



Jak jeść bez lęku i stresów?

Co z czym łączyć na talerzu?

Która z diet jest najlepsza?

Jak czytać spożywcze etykiety?

Jak żywić się na mieście?

Co jeść, gdy chorujemy?

...I KILKADZIESIĄT INNYCH PYTAŃ

**Jak jeść
bez lęku i stresów?**

SERIA DOBRZE WIEDZIEĆ

Jak jeść bez lęku i stresów?

Paweł Walewski

nr3
RAPORTY
POLITYKI

RAPORTY POLITYKI. DOBRZE WIEDZIEĆ

Tytuł: Jak jeść bez lęku i stresów?

Copyright © by POLITYKA Spółka z o.o. SKA

(dawniej POLITYKA Spółdzielnia Pracy), 2013

Redakcja: Grażyna Musiałek

Konsultanci: prof. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska (Warszawski Uniwersytet

Medyczny), prof. Halina Weker (Zakład Żywienia Instytutu Matki i Dziecka)

Opracowanie graficzne: Janusz Fajto

Korekta: Krystyna Jaworska, Zofia Kozik

Zdjęcie na okładce: East News

Wydawca: POLITYKA Spółka z o.o. SKA

(dawniej POLITYKA Spółdzielnia Pracy)

ul. Słupecka 6, 02-309 Warszawa

www.polityka.pl, www.sklep.polityka.pl

Wydanie pierwsze

Warszawa 2013

ISBN e-książki: 978-83-62148-99-8

Druk: Perfekt SA, ul. Połczyńska 99, Warszawa

Spis treści

Wstęp	7
--------------------	---

Pytania podstawowe

Co to znaczy zdrowo się odżywiać?.....	9
Z czego składa się jedzenie?.....	10
Dlaczego w poradach żywieniowych jest tyle sprzeczności?.....	12
Czy można zrezygnować z jedzenia mięsa?.....	13
Jaki sposób gotowania jest najlepszy?.....	14
Czym karmić najmłodszych?.....	16
Jak żywić się na mieście?.....	20
Jak wybrać dobrą książkę kucharską i kuchnię narodową?.....	21
Jakich informacji szukać na etykietach spożywczych?.....	23
Czy pożywienie można zastąpić witaminami?.....	25
Kiedy warto zażywać suplementy diety?.....	28

Alfabet produktów.....

Czy warto słodzikami zastępować cukier?.....	30
Czy dieta bogata w błonnik może uchronić przed rakiem jelita?..	31
Cukier zabija czy krzepi?.....	31
Czy dodatki do żywności są bezpieczne?.....	32
Czy spożywanie soi w dużych ilościach jest zdrowe?.....	33
Jak działają zawarte w jogurtach probiotyki?.....	34
Czy gumę można żuć bezkarnie?.....	35
Dlaczego jedzenie z fast foodów uważamy za smaczne?.....	36
Skąd wiadomo, że białe mięso jest zdrowsze od czerwonego?.....	37
Ile jajek można bezpiecznie zjeść w tygodniu?.....	38
Czy kawa odchudza i powoduje palpacje serca?.....	39
Czy produkty light mogą tuczyć?.....	40
Dlaczego powinniśmy pić mleko?.....	41
Jaka jest różnica między kupnym sokiem a nektarem?.....	42
Czy na wszystkich olejach można smażyć?.....	43
Czy chleb tuczy?.....	44
Które ryby są najzdrowsze?.....	45

Dlaczego powinniśmy wystrzegać się soli?	46
Czym smarować pieczywo?.....	47
Kiedy alkohol nie szkodzi?	48
Jaka woda mineralna jest najzdrowsza?.....	49
Ile skuteczności jest w ziołowych recepturach?.....	51
Dlaczego jeść żółte sery i na co uważać?.....	51

Odchudzanie i diety..... 53

Dlaczego restrykcyjne diety przyczyniają się do otyłości?.....	53
Dlaczego warto zadbać o prawidłową masę ciała?.....	53
Kto powinien się odchudzać?.....	54
Dlaczego przy odchudzaniu potrzeba odrobiny matematyki?.....	55
Która dieta jest najlepsza?	57
Jaki sposób odchudzania polecają dietetycy?.....	65
Jakie znaczenie ma w diecie indeks glikemiczny?.....	67
Czy warto zażywać suplementy na odchudzanie?	68
Kiedy warto skorzystać z pomocy psychodietetyka?	68

Co jeść w chorobach..... 70

Alergia pokarmowa	70
Anemia	71
Choroby serca i nadmiar cholesterolu	71
Choroba wrzodowa	72
Cukrzyca	73
Dna moczanowa (podagra).....	73
Jelito nadwrażliwe	74
Kolka wątrobowa.....	75
Migrena.....	75
Nadciśnienie	75
Obrzęki i bóle stawów	76
Osteoporoza	77
Problemy z tarczycą.....	77
Skutki chemioterapii.....	78
Utrata apetytu, brak smaku potraw	78
Zaburzenia wzroku.....	79
Zaparcia.....	80

Wstęp

Wiem, po co jem

Zyjemy z ćwierci tego, co jemy, z pozostałych trzech czwartych żyją lekarze. Tak mawiano w starożytności, ale powyższa maksyma również w obecnych czasach celnie oddaje rolę żywienia i jego wpływ na nasze życie. Decyduje ono o zdrowiu, samopoczuciu, kondycji fizycznej i sprawności intelektualnej.

Co więc jeść i jak przygotowywać codzienne posiłki, aby nie rezygnując z dobrego smaku i wartości odżywczych, czerpać z nich to, co najlepsze, choć niewidoczne gołym okiem? Jak nie dać się nabrać specem od reklamy i wybierać ze sklepowych półek najzdrowsze artykuły spożywcze? Którym dietom ufać, by nie tracić czasu i zdrowia, gdy musimy stracić zbędne kilogramy?

Odpowiedzi na te pytania – a także wiele innych, które zadajemy sobie w domowej kuchni, przy stole, na służbowym bankiecie lub w restauracji – udzielamy na łamach tego poradnika. Wierzimy, że pomogą odnaleźć się w gąszczu nieraz sprzecznych wskazówek dotyczących odżywiania. Nasz przewodnik kierujemy nie tylko do tych, którzy bezskutecznie starali się do tej pory realizować wskazówki lekarzy i dietetyków, ale do wszystkich, którzy chcą zmienić styl życia na bardziej zdrowy.