

Jak wygląda żywieniowy dzień Ajwen?

Zaczynam zwykle od kawy. Może nie jest to najlepszy pomysł... Ale już sam jej aromat daje mi poczucie, że to będzie dobry dzień, dlatego bardzo trudno jest mi z niej zrezygnować.

Kawa i śniadanie

Wiem, że kawa może podrażniać żołądek, powodować kaszel oraz zawiera takie substancje, które upośledzają wchłanianie substancji odżywczych. Więc zdecydowanie lepiej jest czasem wypić kawę tuż przed śniadaniem, tak, żeby zdążyła się wchłonąć, niż nią wspomniane śniadanie popijać. Zatem rano, pierwszą rzeczą którą robię po otwarciu oczu, jest włączenie ekspresu i nastawienie kawy. Dopiero potem nastawiam śniadanie jednocześnie ogarniając się podczas porannej toalety. Teraz mam już w tym dużą wprawę i wiem dokładnie, na jak długo mogę iść do łazienki, żeby na patelni nie spaliły mi się jajka.

Śniadanie – jajem stoi

Moje śniadanie to najczęściej jaja i warzywa. Niestety mam słabość do przysmażonego boczku i kiełbasek, czego nie polecam, ponieważ podczas smażenia wytwarzają się heterocykliczne aminy aromatyczne (HCA) i wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA) – związki rakotwórcze. **Spożywanie ich można przyrównać do palenia papierosów.** Dlatego staram się je ograniczać. Jajka preferuję raczej na surowo lub lekko ścięte białko z zawsze płynnym żółtkiem. Przeważnie jest to jajecznica z dużą ilością tłuszczu, którego dodaję nawet dwie łyżki, ponieważ w jego towarzystwie lepiej wchłaniają się białka, daje uczucie sytości i długo 'trzyma'. Same jajka na miękko stanowiłyby zbyt dużą porcję białka na jedną porcję, dlatego tłuszcz jest niezbędny. Dzięki niemu białko wchłania się wolniej i zostaje wbudowane. Nie jem na śniadanie węglowodanów w postaci pieczywa.

Podsumowując – śniadanie to jaja + dodatek warzywny + dodatek tłuszczowy (boczek, masło klarowane, smalec gęsi lub olej kokosowy).

Obiad

Drugiego śniadania nie jadam. Jadę do pracy i przerwę obiadową mam około godziny 13:30, na którą często wychodzę do zaprzyjaźnionego lokalu. Tam dostaję obiady, które nie zawierają zbędnych dodatków – najczęściej jest to dorsz z pieca, przygotowany na parze z surówkami, sokiem marchwiowym lub tatar (zwykle biorę podwójnego), z żółtkami i ogórkiem kiszonym. Nie zjadam do tatarskiej cebuli, ponieważ znajduje się w niej inulina, która może powodować wzdęcia i gorsze trawienie surowego mięsa. Natomiast wypijam sok marchwiowy, w którym ilość błonnika jest zminimalizowana na tyle, że jego obecność nie zakłóca trawienia tatarskiego. Ktoś, komu zalega surowe mięso w żołądku, powinien je zjadać bez żadnych dodatków. Absolutnie odradzam też popijanie go herbatą, ponieważ zawiera związki, które mogą unieczynnić enzymy proteolityczne – rozkładające białka – co w konsekwencji również przedłuża proces trawienia.

Kolacja

Mój trzeci posiłek to zwykle kolacja. Jest to posiłek typowo warzywny czyli na przykład zupa krem z brokuła – gotuję go w małej ilości wody, pod przykrywką, następnie miksuję blenderem na gładką papkę. Dodaję jedynie sól, a w sezonie warzywnym (gdy są świeże warzywa i zioła) dodaję koperek i pietruszkę.

II śniadanie i przekąski

W te dni, kiedy zostaję w domu, zazwyczaj jem cztery posiłki – gdy lodówka jest w zasięgu ręki mamy jednak tendencję do częstszego korzystania z niej. Przynajmniej ja tak mam.

Rozkład dnia gdy nie pracuję w gabinecie:

- I śniadanie – jaja, warzywa, boczek/kiełbaski lub jaja z grzybami.
- II śniadanie – warzywa i owoce np. sałatka owocowa z mango, papaji, awokado, banana, granatu (gdy jestem w domu). Po sałatce owocowej często jestem dość szybko głodna, dlatego nie praktykuję zwyczaju zjadania drugiego śniadania gdy jestem w pracy, ponieważ trudno jest mi wytrzymać do obiadu.

- Obiad – zwykle przygotowuję sama, najczęściej jest to [mięso organiczne, które zamawiam przez internet](#), takie które pasło się na łące zielonej. Nie jest to dużo droższe rozwiązanie, a to że przesyłkę kurier dostarcza do domu, jest bardzo wygodne. Dwa razy w miesiącu zamawiam większą ilość mięsa, porcjuję, zamrażam i w razie potrzeby wyciągam z zamrażalnika taką ilość, jaka jest mi potrzebna do przygotowania posiłku danego dnia. W centralnym miejscu w kuchni stoi grillownica, w której w ciągu pięciu minut przygotowuję **lekkie krwiste steki**. Drugim moim ulubionym daniem jest **gulasz** – grube kawałki mięsa (dziczyzna, łopatką z wołowiny lub wieprzowiny), pieczarki, papryka, ewentualnie pomidor, warzywa korzeniowe i to wszystko dusi się we własnym sosie. Ostatnio bardzo chętnie przygotowuję do takiego gulaszu **frytki z selera** – pokrojonego w słupki można upiec w piekarniku (200st. C, 20 minut) lub usmażyć w oleju kokosowym do zrumienienia.
- Niezwykle rzadko, między obiadem a kolacją, zdarza mi się zjeść przekąskę. Jest to przeważnie garstka orzechów. Niestety nie działają one na mnie zbyt dobrze, bo zdarza się że pojawiają mi się po nich wykwity na skórze twarzy.
- Kolacja w takie dni jest również warzywna, na przykład leczo z pieczarek, boczniaków, warzyw i warzyw korzeniowych, albo jarzyny na parze, bądź wspomniana zupa krem.

Co piję?

Zwykle wypijam jedną kawę, zauważyłam że dwie już mi nie służą. Przeważnie piję wodę w ilości 1 do 1,5l, czasem 0,4-0,5l soku warzywnego bądź zupy. Może nie ma się czym chwalić, ale takie mam zapotrzebowanie.

Tyle jeśli chodzi o mój jadłospis, może dla kogoś okaże się inspiracją. Jak widać wcale nie jem dużo, a już na pewno nie pochłaniam większych ilości węglowodanów. Jeśli mam na nie większą potrzebę, to najczęściej sięgam po dojrzałego banana albo kilka daktyli. PS. Zdarza mi się zjeść słoik swojskiego dżemu.

Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny