

PAMIĘTAJ RZUCAJĄC PALENIE



ZMIENŃ DIETĘ



Wiele osób rozważających decyzję o rzuceniu palenia obawia się przytycia. Jeśli i Ty masz podobne obawy skorzystaj z naszych rad. Chcąc po zaprzestaniu palenia utrzymać czy nawet zmniejszyć swoją wagę, trzeba po prostu właściwie się odżywiać. Proponujemy, aby teraz szczególne miejsce w Twojej diecie zajęły niskokaloryczne warzywa i owoce, które powinniśmy spożywać wielokrotnie w ciągu dnia, – co najmniej 5 razy dziennie.

Dlatego warto wiedzieć, że...

JABŁKA

Korzyści zdrowotne

Dzięki błonnikowi, witaminom i innym aktywnym biologicznie substancjom (np. polifenolowym) jabłka są eliksirem zdrowia. Badania naukowe wskazują, że jabłka zapobiegają chorobom serca i nowotworom. Są jednym z najbogatszych źródeł błonnika, który poprawia prawidłowy ruch jelit i zapobiega chorobom układu pokarmowego (także nowotworowym). Właściwości pęczniące składników włókna roślinnego (błonnika) zapewniają uczucie sytości, a niska kaloryczność pozwala na zachowanie szczupłej sylwetki nawet przy dużym spożyciu jabłek. Wysoka zawartość pierwiastków zasadotwórczych, w tym głównie potasu pozwala na zachowanie równowagi kwasowo – zasadowej organizmu. Zawarte w jabłkach cukry (glukoza i fruktoza) powoli i bezpiecznie podnoszą poziom cukru (glukozy) we krwi utrzymując go na stałym poziomie przez dłuższy czas. Substancje pektynowe jabłek (rozpuszczalne w wodzie składniki włókna roślinnego), obniżają poziom cholesterolu i pochłaniają niekorzystne, także toksyczne substancje np. metale ciężkie. Wysoka zawartość substancji polifenolowych, w tym naturalnych antyoksydantów, którym przypisuje się korzystne działanie dla organizmu (ograniczają ilość substancji wywołujących raka i choroby serca) to dodatkowe zalety jabłek.

SZPARAGI

Korzyści zdrowotne

Szparagi są bardzo wartościowe i są jedzonym oraz znanym od wieków warzywem. Są bogate w kwas foliowy, beta karoten, witaminę C i selen, nie ma w nich tłuszczu czy cholesterolu i zawierają tylko niewielkie ilości sodu. Ze względu na obecność błonnika przyspieszają przechodzenie pokarmu przez przewód pokarmowy. Szparagi są moczopędne, przy czym mocz przybiera charakterystyczną woń. Nie poleca się ich jednak osobom chorym na skazę moczową, ponieważ zawierają puryny, z których powstaje kwas moczowy.

BANANY

Korzyści zdrowotne

Oprócz tego, że banany są źródłem witaminy C i błonnika, dają poczucie sytości ograniczają spożycie innych, bardziej tuczających pokarmów. Owoce te są źródłem karotenoidów – naturalnych przeciwutleniaczy o działaniu przeciwnowotworowym. Dodatkowym atutem zdrowotnym bananów jest wysoka zawartość potasu, który obniża ciśnienie krwi. W przeciwieństwie do owoców cytrusowych nie wymagają specjalnego obierania, dzielenia, można je spożywać wszędzie, także poza domem, w podróży.

BRUKSELKA

Korzyści zdrowotne

Brukselka jak inne warzywa z tej rodziny zawiera składniki, które chronią przed nowotworami. Jediną wadą brukselki jest to, że może powodować wzdęcia, aby temu zapobiec należy do niej dodawać podczas gotowania kilka nasion kminku lub kopru. Jest bardzo sycąca, zawiera dużo witaminy C, mało sodu i tłuszczu oraz pewne ilości beta – karotenu, kwasu foliowego, żelaza, potasu i błonnika.

ŚLIWKI

Korzyści zdrowotne

Śliwki świeże są źródłem naturalnych antyoksydantów (chroniących przed chorobami nowotworowymi) w tym witamin A, C E. Suszone śliwki i kompot ze śliwek działają przeczyszczająco. Codzienne spożycie 3 średniej wielkości suszonych śliwek lub ½ szklanki kompotu reguluje pracę przewodu pokarmowego i zapobiega zaparciom. Osoby rzadko jadające świeże śliwki mogą początkowo odczuwać pełność i wzdęcia, ale dolegliwości te ustępują po stosunkowo krótkim okresie adaptacji.

KAPUSTA

Korzyści zdrowotne

Badania naukowe ostatnich 10 lat wskazują, że u osób spożywających często surówki z kapusty rzadziej występowały nowotwory przewodu pokarmowego. Do niedawna dzięki masowemu spożyciu kapusty kiszonej zapotrzebowanie na witaminę C w okresie jesienno – zimowym było pokryte prawie w całości. Oprócz witaminy C i cennego błonnika kapusta zawiera szereg substancji o działaniu przeciwrakowym, których nie zawierają inne owoce i warzywa. Dlatego spożywanie kapusty, zwłaszcza surowej i kiszonej jest szczególnie polecane nie tylko w zimie, ale przez cały rok.

POMIDOR

Korzyści zdrowotne

Przed wolnymi rodnikami chroni nas likopen – barwnik nadający pomidorom rumieńców. Jest on najlepiej przyswajany, kiedy pomidory zostały przetworzone lub ugotowane. Wyniki badań dowodzą, że u osób spożywających duże ilości pomidorów i przetworów pomidorowych występuje zmniejszone ryzyko rozwoju niektórych nowotworów, a wysoki poziom likpenu wiąże się z niższym ryzykiem wystąpienia chorób serca. Pomidory zawierają niewielkie ilości tłuszczu i sodu, są bogate w błonnik i potas (pomocne w leczeniu nadciśnienia).

FASOLA

Korzyści zdrowotne

Fasola należy do roślin strączkowych, w nasionach których znajduje się włókno roślinne pobudzające pasaż jelitowy, co przeciwdziała zaparciom i zmniejsza zagrożenie rakiem okrężnicy, oraz pomaga obniżyć poziom cholesterolu. Regularne spożywanie fasoli wspomaga serce i układ krążenia, ponieważ obniża poziom cholesterolu. Ze względu na wysoką zawartość potasu i niską sodu, jest idealnym produktem dla osób cierpiących na nadciśnienie. W fasoli znajduje się również dużo wapnia, żelaza, miedzi, cynku, fosforu i magnezu.

KALAFIOR

Korzyści zdrowotne

Kalafior – podobnie jak i inne warzywa kapustne, zawiera związki siarki, które chronią przed nowotworami. Może on niestety powodować wzdęcia. Dodanie do kalafiora takich przypraw jak kminek czy kolendra ułatwia jego trawienie. Jest doskonałym źródłem witaminy C – 100g surowego kalafiora pokrywa zalecane dzienne zapotrzebowanie na witaminę C. Kalafior jest niskokaloryczny i nie zawiera tłuszczu i sodu można go spożywać bez ograniczeń.

MARCHEW

Korzyści zdrowotne

Zarówno surowa, jak i gotowana marchew jest najlepszym źródłem witaminy A oraz błonnika i potasu. Jest niskokaloryczna, więc mogą ją jeść także osoby z nadwagą i te, które utyć nie chcą. Jest najbogatszym źródłem beta – karotenu, który wraz z witaminą C chroni przed wolnymi rodnikami uszkadzającymi struktury komórkowe oraz hamują powstawanie komórek rakowych. Marchew zawiera też dużo błonnika, który poprawia pracę jelit zapobiegając zaparciom i powstawaniu chorób jelita grubego.

BROKUŁY

Korzyści zdrowotne

Brokuły są najcenniejszym warzywem o działaniu przeciwrakowym. Zawierają cały zestaw substancji antyrakotwórczych, od naturalnych przeciwutleniaczy poprzez błonnik, do substancji oczyszczających organizm z różnego typu związków sprzyjających powstawaniu nowotworów. Brokuły mają wyjątkowo wysoką zawartość witaminy C, karotenoidów (w tym beta – karotenu), oraz wielu innych substancji typowych dla wszystkich warzyw kapustnych. Dla tych, którzy nie lubią mleka są bogatym źródłem potasu i wapnia.

CO CENNEGO KRYJE SIĘ W OWOCACH I WARZYWACH

Produkt – 100 g	kcal	Błonnik (g)	Wit. A (µg)	Wit. C (mg)	Produkt – 100 g	kcal	Błonnik (g)	Wit. A (µg)	Wit. C (mg)
AGREST	41	3,0	27	25,9	BAKŁAZAN	21	2,5	7	2,0
ANANAS	54	1,2	7	15	BOĆWINA	17	4,4	670	34
ARBUS	36	0,3	38	10	BÓB	66	5,8	28	32
AWOKADO	160	3,3	7	8	BROKUŁY	27	2,5	153	83
BANAN	95	1,7	8	9,0	BRUKSELKA	37	5,4	74	94
BANAN SUSZONY	360	6,4	30	0,2	BURAK	38	2,2	2	10,0
BRZOSKWINIA	46	1,9	99	2,7	CEBULA	30	1,7	2	6
CYTRYNA	36	2,0	1	50	CUKINIA	15	1,0	34	9,0
CZARNE JAGODY	45	3,2	6	14,7	CYKORIA	21	1,0	264	10,0
CZEREŚNIE	61	1,3	12	15,0	CZOSNEK	146	4,1	0	31,0
FIGI SUSZONE	290	12,9	13	2,5	DYNIA	28	2,8	496	8,0
GREJPFROT	36	1,9	3	40	FASOLA SZPARAGOWA	27	3,9	63	23,8
GRUSZKA	54	2,1	2	5,3	GROSZEK ZIELONY	75	6,0	68	34,2
JABŁKO	46	2,0	4	9,2	KALAFIOR	22	2,4	2	69
KIWI	56	2,1	7	59	KALAREPA	29	2,2	33	64,7
MALINY	29	6,7	3	31,4	KAPUSTA BIAŁA	29	2,5	3	54
MARDARYNKI	42	1,9	16	30,8	KAPUSTA CZERWONA	27	2,5	3	54
MANGO	67	1,7	392	28	KAPUSTA PEKIŃSKA	12	1,9	140	27,0
MELON	36	1,0	183	20,0	KUKURYDZA	110	3,3	9	12
MORELE	47	1,7	254	6,7	MARCHEW	27	3,6	1656	3,4
MORELE SUSZONE	284	10,3	1307	31,7	OGÓREK	13	0,5	28	8,0
NAKTERYNKA	48	1,2	17	13,7	PAPRYKA ZIELONA	18	2,0	32	91
POMARAŃCZA	44	1,9	19	49,0	PIECZARKI	17	2,0	2	5
PORZECZKIBIAŁE	33	6,4	0	40,0	PIETRUSZKA KORZEŃ	38	4,9	5	45
PORZECZKI CZARNE	35	7,9	14	182,6	POMIDOR	15	1,2	107	23
PORZECZKI CZER.	31	7,7	4	45,8	POR	24	2,7	148	20,2
POZIOMKI	33	2,0	2	60	RZODKIEWKI	14	2,5	2	20,6
RODZYNKI SUSZONE	277	6,5	2	1	SALATA	14	1,4	192	13
SUSZONE ŚLIWKI	267	9,4	154	5,6	SELER	21	4,9	4	8,2
ŚLIWKI	45	1,6	49	5,2	SZCZAW	21	2,6	641	35
TRUSKAWKI	28	1,8	2	66,0	SZPARAGI	18	1,5	101	26
WINOGRONA	69	1,5	3	5,4	SZPINAK	16	2,6	707	67,8
WIŚNIE	47	1,0	40	12	ZIEMNIAKI	77	1,5	1	14

Piramida zdrowia

