

Koleżanki i Koledzy ! Oto wywiad z dyplomowanym dietetykiem Panią Elżbietą Węglarz przeprowadzony przez Magdę Śmiłek.

MŚ: Co to jest dieta?

EW: Tak naprawdę dieta to zdrowe odżywianie. Każdy myśli, że jeśli się jest na diecie to nie wolno nic jeść, a to nieprawda. Podczas diety uczymy się zdrowego odżywiania.

MŚ: Czy dietetyk zajmuje się tylko zdrowym odżywianiem?

EW: Głównie

MŚ: Ile i jakie owoce oraz warzywa należy jeść, aby być uśmiechniętym i zdrowym?

EW: Najlepsze są sezonowe. Owoców powinno być w diecie mniej, czyli 2 porcje w ciągu dnia, tj. drugie śniadanie i podwieczorek, natomiast warzyw spożywamy trzy porcje, czyli do śniadania, obiadu i kolacji.

MŚ: Jak samemu opracować sobie odpowiednią dietę? Na jakie produkty najbardziej zwracać w niej uwagę?

EW: Przede wszystkim dieta powinna zawierać witaminy, minerały, aminokwasy- głównie jaja, mięso ryby, również zdrowe tłuszcze jak oliwa z oliwek, olej lniany, budwigowy, masło a nie tłuszcze trans. Tłuszcze trans powinniśmy wykluczyć z naszej diety, ponieważ powodują problemy zdrowotne.

MŚ: Z czego składa się zdrowa dieta dla dorosłych, nastolatków i dzieci? I czym się różni od przyjętych zwyczajów żywieniowych?

EW: Większe ograniczenie można wprowadzać u dorosłych, natomiast dzieci nie odchudzamy, tylko uczymy zdrowego odżywiania. Dziecko może jeść wszystko, ale stawiamy na zdrowe produkty. Ograniczamy napoje kolorowe typu pepsi, chipsy, ponieważ jeśli dziecko zacznie je jeść to później ciężko je od tego odzwyczaić. Młodzież dużo się uczy, a mózg do lepszego funkcjonowania potrzebuje glukozy, więc to zamiast słodyczy czy ciastek lepiej zjeść suszone owoce. Polecam normalną gorzką czekoladę zamiast mlecznej i w ten sposób dostarczamy cukier do naszego organizmu. To dla wszystkich dieta oparta na zdrowych produktach .

MŚ: Jaką zaleca Pani dietę dla młodzieży w okresie dojrzewania?

EW: Zdrową. W okresie dojrzewania trzeba zwrócić uwagę na zdrowe tłuszcze , omega 3 czyli - różnorodne pestki np. dyni, słonecznika, a zdrowe tłuszcze wpływają głównie na rozwój mózgu, jego dobrą pracę. Ale również potrzebne są aminokwasy, zawarte w jajku, a przede wszystkim żółtku, dlatego powinniśmy starać się ich jeść więcej. Niezbędny jest wapń, witamina D3, minerały, aby dobrze rozwijały się kości czyli jemy ser biały, zamiast mleka można wypić kefir, maślankę. Powinniśmy jeść dużo kiszonek, aby flora bakteryjna była odpowiednia, bo wtedy jest lepsza odporność i nie ma problemów z wypróżnianiem, na co coraz częściej skarżą się u dzieci i młodzież.

MŚ: Jeśli młoda osoba miałaby poważne zaburzenia odżywiania, to jak by wyglądało ich zwalczanie?

EW: Są różne zaburzenia odżywiania, więc różne byłyby sposoby ich zwalczania. Najpierw trzeba zdiagnozować

MŚ: Czym jest otyłość i niedowaga? Jak się rozwija i jak z nią walczyć, aby nie powracała?

EW: Otyłość jest coraz bardziej powszechnym problemem. Należy uczyć się zdrowego odżywiania i pamiętać o ruchu. Nie kupować tego, co nam przychodzi na myśl, jak stoimy w sklepie, w którym uginają się półki, tylko wybierać zdrowe rzeczy, proste, jak najmniej wymyślne. Trzeba obowiązkowo pamiętać o regularności posiłków i unikaniu cukrów, wszystkich kolorowych wód, soków z kartonów. Jak mamy ochotę na sok, to lepiej wycisnąć go z owoców. To jest wprawdzie pracochłonna dieta ale na pewno dla naszego organizmu zdrowsza.

MŚ: A jeśli osoba dużo je, a mimo to ma nadal niedowagę?

EW: Może mieć problem z wchłanianiem, mogą być uszkodzone kosmki jelitowe, w organizmie mogą być pasożyty, ponieważ nie mamy dobrze zakwaszonego żołądka, więc jajeczko pasożyta może się do niego dostać i rozwijać. Wtedy będziemy mieli problem.

MŚ: A jeśli ktoś prawie nic nie je, a jest ciągle otyły?

EW: Może to być spowodowane odkładaniem tkanki tłuszczowej, która jest gromadzona na skutek zbyt małej ilości spożywanych produktów. Nasz organizm zużywa tyle, aby utrzymać nas przy życiu i my możemy jeść mało ale i tak nadal z tą dużą wagą będziemy mieli problem. Należy jeść często, ale mało i w regularnych porach. Proste, zdrowe rzeczy. Jak najwięcej się ruszamy i wtedy po prostu ta waga jest prawidłowa.

MŚ: Jak osoba z dużą nadwagą powinna stopniowo i prawidłowo tracić zbędne kilogramy?

EW: Według Światowej Organizacji Zdrowia powinno się chudnąć od 0,5 do 1 kg tygodniowo.

MŚ: Czy ograniczenie posiłków jest zdrowe, czy to dobry pomysł, aby jeść tylko wieczorem ?

EW: Wieczorne jedzenie jest to najgorsza rzecz jaką robimy, ponieważ idziemy na spoczynek, a w nocy nasz organizm się regeneruje. Zamiast się regenerować - będzie pracować, będzie trawił, będziemy źle spać, będą nam się śniły koszmary, a rano będziemy wstawać zmęczeni. Dlatego bardzo ważne jest śniadanie, żeby przyspieszyć metabolizm, aby dostarczyć energii, aby dobrze funkcjonować, dobrze się uczyć. Jest powiedzenie: „śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi”. I właśnie o to chodzi, aby na noc się nie przejadać i jeść lekko.

MŚ: Zlikwidowanie wszystkich słodzików jest odpowiednim rozwiązaniem?

EW: Zależy też jakich, bo jeśli będzie to słodzik na bazie steby, czyli naturalnej rośliny, to jak najbardziej można go używać, ale nie przesadzajmy. Osobiście wolalabym używać ksylitol, bo to jest naturalna słodycz - jest to cukier brzozy, ma również właściwości przeciwpróchnicze. Można też dostadzać sobie miodem. Unikajmy generalnie cukru. Ponieważ jest on teraz wszędzie dodawany do

potraw, więc jeśli go sobie trochę ograniczymy, to wyjdzie nam to na zdrowie, a i tak nie będziemy mieli go za mało.

MŚ: Czy ma Pani jakiś sposób na zdrowe i prawidłowe odżywianie się?

EW: Trzeba szukać dobrego pożywienia - prostego, naturalnego, spożywać jak najmniej barwników, konserwantów itp.. Czytać etykiety. Nie przejadać się. Oczyszczać organizm, czyli starać się pić więcej wody i ruszać się dużo, a wtedy organizm odplaci nam się zdrowym pięknym wyglądem i nie będziemy musieli się odchudzać.

MŚ: Bardzo dziękuje za rozmowę.

Przykładowy jadłospis dla każdego

Śniadanie: ciemne pieczywo, np. graham żytni na zakwasie, posmarowane masłem i do tego wędlina, twaróg, do tego zawsze jakieś warzywo (może to być pomidor, szczypiorek, cebula).

Drugie śniadanie: jogurt naturalny, owoc, kanapka jeśli jesteśmy w szkole.

Obiad: nie zapominamy o kaszach, (więc może to być kasza gryczana, jagłana, jęczmienna), ryż brązowy, mięso, ryba, jajko sadzone i oczywiście surówki

Podwieczorek: można sobie zrobić coś słodkiego, np. koktajl. Teraz zbliża się lato, więc zamiast lodów ze sklepu można sobie zrobić jakiś sorbet na bazie owoców, troszkę, gorzkiej czekolady migdały, rodzyнки.

Kolacja: omlet, jajecznica, sałatki różnego, np. z tuńczykiem, z serem