



PODJDASZ MIĘDZY POSIŁKAMI – DIETETYCZKA O ŁATWYCH I PYSZNYCH PRZEKĄSKACH NA CO DZIEŃ

Podjadanie między posiłkami to nawyk, który może utrudniać proces utrzymania masy ciała, bądź w długotrwałej konsekwencji nawet powodować jej wzrost. Często sięgamy po produkty wysoko przetworzone, bogate w tłuszcze i dodatek cukrów, które szybko podnoszą poziom energii, ale równie szybko prowadzą do spadków cukru we krwi, pozostawiając nas z uczuciem senności i głodu. Takie produkty jak batoniki, ciasteczka, słone przekąski zawierają również sporą ilość kilokalorii. Nie jesteśmy nawet świadomi, że paczka ciastek może dostarczać tyle samo kilokalorii co porządny obiad! Dlatego kluczem do zdrowego żywienia jest wybieranie przekąsek, które dostarczą składników odżywczych i pomogą nam utrzymać energię przez cały dzień, a tym samym będą sycące. Natalia Kuraś, dietetyczka i ekspertka europejskiego programu GOOD MOVE – Trzymaj formę, tłumaczy powody podjadania między posiłkami oraz omawia, jak przygotować wartościowe posiłki na cały tydzień.

PRZYCZYNY SIĘGANIA PO PRZEKĄSKĘ MIĘDZY POSIŁKAMI:

- **Zbyt małe posiłki w ciągu dnia** mogą powodować, że po ich spożyciu nie poczujemy odpowiedniego poziomu nasycenia i będziemy sięgać po przekąski, aby je w pełni zaspokoić.
- **Posiłki ubogie w produkty zawierające białko.** Ten makroskładnik zwiększa sytość posiłku, dzięki czemu będziemy mniej chętnie sięgać po przekąski. Źródłem białka w diecie jest drób, ryby, nabiał, jaja, rośliny strączkowe i tofu.
- **Zła kompozycja dania** często zwiększa ilość przekąsek pomiędzy głównymi posiłkami. Zbilansowane jedzenie powinno składać się z warzyw lub owoców, produktów zbożowych jak kasze, makarony pełnoziarniste, płatki owsiane, pieczywo żytnie, białka oraz tłuszczów, np. olejów roślinnych bądź orzechów. Tak skomponowany posiłek dostarcza nam potrzebnych składników odżywczych, daje gwarancję stabilnej glikemii po posiłkowej i większej sytości.
- **Zajadanie emocji** takich jak stres, złość czy smutek.
- **Jedzenie pod wpływem nudy.**
- **Zbyt szybkie jedzenie posiłków lub jedzenie z rozpraszaczami**, np. oglądając telewizję. Skupienie się na posiłku i spożywanie go w spokoju pozwoli poczuć pełną satysfakcję oraz wpłynie na szybszą i większą sytość.
- **Restrykcyjne diety** pozbawione ulubionych produktów, ubogie w składniki mineralne i witaminy.



PROPOZYCJE ZDROWYCH PRZEKĄSEK DO PRACY I SZKOŁY

Oto kilka prostych, szybkich i zbilansowanych propozycji, które łatwo zabrać ze sobą do pracy lub szkoły:

- **Świeże warzywa z hummusem lub twarożkiem i pestkami dyni:** marchewki, ogórki, papryka czy seler naciowy to idealne przekąski, które można połączyć z domowym hummusem, twarożkiem i pestkami dyni bądź nasionami słonecznika. Połączenie błonnika, białka oraz zdrowych tłuszczów sprawia, że to sycąca i odżywcza opcja.
- **Pełnoziarniste kanapki:** chleb żytni z awokado, pastą warzywną lub twarożkiem z dodatkiem plasterków warzyw jak pomidor czy rzodkiewka to doskonała sycąca przekąska na wynos.
- **Jogurt naturalny z dodatkami:** jogurt naturalny bądź wysokobiałkowy to źródło białka, które warto wzbogacić o świeże owoce, domowe musli lub płatki owsiane i garść orzechów. To szybka i sycąca opcja, idealna na przerwę w pracy bądź szkole.
- **Koktajl owocowy:** baza mleczna, świeże owoce jak borówki, maliny, truskawki czy banan wraz ze źródłem białka w postaci jogurtu wysokobiałkowego oraz płatków owsianych dostarczają dużą dawkę witamin, antyoksydantów, błonnika oraz protein. Warto również uwzględnić nasiona chia, masło orzechowe bądź orzechy, by zapewnić sobie także zdrowe tłuszcze.
- **Batoniki zbożowe domowej roboty:** batoniki na bazie płatków owsianych, nasion i orzechów mogą być idealną przekąską dostarczającą energii. Wraz z domowymi batonikami warto zabrać jogurt naturalny i świeży owoc, tworząc tym zbilansowaną przekąskę.
- **Domowe wypieki:** babeczki na bazie mąki pełnoziarnistej z dodatkiem owoców jak borówki, truskawki czy banan to słodka opcja szybkiej przekąski. Wzbogacona o dodatek posiekanych orzechów dostarcza energii i zwiększa sytość posiłku.
- **Sałatki:** kolorową, urozmaiconą i ciekawą opcją będą sałatki ze świeżych warzyw, białka w postaci pieczonego mięsa drobiowego, roślin strączkowych, białego sera czy tofu. Kolejnym ważnym elementem zdrowej sałatki jest dodatek zbóż, np. makaronu pełnoziarnistego, kaszy pęczak bądź ryżu brązowego i domowego dressingu na bazie oliwy z oliwek. To bomba witamin, błonnika i składników mineralnych potrzebnych do pracy naszego organizmu.



- **Naleśniki i placuszki:** świetna opcja dla fanów słodkich przekąsek. Domowe naleśniki z twarożkiem, malinami i orzechami bądź racuszki z jogurtem i masłem orzechowym to zdrowsza i bardziej sycąca alternatywa dla słodkich, wysoko przetworzonych słodyczy.

JAK UNIKAĆ NIEZDROWEGO PODJADANIA?

- **Planowanie zakupów:** przed udaniem się na zakupy, warto sporządzić listę zakupów opartą o warzywa, owoce, orzechy, pełnoziarniste produkty (pieczywo, tortilla, płatki owsiane, mąka pełnoziarnista, makaron orkiszowy), niskotłuszczowy nabiał, rośliny strączkowe, drób oraz oleje roślinne.
- **Planowanie przekąsek:** warto przygotować zdrowe przekąski na każdy dzień, np. pieczone zdrowe ciasta, pasty kanapkowe, umyte, pokrojone i podzielone na porcję warzyw lub domowe ciasteczka owsiane. Zapobiegnie to sięganiu po niezdrowe opcje w momencie, gdy nadejdzie głód.
- **Kontrola porcji:** nawet zdrowe produkty mogą przyczyniać się do nadwyżki kalorycznej, jeśli spożywamy je w nadmiarze. Takim przykładem mogą być orzechy, które cechują się wysoką smakowitością. Ważne jest kontrolowanie ilości spożywanych orzechów, suszonych owoców czy domowych batoników z uwagi na ich wysoką gęstość energetyczną.

PODSUMOWANIE

Podjadanie między posiłkami nie musi być niezdrowym nawykiem. Wybierając odpowiednie przekąski, bogate w białko, błonnik i zdrowe tłuszcze, możesz wspierać swoje zdrowie. Planowanie przekąsek i wybieranie nisko przetworzonych produktów to klucz do zdrowego żywienia.

Ogromna prośba o dodanie poniższego fragmentu, który stanowi część dofinansowania, z którego Unia Owocowa jest zobowiązana rozliczyć się przed Komisją Europejską.



Sfinansowane ze środków Unii Europejskiej. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności. Aby uzyskać wskazówki dotyczące zrównoważonej i zdrowej diety, zapoznaj się z zaleceniami Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf>

Dziękujemy!

BIBLIOGRAFIA:

Jarosz M., Normy żywienia dla populacji Polski, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020

Artykuły zamieszczone na stronie: <http://ncez.pzh.gov.pl/>

