

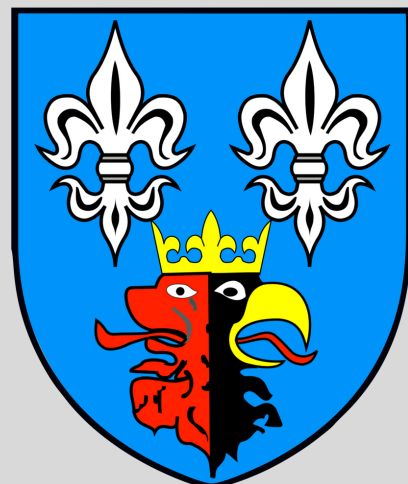


**Viva!**  
ZDROWIE

**Viva!**  
Akcja dla zwierząt  
Organizacja Pożytku Publicznego

Poradnik powstał w ramach projektu "Lepiej jem, lepiej żyję!"  
dofinansowanego w ramach realizacji zadań publicznych  
Powiatu Bełchatowskiego w zakresie ochrony i promocji  
zdrowia.

**Powiat Bełchatowski**



# Dieta idealna

to dieta pełnowartościowa,  
dopasowana indywidualnie

---

- owoce i warzywa
- produkty pełnoziarniste
- orzechy i nasiona
- warzywa strączkowe
- produkty kiszone
- tłuszcze roślinne



# JAK SCHUDNAĆ?

- Zmniejsz kaloryczność diety – zmniejsz porcje
- Jedz regularnie, o stałych porach - ilość posiłków dowolna
- Połowa talerza – warzywa
- Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone
- Unikaj smażenia – wybieraj gotowanie i duszenie lub pieczenie
- Dodawaj oleje do sałatek
- Sięgaj po produkty pełnoziarniste
- Pij wodę
- Wybieraj zdrowe słodczyce – nie wykluczaj





# JAK PRZYTYĆ?

- Stosuj potrawy o małej objętości – smoothie, mieszanki orzechów, suszone owoce, masło orzechowe, zupy krem, słodczyce na bazie orzechów
- Dodawaj zdrowe tłuszcze – oleje i orzechy, awokado
- Jedz dużo zbóż







DIETA

SEN

CODZIENNE NAWYKI

STRES

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

SUPLEMENTACJA

CHOROBY I PRZYJMOWANE LEKI

PODEJŚCIE PSYCHICZNE

DIAGNOSTYKA

# Diagnostyka

---

- Morfologia
- Badanie ogólne moczu
- Żelazo + ferrytyna
- TSH
- OB, CRP
- wit. D
- dieta wegetariańska/ wegańska - wit. B12
- glukoza na czczo
- próby wątrobowe
- profil trzustkowy
- lipidogram





# Suplementacja

---

- w zależności od niedoborów na podstawie badań krwi
- w zależności od niedoborów na podstawie eliminacji w diecie
- w okresie jesienno - zimowym cała populacja Polski wit. D
- weganie - wit. B12
- niektóre suplementy w nadmiarze mogą działać rakotwórczo
- osoby uczące się - zadbać o odpowiednie spożycie witamin z grupy B, magnezu i kwasów omega-3



# DLACZEGO DIETY NIE DZIAŁAJĄ?

*TEKST NATALIA GOLYSKA*

Już wybierając studia na kierunku „dietetyka”, wiedziałam, że jestem przeciwna dietom. Wiele osób pytało, czy tym wyborem nie zaprzeczam samej sobie oraz czy będąc na diecie wegańskiej nie jestem hipokrytką.

Otóż przeciwnie – jeśli dobrze zrozumiemy pojęcie „dietetyka”, dowiemy się, że to naprawdę ważna dziedzina medycyny, polegająca na czymś więcej niż układaniu jadłospisów. Dietetyka z definicji jest nauką o żywieniu człowieka zdrowego i chorego. Ma na celu zapobieganie chorobom dietozależnym oraz wsparcie leczenia chorób występujących.

Wracając do pytania głównego – dlaczego diety nie działają? I co w takim razie działa?

Zabrzmie to banalnie, ale postaram się w dalszej części przybliżyć ten temat.

Działa zmiana nawyków żywieniowych.

Najlepiej przedstawi to realny przykład. Od zawsze miałam problem ze słodyczami, a raczej nadmiernym ich spożywaniem. W to miejsce można wstawić słone przekąski lub fast foody, dla osób, które są wielbicielami innych produktów niż słodycze.

Jak nietrudno się domyślić – wszystkie diety, na które przechodziłam, opierały się na całkowitej eliminacji słodyczy z jadłospisu. Co więcej, często brałam udział w różnych wyzwaniach typu „miesiąc bez cukru”, „100 dni bez słodyczy” i tym podobne. Czym to skutkowało? Tym, że po zakończeniu takiego wyzwania jadłam słodyczy jeszcze więcej, nadrabiając wręcz czas spędzony na diecie bezcukrowej. Gdy nie brałam udziału w żadnym wyzwaniu lub nie narzucałam sobie sztywnych zasad żywieniowych, nie miałam żadnej kontroli nad spożywaniem słodyczy. Nie wiedziałam już jak mam działać, żeby wyrzucić słodycze ze swojego życia, bo byłam ich nauczona od dziecka, zawsze je lubiłam i zawsze do nich wracałam.





I tutaj bardzo ważna informacja – smak słodki jest dla nas przyjemnym i pożądanym smakiem. To słodko – tłuste potrawy dostarczają najwięcej kalorii, dlatego dla ludzkiego organizmu są pożądane, bo stanowią szybkie źródło energii. Smak słodki nie jest wyczuwalny tylko ze słodyczy – gdy przez dłuższy czas będziemy żuć kromkę zwykłego, pszennego chleba, poczujemy w niej słodki posmak, za sprawą skrobi.

Tak więc dlaczego mielibyśmy eliminować z naszego jadłospisu słodczy, słone przekąski, czy fast foody, skoro tak bardzo je lubimy?

Z pewnością ich nadmiar jest szkodliwy, ze względu na wysoką wartość energetyczną w stosunku do ilości produktu, prowadząc do zwiększenia ilości tkanki tłuszczowej, nawet u osób szczupłych, w postaci tkanki tłuszczowej trzewnej (tej, która znajduje się przy narządach wewnętrznych i jest szczególnie niebezpieczną) oraz ze względu na zagrożenie niedożywieniem jakościowym, możliwym nawet u osób z nadwagą – wyżej wymienione grupy żywności zawierają bardzo małe ilości witamin i składników odżywczych, spożywając je dostarczamy głównie kalorie.

Skoro już wiemy, dlaczego mogą być one dla organizmu szkodliwe, zastanówmy się, dlaczego pomimo tego powinny w naszym jadłospisie jednak pozostać - przede wszystkim dlatego, że je lubimy. Jak więc znaleźć złoty środek?

---

### **Złotym środkiem będzie ilość.**

---

I tutaj wiele osób ma spory problem. Jednak nakładanie kolejnych restrykcji z pewnością nie będzie sprzyjać zachowaniu kontroli nad ilością. Gdy jednak nasz organizm nauczy się, że słodczy, słone przekąski czy fast foody to normalne produkty w naszej diecie, których nie zabraknie, nie będzie domagać się większych ilości „na zapas”. Wystarczy produkty te znormalizować, nie tworząc z nich produktów „zakazanych” i określić, jak będziemy je spożywać. Jeśli mamy na słodczy ochotę zawsze, spotykając się z przyjaciółmi – załóżmy, że właśnie wtedy pozwolimy sobie na coś słodkiego. Jeśli zawsze po obiedzie czujemy chęć zjedzenia słodyczy – określmy, że 3 razy w tygodniu będziemy na podwieczorek jeść ulubione słodczy. Najważniejsze – pamiętajmy, że to ilość jest szkodliwa. Na początku może się zdarzyć, że zjemy więcej niż zaplanowaliśmy, bo po latach restrykcji organizm nadal będzie starał się przy każdej okazji zrobić „zapasy”, jednak nie rezygnując z podejmowanych prób, z czasem będzie coraz łatwiej zachować założone ilości.

Lata prób i restrykcji żywieniowych spowodowały, że nie umiemy kontrolować własnego apetytu. Dlatego w wielu przypadkach, trzeba nauczyć się jeść na nowo, tak, jak robią to dzieci - poznać sygnały płynące z naszego ciała, skupić się na smaku.

Nie narzucajmy sobie wykluczeń, ścisłych reguł. Zamiast tego wyznaczmy zasady, które będziemy wprowadzać. Może to być zastąpienie mąki pszennej mąką razową, zastąpienie cukru do herbaty słodzikiem, ograniczenie jedzenia słodczy do 3 razy w tygodniu, dodawanie do każdego słonego posiłku porcji warzyw. Takie zmiany, które brzmią realnie, będą skuteczne długofalowo, w przeciwieństwie do sztywnych diet, narzucających nam smaki i zasady, które nie są do nas dopasowane, zostawiając nas w poczuciu braku kontroli po ich zakończeniu.

W przypadku diety wegańskiej, wykluczamy produkty, których spożywać nie chcemy. Ale nadal do naszej dyspozycji pozostaje smak potraw, ich ilość, nie jest to ścisły jadłospis. Dlatego pomimo słowa "dieta", dieta wegańska jest tak skuteczna w zastosowaniu. Ważne, by żywienie było zgodne z naszymi przekonaniami, a nie regułami narzuconymi przez istniejące trendy.

---

### ***Poniżej kilka wskazówek, które pomogą zapanować nad własnym żywieniem:***

---

- Jedz na siedząco, nigdy stojąc przy blacie kuchennym i podjadając.
- Skup się na jedzeniu i sygnałach płynących z ciała. Czujesz już pierwsze oznaki nasycenia? To znaczy, że możesz zakończyć posiłek. Oglądając telewizję pominiesz ten moment, skupiając się na innych bodźcach.
- Dopasuj dietę do własnych preferencji. Lubisz słodki smak? Zaplanuj na śniadanie owsiankę z owocami, zamiast kanapek z sałatką warzywną.
- Modyfikuj ulubione potrawy, zamiast je wykluczać.
- Uwielbiasz naleśniki? Nie zastąpisz ich ryżem z brokułem, natomiast możesz zrobić naleśniki z mąki jaglanej, słodzone ksylitolem z dodatkiem owoców.
- Nie wprowadzaj kolejnych restrykcji. Jeśli nie udało Ci się trzymać założeń, nie narzucaj sobie jeszcze trudniejszych zasad, myśląc „jestem beznadziejny\_a”. Twój organizm jest zmęczony ciągłymi dietami, daj sobie czas na przyswojenie nowych zasad.
- Pij wodę. Pomaga kontrolować apetyt, zapobiegając podjadaniu.
- Jedząc słodczy, słone przekąski, czy fast foody, nie rób tego w biegu, np. prowadząc samochód. Skup się na jedzeniu.





# Zdrowe wybory

## Sól

Sól jest podstawowym źródłem sodu w diecie, jednak większość gotowych produktów jest dosalana, dlatego warto ograniczyć dodawanie soli do potraw, które sami gotujemy. Jeżeli używasz soli, wybieraj jodowaną.

## Cukier

Cukier nie jest trucizną, jednak w nadmiernej ilości może przyczyniać się do powstawania chorób dietozależnych, takich jak cukrzyca typu II czy nadciśnienie tętnicze. Warto więc wybierać produkty bez cukru w składzie.

# Zdrowe wybory

## Tłuszcze

Smalec, masło, tłuste mięsa, to źródła tłuszczów zwierzęcych, które powinny być maksymalnie ograniczane.

Tłuszcz jest potrzebny w naszym organizmie, przede wszystkim dla prawidłowej pracy układu hormonalnego, jednak źródłem tłuszczy powinny być tłuszcze roślinne.

Orzechy, oleje roślinne oraz awokado powinny znaleźć się codziennie w naszym jadłospisie. Natomiast tłuszcze nasycone, których roślinnymi źródłami jest olej kokosowy oraz olej palmowy, powinny występować w diecie sporadycznie.

Do smażenia wybieraj oliwę z oliwek oraz olej rzepakowy.

## Tego unikaj w składzie

Fosforany, benzoesan sodu, syrop glukozowy, syrop fruktozowy, syrop glukozowo - fruktozowy, glutaminian sodu.

Nie musisz wykluczać, lecz staraj się nie spożywać za często produktów zawierających cukier oraz mąkę pszenną.





# Pieczony kalafior

[HTTPS://WWW.KWESTIASMAKU.COM/PRZEPIS/PIECZONY-KALAFIOR](https://www.kwestiasmaku.com/przepis/pieczony-kalafior)

---

## Składniki:

1 kalafior  
4 łyżki oliwy z  
pierwszego tłoczenia  
świeżo zmielony pieprz  
1 i 1/2 łyżeczki kurkumy  
1 łyżeczka czarnuszki  
sól morską

## Przygotowanie:

1. Odciąć liście z kalafiora, przekroić na pół i wyciąć nadmiar głąba. Główkę kalafiora rozdzielić na różyczki lub pokroić na cząstki.
2. Położyć na dużej blaszce (np. z wyposażenia piekarnika) wyłożonej papierem do pieczenia. Piekarnik nagrzać do 200 stopni C.
3. Kalafiora poleć oliwą, posypać pieprzem, kurkumą i czarnuszką, a następnie dokładnie wymieszać i rozłożyć na całej powierzchni blachy.
4. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez 30 minut. Po upieczeniu doprawić solą i posiekaną natką pietruszki.



# Smalec z fasoli

[HTTPS://WWW.KWESTIASMAKU.COM/PRZEPIS/SMALEC-Z-FASOLI](https://www.kwestiasmaku.com/przepis/smalec-z-fasoli)

---

## Składniki:

1 puszka 400 g białej fasoli lub 250 g fasoli ugotowanej  
1 duża cebula  
2 łyżki oleju roślinnego  
sól i pieprz

## Przygotowanie:

1. Fasolę odcedzić zachowując kilka łyżek zalewy. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę, wrzucić na patelnię z olejem i co chwilę mieszając smażyć przez ok. 10 minut, aż cebula zeszkli się, zmięknie, a na koniec lekko się zrumieni. W międzyczasie cebulę posolić i doprawić pieprzem.
2. Dodać do fasoli i całość rozgnieść praską do ziemniaków lub widelcem (nie używamy blendera aby nie zrobiła się "ciapa"). W razie potrzeby można dodać trochę zachowanej zalewy gdyby pasta wyszła za sucha.



# Malinowy budyn jaglany

[HTTPS://WWW.KWESTIASMAKU.COM/PRZEPIS/MALINOWY-BUDYN-JAGLANY](https://www.kwestiasmaku.com/przepis/malinowy-budyn-jaglany)

---

## Składniki:

1/2 szklanki kaszy  
jaglonej  
2 szklanki mleka  
roślinnego  
ok. 1/2 szklanki malin  
(świeżych lub  
mrożonych)  
3 łyżki syropu/soku  
malinowego

## Przygotowanie:

1. Do sitka wsypać kaszę jaglaną i wypłukać pod bieżącą wodą. Włożyć do rondelka, wlać mleko i zagotować pod przykryciem. Zmniejszyć ogień do minimum i gotować 15 minut nie otwierając garnka.
2. Ugotowaną kaszę zmiksować w blenderze (stojącym, kielichowym) na gładki mus z dodatkiem (rozmrożonych) malin oraz syropu malinowego. Jeśli budyn jest za gęsty można dodać więcej mleka. Podawać z dodatkowymi malinami i/lub syropem malinowym.





# NOODLE Z WARZYWAMI PO KOREAŃSKU

[HTTPS://WWW.KWESTIASMAKU.COM/PRZEPIS/NOODLE-Z-WARZYWAMI-PO-KOREANSKU](https://www.kwestiasmaku.com/przepis/noodle-z-warzywami-po-koreansku)

---

## Składniki:

125 g makaronu chow mein  
2 łyżki oleju  
1/2 cebuli  
1/2 pora  
1 mała marchewka  
1 łyżeczka czosnku  
(startego lub suszonego)  
1 papryka (lub po połowie  
żółtej i czerwonej)  
1/2 cukinii  
1/2 bakłażana

## SOS:

3 łyżki słodkiego sosu chilli  
2 łyżki sosu sojowego  
2 łyżki ketchupu  
1 łyżka oleju sezamowego  
5 łyżek wody

## Przygotowanie:

1. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (ok. 4,5 minuty). Odcedzić i przelać chłodną wodą na durszlaku.
2. Pokroić wszystkie warzywa na paski lub słupki.
3. W woku lub szerokiej dużej patelni na oleju poddusić cebulę, potem dodać pora i marchewkę. Smażyć mieszając łyżką aż warzywa zmiękną.
4. Dodać czosnek a po chwili resztę warzyw: paprykę, cukinię i bakłażana. Smażyć mieszając co chwilę łyżką, aż warzywa będą szkliste i zaczną mięknąć (ok. 7 - 9 minut).
5. Dodać makaron i wymieszać, chwilę podsmażyć razem.
6. Przesunąć warzywa na bok i zrobić miejsce na dnie patelni. Wlać w nie sos (wymieszane wszystkie składniki) i zagotować. Wymieszać ze składnikami i smażyć przez około 2 - 3 minuty, co chwilę mieszając łyżką.
7. Podawać z uprażonym sezamem i szczypiorkiem.



# Pudding chia

[HTTPS://WWW.KWESTIASMAKU.COM/PRZEPIS/PUDDING-CHIA](https://www.kwestiasmaku.com/przepis/pudding-chia)

MODYFIKOWANY

---

## Składniki:

3 pełne łyżki nasion chia  
250 ml mleka roślinnego  
1 łyżka syropu  
klonowego  
owoce: np. mango,  
maliny, borówki,  
truskawki

## Przygotowanie:

1. Nasiona chia zalać mlekiem (lekko podgrzanym jeśli chcemy aby pudding był szybciej gotowy), dodać syrop klonowy i dokładnie wymieszać (należy mieszać energicznie przez pierwsze kilka minut, wówczas znikną grudki).
2. Wstawić do lodówki na około 1 - 2 godziny, a najlepiej na całą noc. Od czasu do czasu zamieszać, szczególnie w początkowej fazie namaczania. Im chia dłużej namaka tym bardziej pęcznieje.
3. Zgęstniały deser przełożyć do pucharków lub szklanek i dodać świeże owoce.



# Owsianka bounty z malinami

[HTTPS://WWW.KWESTIASMAKU.COM/PRZEPIS/OWSIANKA-BOUNTY-Z-MALINAMI](https://www.kwestiasmaku.com/przepis/owsianka-bounty-z-malinami)  
MODYFIKOWANY

---

## Składniki:

1 szklanka płatków  
owsianych górskich  
2 łyżki wiórków  
kokosowych  
200 ml mleka roślinnego  
1 łyżka syropu  
klonowego  
50 g czekolady  
maliny świeże lub  
mrożone

## Przygotowanie:

1. Płatki owsiane wsypać do garnka i zalać większą ilością zimnej wody z kranu, wymieszać i wylać mętną wodę, powtórzyć jeszcze 2 - 3 razy aż woda będzie czysta bez resztek łusek ziarna.
2. Wlać świeżą wodę w ilości 1 i 1/2 szklanki, dodać wiórki kokosowe i zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez ok. 10 minut, w międzyczasie 2 - 3 razy zamieszać.
3. Zdjąć pokrywę, dodać mleko roślinne oraz syrop klonowy. Wymieszać i zdjąć z ognia.
4. Nałożyć do miseczek, na wierzchu posypać posiekaną czekoladą i malinami.



Opracowanie merytoryczne i graficzne: mgr dietetyki Natalia Gołyska  
Przepisy: Kwestia smaku

---

**Viva!**  
ZDROWIE

[WWW.ZDROWIE.VIVA.ORG.PL](http://WWW.ZDROWIE.VIVA.ORG.PL)  
[FACEBOOK.COM/VIVAZDROWIE](https://FACEBOOK.COM/VIVAZDROWIE)  
[INSTAGRAM.COM/VIVAZDROWIE](https://INSTAGRAM.COM/VIVAZDROWIE)