

## Jak nie popaść w monotonię żywieniową

ID artykułu: 57128 / 10625

URL: <http://www.publikuj.org/57128>

Warto dbać o różnorodność swoich posiłków. Monotonia żywieniowa może prowadzić do niedoborów witamin, minerałów i innych składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jak w zapracowanym świecie znaleźć czas na zdrowsze odżywianie? Poniżej kilka wskazówek od ekspertów. Kiedy mamy na głowie mnóstwo obowiązków, lubimy proste i sprawdzone rozwiązania. To dlatego często bywa tak, że nasza lista cotygodniowych zakupów jest niezmienna, a na obiad zwykle przygotowujemy jedno z siedmiu ulubionych dań.

Zatrzymanie się w schematach to prosta droga do popadnięcia w monotonię żywieniową. Temu zjawisku można przeciwdziałać na kilka sposobów.

Na dobry początek poluzuj listę zakupów

W niemal każdym poradniku dotyczącym racjonalnego odżywiania znajdziemy radę, aby dokładnie planować zakupy. Problem pojawia się jednak, gdy nasza lista na stałe zakodowała się w głowie, a my automatycznie sięgamy w sklepie po te same produkty. Nawet jeśli są to z reguły zdrowe składniki diety, to warto systematycznie naginać swoje reguły i wrzucać do koszyka coś nowego.

- Jeśli nie mamy pomysłu na zmiany, urozmaicajmy swoje posiłki przynajmniej poprzez drobne modyfikacje. Możemy wymienić lub dodać jakiś inny produkt podczas każdego zakupu. Zapobiegniemy wówczas rutynie i dostarczymy sobie kolejnego źródła wartości odżywczych w naszym menu - mówi Marzena Lamont, dietetyk serwisu Kcalmar.com i Kcalmar.pro.

Należy jednak pamiętać, aby dobierać odpowiednie zamienniki. Jeśli chcemy zastąpić mięso, postawmy na produkty bogate w białko - na przykład rośliny strączkowe. Zamiast tradycyjnych ziemniaków czy białego, przetworzonego ryżu, dodawajmy do dań różne rodzaje kasz.

- W sklepach dostępnych jest wiele kasz i zbóż, którymi warto rotować przy komponowaniu posiłku. Szczególnie wartościowe są kasza gryczana, kasza jaglana oraz amarantus. Mało znanym, ale cennym dodatkiem jest komosa ryżowa, która zawiera unikatowy skład aminokwasowy, jak również wiele cennych składników mineralnych i witamin.

Kolejny krok - odważ się na nieznaną potrawę

Kupowanie nowych produktów nie wymaga wysiłku, problem pojawia się w sytuacji, gdy trzeba przygotować z nich jakieś danie.

- Duża część pacjentów narzeka na brak czasu, aby eksperymentować z posiłkami. Jako dietetyk zachęcam wtedy do wyznaczenia sobie jednego dnia w tygodniu, w którym znajdziemy chwilę na przygotowanie zupełnie nowej potrawy - część z nich ma szansę zawitać na stałe do naszej kuchni - radzi ekspertka.

Jeden dzień wystarczy, aby otworzyć się na nowe smaki i nieco poeksperymentować. Podczas przygotowywania dań, starajmy się, aby były kompletne - to znaczy zawierały wiele kolorowych warzyw, zdrowe źródło węglowodanów, białko i tłuszcze roślinne, na przykład olej lniany, z czarnuszki lub ogórecznika.

Gotowy na prawdziwą różnorodność?

A co w sytuacji gdy nie lubimy gotować lub wolimy ten czas poświęcić na pracę, kontakt z rodziną lub swoje

pasje? Wtedy dobrym rozwiązaniem jest catering dietetyczny.

- Dieta pudełkowa ma kilka zalet - przede wszystkim sprzyja zdrowemu stylowi życia. Zamawiając catering mamy pewność, że otrzymujemy dobrze zbilansowane, pełnowartościowe posiłki - mówi Łukasz Sot, współwłaściciel marki Cateromarket, serwisu do wyszukiwania diet pudełkowych online. - Catering dietetyczny zapewnia nam także różnorodność, która jest praktycznie nie do osiągnięcia dla przeciętnego człowieka.

Eksperti serwisu Cateromarket przeprowadzili ciekawy eksperyment dietetyczny. Jego uczestniczka, Roksana - studentka dietetyki i autorka bloga maljaa.pl, najpierw przez miesiąc samodzielnie przygotowywała sobie zdrowe, zaplanowane posiłki, a przez kolejne 30 dni korzystała z cateringu dietetycznego.

Wyniki były zaskakujące, szczególnie w kwestii liczby wykorzystanych produktów. Okazało się, że w przeciągu miesiąca samodzielnego gotowania blogerka zużyła 55 składników, podczas gdy catering dostarczył jej aż 235 różnych surowców! Skąd taka rozbieżność?

- Firmy cateringowe mogą sobie pozwolić na posiadanie ogromnej bazy produktów, z których przygotowują później posiłki. Topinambur, amarantus, jarmuż, różne rodzaje olejów, kiełki - samodzielne dbanie o taką różnorodność wymaga dodatkowych nakładów finansowych. To właśnie dlatego cateringi cieszą się obecnie tak dużą popularnością. Dzięki nim oszczędzamy nie tylko czas, ale także pieniądze - podsumowuje Łukasz Sot.

Dopasuj metodę do swojego stylu życia

Dbanie o różnorodność na talerzu to sprawa bardzo indywidualna. Wybierając odpowiednią metodę, warto dostosować ją do stylu życia, pracy czy potrzeb swojej rodziny. Jeśli nie jesteśmy pewni, czy nasze praktyki żywieniowe są odpowiednie, zawsze możemy skonsultować się z dietetykiem, który pomoże nam dokonać oceny.

Już po pierwszych tygodniach stosowania różnorodnej diety zauważymy różnice. Lepsza odporność, większe zasoby energii, spadek masy ciała - to z pozoru drobne zmiany, które tak naprawdę mają ogromny wpływ na jakość codziennego życia.

Aktywacja: 28/03/19 11:12, odsłony: 39