

Zdrowe odżywianie w upalnym czasie

Fot. Archiwum Justyny Bylinowskiej



Rozmowa z dr Justyną Bylinowską*

Jaka jest odpowiednia dieta podczas upałów dla pracowników „biurowych”, a jaka dla pracowników „fizycznych”? Czy zaleca się jej różnicowanie?

Po pierwsze należy pamiętać o zapotrzebowaniu energetycznym człowieka. To kwestia indywidualna, a także częściowo uzależniona od czynników środowiskowych. Poziom zapotrzebowania energetycznego można wyliczyć w odniesieniu do każdego z nas, a wpływają na to takie zmienne, jak płeć, wiek, poziom aktywności fizycznej, tryb życia, w tym zawodowego. Mając to wyliczenie możemy dostosować dietę do swoich potrzeb. Z zasady jest tak, że im intensywniejsza aktywność fizyczna danej osoby, tym wyższe jej zapotrzebowanie energetyczne. Należy to brać pod uwagę w pracy – jeżeli jest wykonywana np. na budowie, to niesie ze sobą większe zapotrzebowanie energetyczne, niż chociażby praca przy komputerze.

Czy powinniśmy unikać jakiegoś rodzaju pokarmów lub płynów w trakcie upałów? Jeżeli tak, to dlaczego?

Zdecydowanie należy wtedy unikać spożywania produktów przetworzonych, z dużą zawartością cukru, tłuszczu i soli. Odradzałabym również – zwłaszcza podczas upalnych dni – spożywania słodkich napojów gazowanych i tzw. napojów energetycznych. A jeśli to niemożliwe, to przynajmniej zdecydowanie ograniczmy ich spożywanie. Produkty te nawadniają znacznie słabiej niż woda, a dostarczają jednocześnie do organizmu dużą ilość cukrów prostych. Powodują również przyrost tkanki tłuszczowej, co wiąże się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi.

* Dr Justyna Bylinowska – twórczyni i obecna redaktor naczelna portalu www.dietetycy.org.pl. Ma tytuł doktora z zakresu technologii żywności i żywienia warszawskiej SGGW. Zawodowo związana jest z dydaktyką przedmiotów z zakresu żywienia na uczelniach wyższych.

Kolejnym tematem, o który chcę zapytać, jest sól. Często mówi się, że należy ograniczać jej spożywanie, aczkolwiek w czasie upałów dochodzi w organizmie do dużych strat sodu wraz z potem. Jak sobie z tym zdrowo radzić?

To fakt, sól nie jest dla nas zdrowa. Instytut Żywności i Żywienia (od lutego br. połączony z Narodowym Instytutem Zdrowia Publicznego – Państwowym Zakładem Higieny – przyp. red.) nie zaleca dosalania pokarmów. Wynika to z tego, że produkty, które spożywamy na co dzień zawierają same wystarczająco dużo soli.

Sól jest powszechnie wykorzystywana jako środek wzmacniający doznania smakowe oraz łagodnie konserwujący. Nie każdy wie na przykład, że jej największym źródłem w diecie jest pieczywo, którego w jadłospisie zwykle jest najwięcej. Znaczącym źródłem soli są też sery żółte, przetwory mięsne, dania serwowane w barach i restauracjach oraz żywność przetworzona. Tej ostatniej w szczególności powinniśmy unikać.

W czasie upałów rzeczywiście dochodzi do ponadnormatywnych spadków poziomu sodu w organizmie, niemniej, u zdrowych osób, a zwłaszcza nie cierpiących na perturbacje żołądkowe (np. zakażenie pokarmowe lub biegunkę), nie ma wskazań medycznych, aby suplementować ten pierwiastek. W przypadku osób pracujących w biurach zapotrzebowanie na sól w okresie letnim zazwyczaj nie wzrasta znacząco.

Natomiast jeżeli nasza praca oznacza długą ekspozycję na wysokie temperatury, wtedy możemy co jakiś czas dodać szczyptę soli do napoju, który spożywamy. Ma to duże znaczenie szczególnie podczas wakacyjnych wyjazdów w tropiki – zmiana flory bakteryjnej sprzyja zakażeniom pokarmowym, a one z kolei odwodnieniu. Muszę jednak zwrócić uwagę, że nadmierne spożycie soli może być niebezpieczne dla osób z nadciśnieniem, gdyż pogarsza jego kontrolę.

Aspartam, stevia, ksylitol, miód, syrop klonowy – zamienników cukru jest wiele. Które są dla nas dobre, a które niekoniecznie i dlaczego? A także – jeżeli dobre, to w jakich ilościach?

Wiele zależy po pierwsze od tego, jak często i w jakich ilościach spożywamy produkty, o których mowa. Czy to sporadyczne sytuacje, np. wynikające z chwilowej mody, czy codzienność. Jeżeli np. zjemy raz na jakiś czas gumę do żucia, w której często spotyka się aspartam właśnie, to nic nam się nie stanie. Inaczej może być, jeżeli będziemy spożywać go i często, i w dużych ilościach.

Po drugie, generalna zasada jest taka, że jeżeli jakaś substancja została przebadana i uznana za bezpieczną przez EFSA (*European Food Safety Authority*, Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności – przyp. red.), to nie ma przeciwwskazań, aby ją spożywać w dozwolonej ilości.

Pośród wymienionych w pytaniu zamienników cukru warto wyróżnić stewię, mimo że również ksylitol, miód i syrop klonowy są słodzikami naturalnymi. W odniesieniu do stewii, będącej ekstraktem z rośliny o tej samej nazwie, udowodniono w badaniach klinicznych, że nie powoduje skutków ubocznych, a co więcej ma pozytywny wpływ na zdrowie osób cierpiących na cukrzycę. Za to nie poleca się spożywania tzw. napojów typu „light” czy „zero cukru”, w których zazwyczaj stosuje się mieszaninę kilku sztucznych słodzików. Są oczywiście mniej kaloryczne niż napoje słodzone cukrem lub syropem glukozowo-fruktozowym, aczkolwiek wciąż nie są dobre dla zdrowia.

Miód z kolei to wart uwagi zamiennik cukru, który co prawda zawiera pokaźne ilości węglowodanów prostych, ale też wiele substancji czynnych oraz mikroelementów. Pamiętajmy jednak, żeby nie wlewać

miodu do napoju, którego temperatura przekracza 40 °C, bo jeżeli tak zrobimy, to ciepło zneutralizuje enzymy, na których nam zależy.

Syrup klonowy zawiera dużo sacharozy i ma wysoki indeks glikemiczny, więc jego stosowanie zalecałabym z dużym umiarem i z niewielką częstotliwością.

Dieta a jej suplementy – jesteście bombardowani reklamami na ten temat. Obiecuje się nam, że pozbedziemy się nadmiaru wody, będziemy mieć zdrową wątrobę, że powinniśmy – w trakcie upałów, uzupełnić witaminę D, zwłaszcza pracując biurowo. Przekaz reklamowy często sugeruje też, że „weźmiesz tabletkę i dalej możesz jeść co chcesz”. Co mówi na ten temat nauka?

Polacy są w czołówce spożycia suplementów diety w Europie, mamy też wielu rodzimych ich producentów. Co ciekawe, a nie każdy o tym wie, suplementy diety są klasyfikowane jako żywność, a z tego wynika m.in., że nie podlegają żadnym regulacjom farmaceutycznym. Aby rozpocząć produkcję wystarczy zgłosić produkt do Głównego Inspektora Sanitarnego. Duże firmy wydają ogromne sumy na to, aby przekaz reklamowy, dotyczący suplementów, był odpowiednio skonstruowany i oddziaływał na odbiorcę. Ostrzeżenia na opakowaniu, dotyczące tego, że suplement nie zastąpi prawidłowej diety, co prawda są zamieszczane, ale niewielu konsumentów zwraca na nie uwagę. Wszystko to prowadzi do sytuacji, w której konsument ma zupełną dowolność zakupu i stosowania suplementów. Robi to według własnego uznania, bez uprzednich badań, potwierdzających występowanie konkretnych niedoborów składników odżywczych.

Zalecenie suplementacji dotyczy jedynie witaminy D3. Zostało ono wydane przez Światową Organizację Zdrowia oraz polski Instytut Żywności i Żywienia na podstawie licznych badań naukowych, wskazujących na jej powszechny deficyt w populacjach większości krajów. Witamina D3 jest syntetyzowana w skórze, wystawionej na oddziaływanie promieni słonecznych. Jednak większość osób spędza czas na pracy biurowej lub przebywa w pomieszczeniach w godzinach, w których promieniowanie słoneczne może pobudzać syntezę tej witaminy. Konieczna jest zatem jej regularna suplementacja.

W handlu dostępne są preparaty witaminy D3 w postaci suplementów, ale także te, które zarejestrowano jako lek. Warto uczulić konsumentów, że wybierając lek mają oni pewność, że został on przebadany klinicznie, produkcja przebiega z zachowaniem wszelkich standardów farmaceutycznych, a jego stosowanie wywrze efekt fizjologiczny. Wybierając suplement nie mamy takiej pewności.

Diety „monoproduktowe” – jak to z nimi jest? Np. dieta „lodowa”, dieta „galaretkowa” itd. – jemy wtedy jeden rodzaj produktów, czy, powiedzmy, produkty tylko z jednej grupy żywności. Czy to zdrowe dla naszego organizmu?

Diety zakładające spożywanie określonych, pojedynczych produktów co jakiś czas przebijają się do mediów. Najczęściej takie monodiety promowane są przez celebrytów, którzy przekonują o ich skuteczności i łatwości stosowania. Bywa nawet, że stają się modne, tak jak było z dietą kapuścianą czy grejpfrutową. Niestety, oprócz przekazu o ich wręcz magicznej skuteczności, brakuje ostrzeżenia o zagrożeniu dla zdrowia przez nie wywoływanym. Przedłużająca się dieta bazująca na jednym rodzaju żywności niesie ze sobą poważne ryzyko niedoborów składników odżywczych. Niedostateczne spożycie białka rzutuje na kondycję mięśni, drastyczny deficyt energetyczny prowadzi do osłabienia, pogorszenia samopoczucia i nastroju. Rzeczywiście, diety te mogą powodować znaczną redukcję masy ciała w krótkim czasie, jednak nie jest ona spowodowana ubytkiem tkanki tłuszczowej, lecz wody. Po zakończeniu takiej diety, wracamy do poprzedniego modelu żywienia oraz uzupełniamy deficyt nawodnienia, co często niweluje pozorną utratę masy ciała. Przy odchudzaniu niestety nie ma drogi na skróty. Żeby schudnąć na stałe, potrzebna jest trwała zmiana sposobu odżywiania. Osoby, które chcą

schudnąć, ale nie wiedzą, w jaki sposób to osiągnąć, powinny zasięgnąć fachowej porady dietetyka.

Mleko. Zaleca się je dzieciom, a dorośli często słyszą, że dla nich jest niewskazane. Czy faktycznie dla osób starszych jest niezdrowe?

Ponownie warto się odwołać w tym miejscu do Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, w której mleko zalecane jest zarówno w diecie dzieci, osób dorosłych, jak i starszych. Zalecenie to dotyczy mleka, ale też jego przetworów, takich jak jogurty, sery, maślanki, kefiry.

Prawdą jest jednak, że małe dzieci są lepiej przystosowane biologicznie do spożywania mleka, niż osoby starsze. Ich organizmy sprawniej produkują enzym zwany laktazą, służący do trawienia cukru mlecznego – laktozy. Wraz z wiekiem tolerancja laktozy spada w wyniku mniejszej syntezy rozkładającego ją enzymu. Ciekawostką jest korelacja tolerancji laktozy z szerokością geograficzną. Populacje zamieszkujące północne rejony Europy wykazują wyższą tolerancję mleka krowiego; mieszkańcy południowej Europy, Afryki czy Dalekiego Wschodu znacznie gorzej tolerują nabiał.

Czy osoby, które nie mają wskazań medycznych – takich jak celiakia czy alergia pokarmowa – aby nie spożywać glutenu, powinny eliminować go z diety? Czy to uzasadnione dietetycznie, czy raczej nie do końca zdrowa moda?

Zgodnie z zaleceniami specjalistów, osoby zdrowe powinny w swojej diecie uwzględniać produkty zbożowe, w tym glutenowe, np. na bazie pszenicy. Nie ma potwierdzonych naukowo powodów, aby osoby zdrowe musiały eliminować ten składnik z pożywienia. Gluten jest białkiem obecnym w wielu zbożach, często jest celowo dodawany do pieczywa, gdyż poprawia jego wartość wypiekową. Osoby, u których nie zdiagnozowano choroby trzewnej lub nadwrażliwości na gluten mogą w sposób bezpieczny włączyć go do diety.

Jak to jest z tzw. superfoods (np. jagody goi, acai, nasiona chia)? Czy są rzeczywiście takie „super”?

To rzadka sytuacja, w której przekaz marketingowy naprawdę zgadza się z rzeczywistością. Te produkty charakteryzują się tzw. wysoką gęstością odżywczą, co oznacza, że w niewielkiej objętości produktu zawarta jest duża ilość składników odżywczych. Warunkiem jest jednak, aby kupować taką żywność z odpowiednich źródeł. Nie kupujemy ich na bazarkach, gdzie często są niewłaściwie przechowywane, ekspozowane na czynniki środowiskowe i sprzedawane w małych higienicznych warunkach. Mogą wtedy być opanowywane przez niewidoczne gołym okiem pleśnie, które produkują mykotoksyny, a te są dla nas bardzo niezdrowe. Superjedzenie powinno być prawidłowo pakowane i przechowywane, a więc w taki sposób, aby nie było ekspozowane na wilgoć, chłód, czy na działanie wysokich temperatur i bezpośredniego promieniowania słonecznego. Kupując produkt wysokiej jakości mamy pewność, że przyczyni się do naszego zdrowia.

Chciałabym podkreślić, że superfoods to nie tylko jagody acai, goi, orzechy makadamia czy miód manuka. Żywność o udowodnionym działaniu prozdrowotnym to nasze krajowe orzechy, siemię lniane, miód gryczany, ale przede wszystkim polskie owoce jagodowe: truskawki, maliny, porzeczki, borówki czy ostatnio coraz popularniejsza jagoda kamczacka, aronia i mini kiwi. Owoce te zawierają liczne związki o działaniu przeciwutleniającym, dostarczają witamin, mikroelementów, błonnika, a przede wszystkim są „miejscowe”, sezonowe i smaczne. Obecnie w pełni sezonu cieszymy się ich różnorodnością – jedzmy je sami i podawajmy dzieciom: to najlepsza inwestycja w nasze zdrowie.

Dziękuję bardzo za rozmowę.

Rozmawiał: Kamil Jach