

*Fit, zero kalorii
– obietnica szczupłej
sylwetki czy
marketingowy
chwyt?*

*Czy produkty,
które uważamy za
zdrowe, rzeczywiście
takie są? A jeśli nie,
to co z tym fantem
zrobić?*





na pewno zdrowe?

BATONY WIELOZBOŻOWE

Skoro w ich składzie jest tyle zbóż, to z pewnością muszą być zdrowe – myślimy. I sięgamy po batonik z napisem „light” lub „fitness”. Tymczasem wnikliwa lektura ich składu może nas szybko pozbawić dobrego humoru. Przeciętny batonik waży 40-45 g, z czego nawet $\frac{1}{3}$ stanowi cukier. Występuje on w różnych postaciach: jako glukoza krystaliczna, syrop cukru inwertowanego (dodawany do słodczy, ponieważ jest znacznie słodszy od sacharozy) czy syrop glukozowo-fruktozowy. Ten ostatni w dużej mierze jest winien szerzącej się pladze otyłości czy cukrzycy typu 2. Cukier cukrem, ale co ze zbożami? Rzeczywiście, jest ich sporo w tej przekąsce, od 30 do 50 proc. Rzadko jednak znajdziemy w nich ziarna z pełnego przemiału. To raczej wątpliwej jakości płatki owsiane, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, kasza kukurydziana. Podobnie jest z jakością suszonych owoców, dzięki którym batoniki tak apetycznie wyglądają. Śliwki, banany, żurawina, morele w najlepszym przypadku są liofilizowane, w najgorszym – i tak jest najczęściej – kandyzowane. A to znowu oznacza dużą zawartość cukru. I, niestety, także dwutlenku siarki, który kryje się pod oznaczeniem E220. Może i produkty spożywcze dzięki nim dłużej zachowują świeżość, ale też tracą cenne witaminy, np. A₁, B₁, B₁₂.

ZDROWA ALTERNATYWA:

Batonik batonikowi nierówny. Dlatego przed zakupem warto uważnie przestudiować etykietę. Wybieramy słodczy zawierające zboża pełnoziarniste, np. owies, pszenicę, a także amarantus, siemię lniane, sezam, suszone owoce bez dodatku siarki, pestki słonecznika i dyni, naturalne aromaty, miód zamiast syropu glukozowo-fruktozowego, ciemne kakao zamiast czekolady oraz orzechy, doskonałe źródło tłuszczów jedno- i wielonienasyconych. Szukajmy batoników dostarczających mniej niż 150 kcal, zawierających maksymalnie 15 g cukru (to i tak aż 3 łyżeczki!), przynajmniej 3 g błonnika i poniżej 2 g tłuszczów nasyconych.

GRANOLA

Bliska krewna muesli, która kilka lat temu zawojowała serca miłośników zdrowego żywienia. To mieszanka płatków zbożowych, otrębów i zarodków pszennych, suszonych owoców, orzechów, nasion dyni, słonecznika i siemienia lnianego oraz miodu. Samo zdrowie? Niezupełnie, diabeł tkwi w szczegółach, a konkretnie w sposobie produkcji granoli. W jej składzie znajdziemy mnóstwo „ulepszaczy”: substancje spulchniające (głównie węglan sodu), emulgatory (lecytyna sojowa), ekstrakt słodki jęczmiennego, sztuczne aromaty i, oczywiście, syrop glukozowo-fruktozowy, obecny w niemal wszystkich produktach uchodzących za zdrowe. Nie dajmy się zwieść słodkiej glazurze i chrupkości granoli, bo przekąska zawdzięcza ją pieczeniu na najgorszym z dostępnych tłuszczów – utwardzanym. Zawiera on duże ilości kwasów tłuszczowych typu trans, które zwiększają ryzyko chorób serca, nowotworów i cukrzycy. „Granola to wspaniała propozycja na pożywne śniadanie; można ją dodać do mleka, jogurtu, kefiru czy soku. To także smaczna przekąska – do chrupania między posiłkami” – przekonuje jeden z producentów tzw. zdrowej żywności. Otóż... nie, nie można jej przegryzać między posiłkami. No chyba że komuś szczególnie zależy na kilku dodatkowych centymetrach w pasie. Granola to wcale nie taka niewinna przegryzka – szklanka zawiera około 600 kcal, co stanowi $\frac{1}{3}$ dziennego zapotrzebowania. A gdzie jogurt, gdzie mleko?

ZDROWA ALTERNATYWA:

Zdrową i pożywną granolę możemy zrobić sami w godzinę. Skład? Płatki owsiane (najlepiej górskie), orzechy, migdały, nasiona dyni i słonecznika, suszona żurawina, wiórki kokosowe, rodzynki, kawałki gorzkiej czekolady, cynamon, kakao, miód lub syrop klonowy, oliwa z oliwek. Suche składniki łączymy z rozgrzanym miodem i oliwą, całość przekładamy na blachę i pieczemy około 30 minut w 180°C, nie zapominając o częstym mieszaniu.





SMOOTHIE

Smoothie jest niezdrowe? Jak to możliwe, skoro zawiera tak dużo owoców? Podawane w lokalach dostarcza aż 600 kcal?! To przecież odpowiada kaloryczności głównego posiłku! W ubiegłym roku brytyjska instytucja rządowa Public Health England nieźle namieszała w głowach amatorom smoothie. „Pij je często i chętnie, a przytyjesz” – ostrzegali eksperci. I trudno się z nimi nie zgodzić, zważywszy na sposób przygotowania tych napojów. Złe praktyki polegają na używaniu soków zamiast prawdziwych owoców, mrożonych jogurtów i napakowanych cukrem sorbetów. Dostajemy więc solidną porcję kalorii zamiast cennego błonnika. I 30-50 g cukru, bo aż tyle może zawierać szklanka napoju.

ZDROWA ALTERNATYWA:

Starajmy się wybierać koktajle zawierające mniej niż 4 g cukru. A najlepiej przyrządzać je w domu. Niewiele trzeba, by cieszyć się pysznym koktajlem: szklanka jogurtu, pół szklanki chudego mleka, porcja owoców. Bez cukru!

CIEMNE PIECZYWO

Bez dwóch zdań jest zdrowe, o ile... nim jest. Często jednak bywa wypiekane z tej samej mąki, co pieczywo jasne, czyli pszennej, mocno oczyszczonej, nie zaś pełnoziarnistej. Wtedy w znacznie mniejszych ilościach zawiera to, co w nim najcenniejsze: witaminy z grupy B, składniki mineralne oraz błonnik. A ciemny kolor, na który zazwyczaj się nabieramy, to karmel, czyli E150, melasa lub syrop słodowy.

ZDROWA ALTERNATYWA:

Czytajmy etykiety! Dobry chleb powinien składać się jedynie z mąki i wody. Sprawdzajmy kolor pieczywa; jeśli jest ciemnobrązowy, prawdopodobnie został zabarwiony, bo naturalny jest szarobrązowy. Poza tym jest znacznie cięższy, bardziej sprężysty – po naciśnięciu powinien wrócić do poprzedniego kształtu – i lekko wilgotny. Można go wypiekać wyłącznie w formie, ponieważ błonnik osłabia strukturę miększu chleba. Bez formy byłby więc mało apetycznie wyglądającym plackiem.

PRODUKTY LIGHT

Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego z 2006 roku produktami typu light nazywamy te, których wartość energetyczna jest obniżona o co najmniej 30 proc. w stosunku do artykułu naturalnego. Niestety, często wraz z obniżaniem kaloryczności produkt traci cenne składniki odżywcze. Razem z tłuszczem usuwane są rozpuszczalne w nim witaminy: A, D, E i K. Cierpią na tym wzrok, skóra i kości. Produkty pozbawione tłuszczu zwykle nie nadają się do jedzenia: mają kiepski smak i wodnistą konsystencję. I tutaj wkraczają zastępniki tłuszczów – przede wszystkim cukry, głównie w postaci syropu glukozowo-fruktozowego, konserwanty, substancje zagęszczające.

ZDROWA ALTERNATYWA:

Szukajmy produktów, które mają jak najmniej substancji dodatkowych. Z pomocą przychodzą aplikacje na telefon sprawdzające skład, takie jak E-Food, Zdrowe Zakupy czy Open Food Facts. Wystarczy zeskanować kod kreskowy, a program pokazuje, co znajduje się w składzie kupowanego jedzenia.

WAFLE RYŻOWE

Ulubiona przekąska pracowników biurowych trafia na cenzurowane? Cóż, nie jest tak niewinna, jak mogłoby się wydawać. Wafle mają bardzo wysoki indeks glikemiczny – 85. Po ich zjedzeniu błyskawicznie podnosi się poziom cukru we krwi. Równie szybko opada, i to poniżej poziomu wyjściowego. Znowu więc jesteśmy głodni.

Wbrew zapewnieniom producentów, wafle nie zawierają dużo błonnika. Jeden to zaledwie 0,3 g tej substancji, opakowanie – 10 g, podczas gdy dzienna norma zalecana przez Światową Organizację Zdrowia waha się w granicach 25–40 g. Niewielka wartość odżywcza wafli to pochodna procesu ich powstawania – ekstruzji. Ziarna ryżu, białego lub brązowego, poddaje się obróbce termicznej i ciśnieniowej, w efekcie zostają „rozdmuchane”. Tracą przy tym wiele witamin i składników mineralnych oraz aminokwasów: metioniny i lizyny. To nie wszystko! Szwedzka Agencja ds. Żywności (NFA), która wzięła pod lupę 102 ryżowe produkty, wykazała, że w wielu z nich, także w wafłach, jest obecny arsen, kancerogeny i toksyczne pierwiastki. Badacze z NFA stanowczo odradzają podawanie ryżowych przekąsek dzieciom poniżej 6 roku życia, a dorosłym zalecają ich ograniczenie.

ZDROWA ALTERNATYWA:

Zamiast wafła ryżowego lepiej schrupać marchewkę czy jabłko, zawierające znacznie więcej minerałów i witamin.