

Naucz się „sztuki używania zamienników” dla zdrowszej diety

Żeby móc przejąć kontrolę nad swoim jedzeniem, kiedy wszystko inne wydaje się spod niej wymykać



Przy trwającej globalnej pandemii może się wydawać, że niektóre (wiele?) rzeczy pozostają poza twoją kontrolą. Dobra wiadomość jest taka, że nadal jest wiele rzeczy, które możesz kontrolować, a jeśli, jak wiele osób, postanowiłeś jeść zdrowiej w Nowym Roku, oto więcej dobrych wiadomości!

Dzięki „sztuce korzystania z zamienników” możesz jeść zdrowiej i nadal cieszyć się większością tekstur i smaków, których pragniesz, jednocześnie lepiej kontrolując swoją wagę i dietę. Cała sztuka polega na zamianie składników i pokarmów bogatych w cukier, sól, tłuszcze nasycone, tłuszcze trans i cholesterol na bardziej bogate w składniki odżywcze odpowiedniki, które oferują prawie takie same smaki i konsystencje.

Plan „zdrowego odżywiania”¹ mieści się w ramach codziennych potrzeb kalorycznych, kładąc nacisk na owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste oraz odtłuszczone lub niskotłuszczowe mleko i przetwory mleczne. Obejmuje on również różnorodne produkty białkowe, takie jak ryby, chude mięso i drób, jaja, rośliny strączkowe (fasola i groch), produkty sojowe, orzechy oraz nasiona i ma niską zawartość tłuszczów nasyconych, tłuszczów trans, cholesterolu, soli (sodu) i dodanych cukrów.

Mając to na uwadze, oto kilka wskazówek, które pomogą ci zacząć dokonywać zdrowszych wyborów.

Uwaga:

Są one oparte na ogólnych potrzebach zdrowotnych. Skonsultuj się z lekarzem lub profesjonalnym dietetykiem, aby uzyskać wskazówki dostosowane do twoich indywidualnych potrzeb.

Jak wzbogacić przepisy

W większości przypadków możesz wprowadzić zmiany w przepisach bez zauważalnej zmiany smaku lub tekstury. Internet jest pełen porad organizacji opieki zdrowotnej i witryn z przepisami, ale oto kilka najczęściej cytowanych:

- Zamiast 1 szklanki pełnego mleka użyj 1 szklanki mleka odtłuszczonego lub niskotłustego i 1 łyżki oleju roślinnego. Zamiast 1 szklanki ciężkiej śmietany użyj 1 szklanki skondensowanego odtłuszczonego mleka lub 1/2 chudego jogurtu i 1/2 szklanki chudego, niesolonego twarogu.
- W wypiekach zamiast 1 szklanki oleju roślinnego użyj 1 szklanki niesłodzonego musu jabłkowego, puree z dojrzałego banana lub puree z nieprzyprawionych, ugotowanych warzyw, takich jak kalafior, dynia lub cukinia. Podobnie, zamiast 1 uncji (30 ml) niesłodzonej czekolady do wypieków, użyj 3 łyżek niesłodzonego kakao w proszku.

Jak wzbogacić przepisy (ciąg dalszy)

- Jeśli przygotujesz coś, co wymaga majonezu, kremowego sera lub kwaśnej śmietany, użyj ich niskotłuszczowych i niskokalorycznych odpowiedników. Możesz również pozbyć się tłuszczu i dodać trochę białka używając beztłuszczowego jogurtu greckiego.
- W przypadku mięsnych gulaszów, zup lub chili, użyj chudszy mięsa lub zastąp połowę mięsa warzywami.
- Zmniejsz użycie cukru i soli w przepisach i na co dzień. Wcześniej niż mogłoby się wydawać, twoje kubki smakowe dostosują się i będziesz cieszyć się smakiem, jak wcześniej.

Jak odchudzić menu restauracyjne

Nawet gdy jesz poza domem, możesz przejąć kontrolę nad tym, co jesz.

Klasyczne sposoby obejmują zamianę smażonych frytek na warzywa gotowane na parze, prośenie o podanie sosów osobno i sprawdzanie menu w celu znalezienia najbardziej pożywnych opcji.

Nawet w chwilach intensywnego głodu lub gdy jesteś w restauracji, która oferuje specjalną kuchnię, nadal możesz próbować pozostać na zdrowej drodze. Jedną ze strategii jest oszukiwanie siebie przez zamówienie zdrowszego zamiennika, który zaspokoi zachciankę. Na przykład:

- Nie możesz się doczekać, aby schrupać słone frytki oblane keczupem? Zamiast tego zamów pieczonego ziemniaka i dodaj keczup do smaku.
- Masz ochotę na swoją ulubioną kremową zupę? Zamiast tego zamów coś na bazie bulionu.
- Masz ochotę na kanapkę z kurczakiem w panierce ze wszystkimi dodatkami? Pomiń dodatki i zamów grillowanego kurczaka.
- Wybierz vinaigrette (oliwa z oliwek z octem i przyprawami) zamiast wysokotłuszczowego, wysokocukrowego, wysokosodowego kremowego sosu do sałatek.

Możesz również pozbyć się składników, aby obniżyć zawartość tłuszczu, soli albo cukru. Na przykład hamburger nadal będzie hamburgerem w towarzystwie guacamole, pomidora, sałaty i surowej cebuli zamiast sera, majonezu, boczku i smażonej cebuli.

Inną sztuczką jest wdrożenie klasycznej kontroli porcji. To znaczy, zamów pyszny posiłek swoich marzeń, ale poproś kelnera, aby przyniósł ci tylko połowę porcji i spakował drugą połowę na wynos. Lub podziel się z kimś porcją.

Zamienniki, które biorą pod uwagę konsystencję

Czasami to, czego naprawdę pragniesz, to pewna konkretna konsystencja jedzenia. Skoncentruj się na tym, aby zaspokoić głód. Na przykład, jeżeli chcesz coś:

- Kremowego - spróbuj świeżego awokado, podgrzanego masła orzechowego lub szklanki odtłuszczonego mleka.
- Chrupiącego - spróbuj niesolonych orzechów, pełnoziarnistych płatków zbożowych, popcornu doprawionego ulubioną przyprawą lub ziołami.
- Miękkiego - spróbuj mrożonych świeżych winogron, pałeczek serowych lub beztłuszczowego puddingu z tapioki.
- Chrupiącego - wiele odmian jabłek (takich jak Braeburn, Honey Crisp, Fuji czy Gala) z pewnością ci pomoże.
- Czegoś do żucia - spróbuj suszonych owoców, takich jak morele i figi.
- Słodkiego - spróbuj gorzkiej czekolady lub świeżych lub mrożonych owoców.
- Słonego - spróbuj oliwek, ogórków konserwowych lub lekko solonej kukurydzy lub orzechów.

Samokontrola

Powszechnie wiadomo, że należy unikać zakupów spożywczych, gdy jest się głodnym, ponieważ prowadzi to do kupowania wysokokalorycznych produktów. Będziesz także bardziej skłonny do zakupów impulsowych. Ale jest mnóstwo innych sposobów, które pomogą ci w samokontroli, w tym:

- Zastąp niezdrową żywność zdrowymi przekąskami – takimi jak niesolone orzechy, pokrojone surowe warzywa, świeże owoce itp. – przede wszystkim nie kupując niezdrowego jedzenia. Tak więc, gdy nadejdzie pora na przekąskę lub pojawi się głód, nasycisz się tym, co masz pod ręką.

Samokontrola (ciąg dalszy)

- Przechytrz siebie, używając mniejszych talerzy, dzieląc swoją porcję i odsuwając resztę poza zasięg. Twój mózg zobaczy pełny talerz jedzenia i będziesz mniej skłonny do przesady, ponieważ porcja będzie mniejsza, a sięgnięcie po dodatkę będzie niewygodne.
- Zamień samonarzucone ograniczenia typu „wszystko albo nic” na dietę z przekąskami i częstszymi, mniejszymi posiłkami.
- Zjedz śniadanie i kilka zdrowych przekąsek w ciągu dnia. Zapominanie o śniadaniu i głodówka w ciągu dnia często sprawi, że później zjesz za dużo. Wystawia też twój metabolizm na ryzyko efektu yo-yo.

Jak poczuć się pełnym

Sięgnij po odżywcze artykuły spożywcze, które sprawią, że czujesz się pełniejszy i oszukaj swój organizm do spożycia mniejszej ilości kalorii.

- Niektóre tłuszcze – jednonienasycone i wielonienasycone – są dobre dla twojego organizmu, zwłaszcza dla mózgu i serca. Można je znaleźć w oliwie z oliwek, orzechach, nasionach, niektórych rodzajach ryb i awokado. Te rodzaje tłuszczów pomagają również czuć się nasyconym i pełniejszym.
- Podobnie jak błonnik, który kontroluje poziom cukru we krwi i obniża poziom cholesterolu. Jedz więcej świeżych owoców i warzyw, produktów pełnoziarnistych, fasoli i grochu.

Używając tej taktyki, możesz jeść mniejsze porcje jedzenia, które kochasz. A jeżeli do tego dodasz inne wskazówki, osiągniesz poczucie sytości. Szczęśliwego Nowego Roku!

Dodatkowe źródła.

Jeżeli ta lista nie zawiera twojego przysmaku, szybkie wyszukiwanie w Internecie przyniesie jeszcze więcej pomysłów. Po prostu wpisz „zdrowe zamienniki dla (jedzenie, na które masz ochotę)”, a otrzymasz kilka opcji bardziej odżywczych zamienników.

Źródła:

American Heart Association, “Healthy Eating.” <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>

American Heart Association, “Smart Substitutions to Eat Healthy.” <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/cooking/smart-substitutions-to-eat-healthy>

American Heart Association, “Conquer Cravings with These Healthy Substitutions.”

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/conquer-cravings-with-these-healthy-substitutions>

American Heart Association, “How do I Change Recipes?” <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/how-do-i-change-recipes.pdf>

Mayo Clinic, “Healthy recipes: A guide to ingredient substitutions.”

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>

Centers for Disease Control and Prevention, “Healthy Eating Tips.” <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention, “Eat More, Weight Less?” https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html

Centers for Disease Control and Prevention, “Portion Pitfalls.” https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html

Centers for Disease Control and Prevention, “Using Fruits & Vegetables to Manage Your Weight.” https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html

Cleveland Clinic, “Sweet, Salty or Savory Food Cravings? Here’s 24 Snacks That Won’t Ruin Your Diet.”

<https://health.clevelandclinic.org/sweet-salty-or-savory-food-cravings-heres-24-snacks-that-wont-ruin-your-diet/>

Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2022 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF5978377 216299-012022 OHC