

ZDROWE ale tuczące

Są potrawy, powszechnie uważane za lekkostrawne i niskokaloryczne, które mogą uspić twoją czujność. Jesz je z przekonaniem, że dbasz o linię (a przynajmniej jej nie szkodzisz), a tymczasem...

Wzięliśmy na widelec wybrane przez nas potrawy i razem z Anną Słomkowską, dietetykiem i doradcą ds. żywienia z Poradni Trójmiasto Dietetyk, przyjrzałyśmy się im dokładniej. Już wiemy, co jest typową żywieniową pułapką, a co – owszem – nie tuczy, ale pod warunkiem, że jemy tego naprawdę niewiele.

Jogurty

To królowie ukrytych kalorii. Zjadamy je bardzo chętnie, gdyż utożsamiane są z dietami odchudzającymi. Niestety, nie wszystkie są takie „niewinne”. Lwia część owocowych jogurtów zawiera sporo cukru. Jest jeszcze jedna pułapka: niektóre jogurty zagęszczane są żelatyną, a nie poprzez naturalne działanie bakterii probiotycznych. Dlatego znacznie bezpieczniej dla figury jest zjeść jogurt naturalny zmiksowany z owocami. Bez dodatku stabilizatorów, cukru i barwników. Jogurty light to produkty o obniżonej zawartości tłuszczu lub cukru. W jogurtach naturalnych light zredukowany jest poziom tłuszczu, co wcale nie jest takie korzystne. Jogurty z założenia są niskotłuszczowymi produktami mlecznymi – zawierają średnio do 3% tłuszczu. Odtłuszczenie ich powoduje jednocześnie zubożenie ich w witaminę D i osłabia jej przyswajalność. Tłuszcz to nośnik smaku i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Nie warto więc z niego rezygnować, zwłaszcza że to lekkostrawny tłuszcz, który jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

ILE TO KALORII?

✓ jogurt truskawkowy

150g – 143 kcal

✓ jogurt naturalny

150g + truskawki

5 szt (50g) – 103 kcal





z jednego z sieciowych fast foodów) – 534 kcal

Sałatki

Sałatki i surówki są pysznym dodatkiem do dań obiadowych, ale mogą też stanowić samodzielne danie. Zawierają dużo błonnika, witamin i minerałów oraz cennych enzymów. Jednak ich wartość odżywcza może zostać łatwo zachwiana poprzez dodanie ciężkich sosów majonezowych lub śmietanowych, a także dużej ilości serów żółtych i pleśniowych. Dlatego, aby zjadać ulubione sałatki z czystym sumieniem, doprawiaj je sosami i dressingami przygotowanymi z oliwy z oliwek lub jogurtu, z dodatkiem ziół, soku z cytryny lub żurawiny. Warto przygotowywać sałatki przede wszystkim ze świeżych warzyw, a wszelkie warzywa z puszki traktować tylko jako dodatek, a nie bazę sałatki.

Płatki śniadaniowe

Wyglądają na zdrowe i dietetyczne, jednak nie wszystkie zasługują na to miano. W płatkach może ukrywać się sporo cukru i dodatków smakowych oraz barwników. Większość tzw. gotowych do zalania płatków zawiera dodatki miodu, orzechów, cukru i kawałków czekolady oraz dużą ilość suszonych owoców (takich jak np. papaja, rodzynki, ananas). To wszystko sprawia, że wartość kaloryczna rośnie i zjadamy sporo ukrytego cukru. Szczególnie zdradliwe są musli typu crunchy – okazują się naprawdę kaloryczne. Ponadto chrupiące płatki są wcześniej przetwarzane termicznie, a zatem ich wartość odżywcza spada, gdyż tracą w ten sposób spore pokłady witamin. Dlatego producenci często wzbogacają płatki witaminami syntetycznymi, które jednak nie są tak dobrze przyswajane przez organizm jak te pochodzące z naturalnych składników. Najlepszym rozwiązaniem jest zrobienie mieszanki samodzielnie. Kup kilka rodzajów płatków (owsianych, gryczanych, orkiszowych), nasiona słonecznika, pestki dyni, suszone jabłka oraz orzechy i wymieszaj je ze sobą.

ILE TO KALORII?

porcja 50 g gotowych płatków musli może



Sushi

Powszechnie uważamy je za zdrowe i lekkie, dlatego czasem pozwalamy sobie na wiele... Wszystko zależy od tego, jaki rodzaj wybierzemy, ponieważ wartość energetyczna sushi zależy od jego składu. Najwięcej kalorii dostarczają takie składniki, jak ryż (a to przecież podstawa), awokado i majonez. Zwróć więc uwagę na to, co dokładnie zamawiasz i mimo wszystko staraj się nie przeholować z ilością. Z jedzeniem sushi wiąże się też jeszcze jedna pułapka. Podawany do niego sos sojowy nie sprawi wprawdzie, że przybędzie ci kilogramów, ale może wpłynąć na zwiększenie obwodu w pasie, bo zawarty w nim sól powoduje zatrzymywanie wody w organizmie i wzdęcia.

ILE TO KALORII?

✓ *Nigiri Sake (z łososiem)* – 67,80 kcal

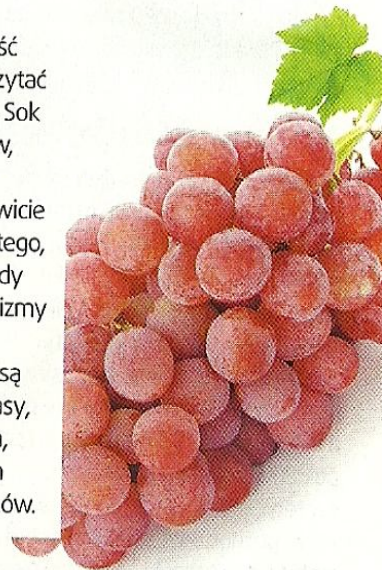
✓ *Maki sushi (California Roll z awokado i krabem)* – 255 kcal

Potrawy wegetariańskie

Dania wegetariańskie często wydają nam się niskokaloryczne. Niestety nie wszystkie takie są. Potrafią dostarczyć więcej kalorii i tłuszczu niż typowy hamburger. Oczywiście wszystko zależy od tego, z jakich składników danie zostało przyrządzone. Kaloryczność dań wegetariańskich najczęściej podnosi śmietana, majonez, ukryty roztopiony ser żółty, masło, cukier, często rozgotowany makaron, drobne kasze, mąka oraz ciasto francuskie. Warto też zwrócić uwagę na to, czy danie w restauracji przygotowane jest na świeżo, czy też, leżąc od rana w podgrzewaczach, traci swoje wartości odżywcze. Znaczenie ma oczywiście także wielkość porcji – jeśli danie nam smakuje, zjemy zwykle średnio o 1/3 więcej, niż powinnyśmy.

Soki owocowe i owoce

Różnorodność soków na rynku jest bardzo duża. Niestety, większość z nich, zwłaszcza tych z kartonu, zawiera duże ilości cukru. Warto czytać etykiety i nie dać się zwieść „zdrowym” hasłom na opakowaniach. Sok powinien być zrobiony z owoców i nie zawierać cukru ani słodzików, dlatego najzdrowszy będzie ten świeżo wyciskany. Jednak picie dużej ilości soków, nawet tych świeżych, nie jest całkowicie bezpieczne dla linii. Zawierają one spore ilości fruktozy – cukru prostego, który spożywany w nadmiarze zostanie „przerobiony” i zasilił pokłady tłuszczu w organizmie. Częste wypijanie soków uruchamia mechanizmy sprzyjające tyłowi. Podobnie jest z jedzeniem owoców. Są zdrowe, dostarczają wielu cennych witamin oraz błonnika, ale jednocześnie są słodkie. Takie owoce, jak winogrona, banany, bardzo dojrzałe ananasy, gruszki oraz granaty mają duże ilości cukru owocowego i to sprawia, że jedzone bardzo często, w dużych ilościach oraz późno wieczorem mogą stać się przyczyną powstawania nadprogramowych kilogramów.

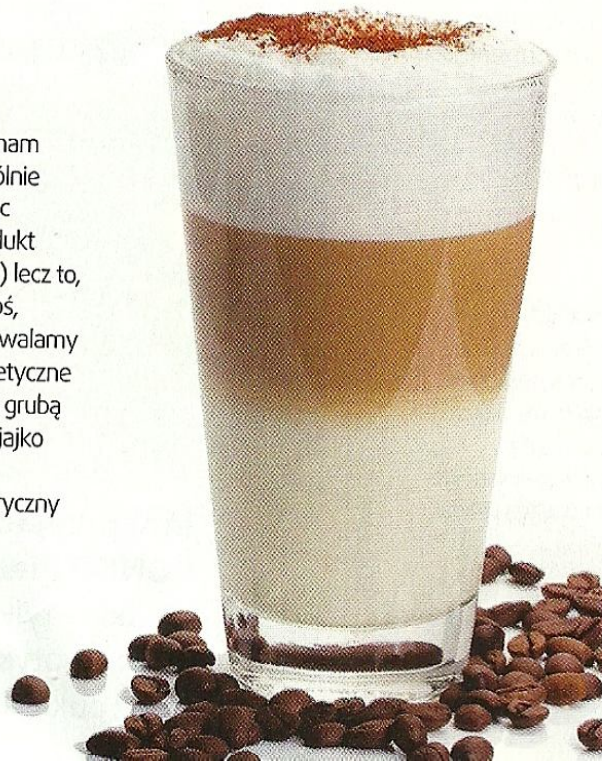


Wafle ryżowe

Wafle ryżowe często stanowią drobną przekąskę między posiłkami albo służą nam jako podstawa lekkich kanapek, szczególnie w dietach odchudzających. W czym więc leży problem? Pułapką nie jest sam produkt (który rzeczywiście jest niskokaloryczny) lecz to, z czym go zjemy. Zazwyczaj jedząc coś, co uważamy za lekkie i dietetyczne, pozwalamy sobie na wzbogacenie go o niezbyt dietetyczne dodatki. Kiedy więc posmarujemy wafel grubą warstwą dżemu, albo położymy na nim jajko z majonezem, nasza lekka przekąska niepostrzeżenie zamieni się w dość kaloryczny posiłek. Dlatego rozsądek to podstawa!

ILE TO KALORII?

1 wafel 10 g to 37 kcal



Kawa latte

Kalorie w kawie typu latte kryją się w mleku i ewentualnych dodanych do niej syropach. Najczęściej kawa latte robiona jest na tłustym mleku, którego jest znacznie więcej niż samej kawy. Większość z nas lubi nadać kawie jakiś charakter i dodaje smakowe syropy. Stąd, oprócz dużej przyjemności z jej picia, mamy również wielką bombę kaloryczną. Wystarczy poprosić o przygotowanie kawy na chudym (1,5%) mleku, a zamiast słodkich syropów posypać ją cynamonem i odrobiną czekolady. Zyskasz nie tylko przyjemny smak i poczucie lekkości po jej wypiciu, ale również mniej tłuszczu i cukru, a więcej białka.

ILE TO KALORII?

średnia kawa 380-400 ml
ma ok. 220 kcal □