

# DIETETYCZNE CZTERY PORY ROKU



## JESIEŃ

Piękną pogodą zwykle cieszymy się jeszcze we wrześniu, ale październik jest już coraz chłodniejszy, dni coraz krótsze, tak więc nasz organizm zaczyna przygotowywać się do zimy. W tym czasie dochodzi w nim do ważnych przemian, których celem jest odłożenie materiału zapasowego w postaci tłuszczu na chłodny zimowy okres, to też ryzyko przybrania na wadze staje coraz większe. Niska temperatura i zmienna pogoda wystawia nas wtedy na niejedną próbę. Należy więc się bronić nie tylko przed nadchodzącym chłodem i deszczem, ale i atakiem drobnoustrojów wywołujących w tym czasie najczęściej chorób przeziębieniowych. Ale jak się należy przygotować do nadchodzącej zimy?

Po pierwsze, dostosowując ubiór do aktualnej pogody i temperatury. Z tym zwykle nie ma większego problemu, choć zdarzają się i tacy, którzy w listopadzie wychodzą z domu w letniej kurtce. Ale jesień to przede wszystkim przygotowanie organizmu do nieco innego systemu odżywiania się.

***Jak więc odżywiać się jesienią, żeby było smacznie, zdrowo, energetycznie i oczywiście, żeby nie zacząć przybierać na wadze?***

Prawidłowy jesienny jadłospis powinien być tak samo wartościowy i urozmaicony jak latem. Pamiętajmy, by korzystać jak najdłużej z dobrodziejstw końca lata, gdyż te świeże warzywa i owoce są jeszcze pełne naturalnych witamin i składników mineralnych, które regulują podstawowe procesy życiowe w naszym organizmie.

Starajmy się, aby porcja warzyw i owoców stanowiła przynajmniej 30% ogólnej ilości dziennego pożywienia. Jesień jest wspaniałym sezonem na jabłka, gruszki, śliwki, winogrona, pomidory oraz warzywa kapustne i dyniowate (dynia, kabaczek, patison, cukinia), których niestety jeszcze nie doceniamy. Warto dodać, iż prócz witamin są one jeszcze doskonałym źródłem błonnika.



Jesienne dni stają się niestety coraz krótsze, więc brak słońca powoduje w organizmie zwiększenie zapotrzebowania na witaminę D, wapń i magnez, które w bardzo dobrej postaci znajdziemy w pełnym mleku i jego przetworach oraz rybach morskich (łosoś, sardynki, śledź), które są również bogatym źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Do przygotowania głównych posiłków w okresie jesiennym posłużą nam: chude mięso, wątróbki drobiowe, jajka i warzywa zielonolistne. Warto również pamiętać o roślinach strączkowych, które są doskonałym źródłem nie tylko białka, ale również wapnia żelaza i cynku.

Jesień daje nam również możliwość korzystania ze skarbnicy przypraw i ziół, które nie tylko nadają potrawom aromat, ale również poprawiają procesy trawienia i przyswajania pokarmu, a niektóre z nich mają działanie bakteriostatyczne, mogą zatem uchronić nas przed pierwszymi przeziębieniami, katarem a nawet grypą. Nie zapominajmy więc o czosnku, cebuli i przeróżnych ziołach, szczególnie jak jeszcze je mamy w postaci świeżej.



Coraz krótsze dni i nie zawsze sprzyjająca pogoda powodują, że więcej czasu spędzamy w domu, to też aktywność na świeżym powietrzu również staje się ograniczona. Czasem więc, nie znajdując sobie żadnego pożytecznego zajęcia, siadamy wygodnie przed telewizorem szukamy jakiejś przekąski. I często bywa, że sięgamy po słodycze, których ilości nie jesteśmy w stanie kontrolować. I tak do wiosny... A gdy nadejdą w końcu upragnione ciepłe dni, zastanawiamy się, skąd się wzięły te nadmierne kilogramy? Warto by więc pomyśleć już jesienią o pestkach dyni, słonecznika, orzechach i suszonych owocach, które wspaniale mogą zastąpić nam słodycze, a ponadto są bardzo dobrym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, potasu, magnezu, wapnia, żelaza, witamin: E, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> oraz błonnika. Ale warto też pamiętać o umiarze – są to produkty zdrowe, ale i kaloryczne, dlatego orzechów nie powinniśmy zjadać więcej, niż ok. 10 sztuk dziennie.

### ***Rady na jesień w pigułce***

- ❖ *Zjadajmy 4 – 5 posiłków dziennie, traktując śniadanie jako najważniejszy posiłek.*
- ❖ *Kontrolujmy wielkość porcji, aby utrzymać zgrabną sylwetkę.*
- ❖ *Posiłki bogate w warzywa, świeże owoce i nabiał oraz ryby zapewnią dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych oraz pozwolą utrzymać właściwą odporność organizmu i przetrwać jesiennie słoty.*
- ❖ *Nie zapominajmy, że przestrzeganie wszystkich zasad zdrowego odżywiania obowiązuje nas bez względu na porę roku.*
- ❖ *Dbajmy o utrzymanie aktywności fizycznej, bo ona stanowi postawę każdej piramidy żywienia*



# Przykładowy jesienny jadłospis



- ŚNIADANIE** 2 kromki pieczywa mieszanego z masłem  
40 g szynki konserwowej  
Ogórek kiszony  
Jabłko  
Herbata z miodem
- II ŚNIADANIE** 1 kromka pieczywa żytniego pełnoziarnistego z masłem  
15 g kiełbasy z kurczaka  
Liść sałaty  
1 łyżka kielków z rzodkiewki  
Pomidor  
150 g jogurtu naturalnego 2 % tłuszczu  
200 g soku z marchwi i selera
- OBIAD** 400 g zupy kalafiorowej  
150 g roladek z indyka  
200 g ugotowanych ziemniaków  
150 g surówki z białej kapusty i marchewki z oliwą  
200 g niegazowanej wody mineralnej
- KOLACJA** 200 g makaronu zapiekanego z jabłkami  
200 g herbaty malinowej  
200 g mleka 2% - przed snem

Opracowanie: *mgr inż. Grzegorz Galiński*  
*nauczyciel biologii i podstaw żywienia człowieka*

