lyncha).



WYKONAWCA BADAŃ
Samodzielny Publiczny
Zakład Opieki Zdrowotnej
MSWiA w Koszalinie,
ul. Szpitalna 2, 75-720 Koszalin

INFORMACJA / REJESTRACJA

PON - PT 8:00 - 14:00

tel. **538 816 656**

SZCZEGÓLWNE INFORMACJE NA STRONIE
www.zdrowie.powiat.koszalin.pl



BIURO PROJEKTU

Starostwo Powiatowe w Koszalinie
ul. Raclawicka 13, 75-620 Koszalin

tel. 94 714 01 75
zdrowie@powiat.koszalin.pl



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW EUROPEJSKIEGO FUNDUSZA SPOŁECZNEGO W RAMACH REGIONALNEGO PROGRAMU OPERACYJNEGO WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO 2014-2020 NR UMOWY: RPZP.06.08.00-32-K1010/17-00.



KALENDARZ ZDROWIA

ISBN: 978-83-957231-0-0



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Realizacja i finansowanie publikacji w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego 2014 - 2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Umowa nr RPZP.06.08.00-32-K010/17-00.