



Powiatowa Stacja
Sanitarno - Epidemiologiczna
w Gorzowie Wlkp.



Jak się odżywiać zdrowo poza domem czyli WAKACYJNE MENU

Lato to czas wakacji, urlopów oraz możliwość solidnego wypoczynku. Często zapominamy, że sposób odżywiania podczas wakacji warunkuje naszą formę psychiczno -fizyczną po powrocie, a także wpływa na siły witalne. Okres wypoczynku możemy zatem wykorzystać na ich przywrócenie. Co zatem robić, aby jedzenie podczas podróży było smaczne, przyjemne i zdrowe? Poniżej znajdziesz kilka praktycznych porad.

Liczy się wielkość

Jednym z podstawowych problemów jedzenia poza domem jest duża wielkość porcji posiłku. Im większa jest porcja, tym większe prawdopodobieństwo, że zjesz więcej niż potrzebujesz. Działa tu prosty mechanizm psychologiczny – staramy się do końca opróżnić talerz, ponieważ zapłaciliśmy za to.

Nie wahaj się poprosić o większą porcję warzyw, które zaspokoją głód, a dostarczą tylko niedużą ilość kalorii. Nie jedz więcej, jeśli czujesz się już nasycony i nie jedz tego, na co nie masz ochoty. Zamawiaj tylko potrawy, których potrzebujesz do zaspokojenia głodu. Na przykład zrezygnuj z zamawiania przystawki i deseru. Jeśli jesz wspólnie z przyjaciółmi, zastanów się, czy nie można podzielić podawanych porcji. W ten sposób można wypróbować wiele smaków bez ryzyka przejadania się.

Sprawdź czy zjadasz zalecaną ilość warzyw i owoców

Powinniśmy spożywać 5 porcji warzyw i owoców dziennie. Dlatego jedząc poza domem staraj się sprawdzać, czy to zalecenie jest spełniane. Warzywa zazwyczaj są składnikiem zup, sałatek i przystawek, dlatego staraj się wybierać te potrawy. Zastanów się nad wyborem deseru owocowego. Również picie soków i musów owocowych przyczynia się



do realizacji zapotrzebowania na niezbędną ilość owoców i warzyw.

Jakość i ilość

Czerwone mięso, takie jak wołowina i cielęcina, są dobrym źródłem żelaza. Mięso kaczki i dziczyzna również obfitują w żelazo, ale wszystkie te rodzaje mięsa są zazwyczaj tłuste. Dlatego wybieraj chude kawałki lub odkrawaj pasemka tłuszczu. Mięso pieczone i grillowane zawiera mniej tłuszczu niż mięso smażone. Mięso z kurczaka i indyka mają naturalną niską zawartość tłuszczu.

Oleje rybne

Ryby są zwykle dobrym wyborem. Można wybierać spośród ryb z dużą zawartością olejów rybnych, takich jak łosoś, sardynki, makrela i tuńczyk oraz ryb chudych, takich jak płastuga i dorsz. Ryby zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, których brakuje w jadłospisie wielu ludzi. Niektórzy uważają, że dania z ryb są trudne do smacznego przygotowania, zatem wybór ryby w restauracji jest znakomitą okazją do ich spróbowania.



Ryba pieczona lub grillowana będzie lepszym wyborem niż ryba smażona.

Produkty zawierające skrobię

Możesz zamawiać chleb, ryż, makaron lub ziemniaki, ponieważ dają one poczucie nasycenia. Staraj się wybierać ryż lub ziemniaki gotowane, a nie smażone.

Jeśli lubisz smarować pieczywo masłem lub innym tłuszczem do smarowania, to staraj się to robić w sposób oszczędny. Margaryny mają lepszy ze zdrowotnego punktu widzenia skład kwasów tłuszczowych niż masło, ale są podobnie jak masło wysoko kaloryczne. Do makaronów stosuj raczej sos pomidorowy niż sosy śmietanowe. Spośród pieczywa, makaronów i ryżu wybieraj gatunki pełnoziarniste. Zawierają one więcej błonnika i innych wartościowych składników odżywczych niż wersje „białe”.

Sosy i przyprawy

Zawsze spróbuj potrawy, zanim dodasz soli lub innej przyprawy. Pamiętaj, że kucharz już przyprawił twój posiłek. Poproś o wybór sosów. Możesz dodać dowolną ilość sosu, ale wybieraj ich rodzaj. Do sałatek wybieraj oliwę z oliwek, olej rzepakowy lub z orzechów włoskich, ponieważ są one źródłem korzystnych jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, a unikaj majonezu i sosów kremowych.

Jaja i produkty mleczne

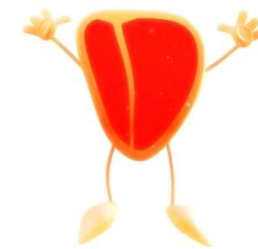
Jaja oraz produkty mleczne, takie jak sery, mleko i jogurt, są bogate w składniki odżywcze. Podobnie jak w przypadku mięsa, najlepiej jest spożywać nieduże ich ilości. Na przykład żółte sery stosuj w ograniczonych ilościach, raczej do garniowania potraw niż jako danie główne. Na śniadanie jedz raczej jedno jajko a nie dwa i staraj się nie spożywać ich zbyt często. Jeżeli starasz się ograniczać spożycie tłuszczu, to wybieraj produkty mleczne z niską zawartością tłuszczu.

Rośliny strączkowe

Rośliny strączkowe, takie jak groch, fasola i soczewica, są często stosowane w tradycyjnych zupach i potrawach duszonych oraz gulaszach. Staraj się, wybierać te potrawy jedząc poza domem. Rośliny strączkowe są znakomitą dodatką do potraw, ponieważ obfitują w błonnik roślinny i zapewniają długotrwałe uczucie sytości, ponieważ są powoli trawione.

Kwestia częstości

Jeśli spożywasz posiłki poza domem regularnie, to rozsądny wybór menu jest dla Ciebie bardzo istotny. Jeżeli jednak wychodzisz do restauracji tylko przy specjalnych okazjach, to możesz dokonywać dowolnych wyborów z oferowanego zestawu, kierując się tylko chęcią ich spróbowania. Nie zapominaj, że dla Twojego zdrowia istotny jest sposób żywienia na przestrzeni wielu tygodni i miesięcy a nie wybór pojedynczego dania.



**Pamiętaj,
że najważniejsze
jest urozmaicenie,
umiarkowanie
i dużo przyjemności!**