

Będąc cały dzień w pracy, nasze mięśnie i mózg, w zależności od profesji, potrzebują odpowiedniej podaży składników odżywczych. W trakcie wysiłku, czy to umysłowego, czy też fizycznego dopada nas głód, a gdy dopadnie często sięgamy po to co akurat mamy pod ręką. Niestety przeważnie są to słodczy, które bardzo szybko podnoszą poziom cukru we krwi, ale na krótko i dlatego po chwili znowu jesteśmy głodni.

Dlaczego „nie” dla słodczy?

Oczywiście można jeść słodczy ale raz na jakiś czas, lecz z pewnością nie powinny one zastępować zdrowych przekąsek w postaci owoców, warzyw. Jedzenie słodczy powoduje, że zawarty w nich cukier natychmiast przenika do krwi, co skutkuje gwałtownym zwiększeniem wydzielania insuliny i obciążeniem trzustki. Insulina w bardzo szybkim tempie obniża poziom cukru we krwi. To właśnie nagły wzrost, a następnie spadek poziomu cukru we krwi, wywołuje poczucie senności i błogości. Poza tym, słodczy dostarczają bardzo dużo energii, często ponad zapotrzebowanie naszego organizmu. Nadmierny poziom cukru i energii zostaje przekształcony w tłuszcz, który jest odkładany w organizmie. Częste spożywanie słodczy może prowadzić nie tylko do otyłości, ale również do jej powikłań, takich jak cukrzyca, czy miażdżycy.

Po jakie przekąski zatem sięgać, aby zaspokoić głód, a jednocześnie dostarczyć do organizmu składniki odżywcze?

- **Warzywa.** Najzdrowszą przekąską są warzywa. Mają niewiele kalorii, za to mnóstwo witamin (C, B1, B2, A, E i K), pektyn i składników mineralnych. Szczególnie polecane są: seler naciowy, papryka, sałata lodowa, kapusta pekińska, marchew, pomidor, rzodkiewka, ogórek zielony.
- **Owoce.** Najlepiej sięgać po te świeże i sezonowe. Czyli w okresie letnim niech to będą truskawki, wiśnie, czereśnie, porzeczki, winogrona, maliny, poziomki, agrest, jeżyny i borówki, w okresie jesiennym jabłka, gruszki, śliwki i brzoskwinie, zimowo-wiosennym: cytrusy, jabłka, ananasy, banany i suszone owoce. Można też przyjmować owoce w postaci świeżo wyciśniętych soków.
- **Bakalie (orzechy, nasiona, rodzyнки):**
 - **Orzechy.** Są bardzo korzystne dla zdrowia, gdyż są bogate w kwasy tłuszczowe jedno i wielonienasycone, które obniżają poziom złego cholesterolu we krwi, działają przeciwzakrzepowo i obniżają ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej. Zawierają białko i błonnik pokarmowy, uzupełniają dietę w witaminę E oraz takie składniki mineralne jak potas i magnez. Są jednak wysokokaloryczne, dlatego dzienna porcja orzechów nie powinna przekraczać 30 g.
 - **Rodzyнки.** Zawierają wapń i bor, co zapobiega osteoporozie, dlatego są szczególnie polecane kobietom po menopauzie. Poza tym są bogate w żelazo, cynk i potas oraz w witaminy z grupy B. Pomagają utrzymać koncentrację, poprawiają pracę serca i wygląd skóry oraz podnoszą odporność organizmu.
 - **Suszone śliwki.** Zawarte w nich pektyny spowalniają proces wchłaniania cukru, przez co spalanych jest więcej tłuszczów. Poza tym, pektyny pęczniąc w przewodzie pokarmowym jak gąbka wywołują uczucie sytości.
 - **Suszone morele.** Są bogate w składniki mineralne takie jak potas, żelazo i wapń. Dzięki zawartości boru morele poleca się kobietom po menopauzie, pomagają bowiem utrzymać odpowiedni poziom estrogenów. Także i one, dzięki zawartości pektyn, przyczyniają się do obniżenia poziomu cholesterolu. Dodatkowo spożywanie moreli zaleca się przy leczeniu anemii i nadciśnienia.

Ważna uwaga dotycząca suszonych owoców!

"Żyj zdrowo, jedz kolorowo". Zdrowe przekąski zamiast słodczy!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 10, wrzesień 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odłony: 7618

Przed jedzeniem suszone owoce trzeba myć. Środki konserwujące i oleje, używane do zabezpieczenia owoców przed sklejeniem, mogą podrażniać jelita i powodować alergie.

- **Pestki dyni, nasiona słonecznika i sezamu**
- Poprawią wygląd cery, dostarczą witaminy A, E, witamin z grupy B oraz cynk.
- **Nabiał**

Jogurt naturalny nie kusi wprawdzie smakiem, ale ten z dodatkiem świeżych owoców (np. truskawek) już tak. W diecie, w ramach zdrowych przekąsek, można sięgnąć także po inne produkty z grupy nabiału, o ile są niskotłuszczowe: maślanki, kefiry czy twarożki, które można urozmaicać poprzez dodanie owoców oraz miodu.

Pamiętajmy!

Zdrowa przegryzka nie tylko zaspokaja głód, ale także pozwala zachować zdrowie i urodę na długie lata

Źródło: e-witamina.pl, dietologaz.blogspot.com oraz dieta.fit.pl