

Wapń ze źródeł roślinnych - 940mg: Wapń ze źródeł zwierzęcych-990 mg:

fasolka Jaś - 100g gotowanej

brokuły - 1 szklanka gotowanych

5 fig suszonych

2 szklanki mleja sojowego + Ca

1 łyżka masła sezamowego

mleko 1% - 2 szklanki

ser żółty - 2 plasterki

tłuszcz nasycony: 2.4g
cholesterol: 0g
fitozwiązki- mnóstwo!

tłuszcz nasycony: 12g
cholesterol: 77mg
fitozwiązki- śladowe

- **UNIKAMY lub SPOŻYWAMY SPORADYCZNIE:** sery żółte, sery topione, typu Brie i camembert, sery pleśniowe, śmietaną, sery twarogowe tłuste i półtłuste, masło i inne produkty mleczne o wysokiej zawartości tłuszczu
- **Czerp tłuszcz z naturalnych źródeł – orzechów, pestek, masła orzechowego**
 - Orzechy i pestki oraz masło orzechowe (np. masło sezamowe tahini) są nie tylko dobrym źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, ale zawierają też mnóstwo fitozwiązków, które mają właściwości antyzapalne czy zmniejszające stężenie cholesterolu, jak również witamin, mikroelementów i błonnika. Błonnik sprawia, że wzbudzają one w nas uczucie sytości w większym stopniu niż pozbawione tego składnika oleje, które łatwo spożyć w nadmiernej ilości.
 - Badania wykazują, że po spożyciu 30-50g oleju wzrasta w organizmie stan zapalny, co może zwiększać procesy miażdżycowe. Orzechy nie wykazują takich niekorzystnych właściwości
 - Warto codziennie spożywać umiarkowane ilości orzechów lub/i pestek (do 30-40g), szczególnie należy zwrócić uwagę na orzechy włoskie, siemię lniane (duża zawartość niezbędnych kwasów tłuszczowych z rodziny Omega3), sezam, migdały (duża zawartość wapnia).

- Do smarowania pieczywa **najlepiej stosować dobrej jakości dojrzałe awokado, masło z orzechów, np. tahini**. W ostateczności można wybrać dobrej jakości margarynę (tzw. margarynę 'na serce'). Jednakże na rynku polskim większość margaryn zawiera tłuszcze trans, które niekorzystnie wpływają na serce, dlatego też przy wyborze margaryny należy zacyzerpnąć rady dietetyka.

- **UNIKAMY lub SPOŻYWAMY SPORADYCZNIE PRODUKTY WYSOKOPRZETWORZONE:**

- Słodkie napoje
- Soki owocowe
- Słodycze i cukier
- Produkty typu fast food
- Oleje

- Należy zadbać o ruch – dziennie co najmniej 30 min szybkiego spaceru lub innej aktywności fizycznej (u osób z chorobami krążenia po konsultacji z lekarzem)
- Unikamy palenia tytoniu – zarówno w formie czynnej jak i biernej.

6) . Zalecenie dietetyczne w terapii chorób krążenia

- Terapeutyczna dieta omawiana podczas wykładu, pomimo że jest najskuteczniejszą z dotychczas udokumentowanych w literaturze medycznej terapią żywieniową chorób, tj. miażdżyca, hipercholesterolemia, choroba wieńcowa, cukrzyca typu 2, może być stosowana wyłącznie pod kontrolą dietetyka oraz w niektórych przypadkach lekarza. Zapraszamy do skorzystania z wielotygodniowego programu: *'Przez żołądek do zdrowego serca'* oferowanego w Klinice ortopedii i medycyny sportowej Carolina Medical Center.

PROJEKT WSPÓLFINANSUJE



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



FUNDACJA  **multis multum**

Materiały z wykładu:

Praktyka czyli warsztaty gotowania dla zdrowego serca

Anna Krasucka
Akademia Odżywiania dla Zdrowia
PIĘĆ SMAKÓW



Carolina
Medical Center

Partner Medyczny PKOl

1. Warsztaty gotowania Akademii Odżywiania dla Zdrowia PIĘĆ SMAKÓW

Zdrowie ma swój początek w odżywianiu. Można prosto, tanio i w łatwy sposób przygotować dania służące naszemu zdrowiu. Wszystko kwestia chęci, kilku naturalnych, łatwo dostępnych produktów, garść sprawdzonych przepisów i życie staje się piękniejsze, bo jedzenie nadaje życiu smak.

Potrawy, których można nauczyć się na warsztatach gotowania są nie tylko zdrowe, ale przede wszystkim smaczne i łatwe w przygotowaniu. Dzięki temu zyska się zdrowie oraz czas dla rodziny i przyjaciół.

Przeciętny Polak spożywa codziennie co najmniej 3 posiłki – śniadanie, obiad i kolację. Zatem jeśli już coś jeść, niech będzie to zdrowy posiłek, służący i polepszający samopoczucie. Warto więc dowiedzieć się, najlepiej w praktyce, co posłuży zdrowiu i nauczyć się przygotowywać zdrowe posiłki, wtedy będzie prosto planować codzienny, dobrze zbilansowany jadłospis, w zgodzie z potrzebami Twojego organizmu, Twoim stylem życia i otaczającą Cię zewsząd naturą.

Istnieje ogromna różnica między „jedzeniem” a „odżywianiem”. Te dwa słowa nie są synonimami! **Odżywianie to świadomy proces** dostarczania swojemu organizmowi wszystkich potrzebnych mu do sprawnego funkcjonowania składników odżywczych, właściwej porcji energii, dobrego smaku i przyjemności. Jeśli raz tego zasmakujesz, już zawsze będziesz chcieć jeść zdrowo i smacznie.

Wspólne gotowanie przykładowych potraw służących zdrowiu na ogólnodostępnych warsztatach gotowania.

2. Zakupy łatwe i przyjemne

Robienie zakupów z pewnością okaże się proste. W wielu sklepach / supermarketach można tanio kupić składniki potrzebne do przygotowania zdrowych potraw. Warto także wybrać się na pobliski targ lub bazar ze świeżymi produktami. Wystarczy się tylko rozglądnać lub zapytać sprzedawcę, a na pewno wszystko się szybko znajdzie. W ten sposób zrodzą się nowe nawyki zakupowe służące zdrowiu. Za trzecim razem robienie zakupów w lekkim stylu będzie łatwe i przyjemne.

Produkty, o których mowa to:

- rośliny strączkowe np. groch, fasola, cieciora, soczewica, fasolka szparagowa, tofu
- warzywa np. marchew, kapusta, seler, pomidor
- owoce np. jabłko, gruszka, truskawka, malina, jagoda
- przyprawy np. majeranek, tymianek, cząber, liść laurowy
- zioła np. natka pietruszki, szczypiorek, bazyli

3. Przykładowe potrawy służące zdrowemu sercu

a). **Pasta do chleba (ze strączków)** – smaczna i bardzo odżywcza alternatywa zamiast sera i wędlin.

Strączki będą lżej strawne, jeśli się je przygotowuje w odpowiedni sposób:

Strączki moczymy od kilku do kilkunastu godzin zmieniając w tym czasie kilkakrotnie wodę. Następnie gotujemy je do miękkości w świeżej wodzie z dodatkiem ziół ułatwiających trawienie np. cząber, kminek, tymianek, majeranek, liść laurowy. Tak przygotowane strączki możemy użyć do pasty.

Pasta przechowuje się w lodówce do 5 dni. Można ją zabrać ze sobą do pracy w formie kanapki lub do znajomych, na piknik, itd.

Przepis:

HUMUS

Składniki:

2 płaskie łyżki ciecierzycy (przed ugotowaniem)
½ ząbka czosnku
sok z cytryny
1 łyżeczka nasion sezamu
pieprz, papryka słodka, natka pietruszki, koperek, sól potasowa

Ciecierzycę namocz w wodzie na noc.
Ugotuj w świeżej wodzie.
Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

b). Kotlet ze strączków – ciepła stawa, bardzo odżywcza alternatywa zamiast kotleta mielonego

Przepis:

KOTLETY Z SOCZEWICY

Składniki:

60g soczewicy
7 g mąki razowej
25 g cebuli
15 g marchwi
15 g korzenia pietruszki
15 g selera korzeniowego
natka pietruszki
pieprz ziołowy, pieprz cayenne, czosnek, curry, zioła, sól potasowa

Soczewicę namocz w wodzie na 1 godzinę. Po namoczeniu odlej wodę i ponownie zalej świeżą wodą. Gotuj soczewicę do miękkości (około 40 minut). Zmiel na puree.

Cebulę posiekaj w kostkę i uduś na wodzie.

Pozostałe warzywa ugotuj i zatrzyj na tarce o grubych oczkach.

Natkę pietruszki posiekaj.

Wszystkie składniki połącz, dopraw ziołami.

Z masy formuj kotlecki i piecz je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, w piekarniku w temp. 180 C.

c). **Salatka + sos (bez tłuszczu)** – taki sos też smakuje i jest bardzo aromatyczny

Przepis

SAŁATKA ZE SZPINAKIEM I POMARAŃCZA

Składniki:

150 g szpinaku
1 duża pomarańcza

Sos:

1 łyżeczka orzechów włoskich
łyżka octu balsamicznego
1 łyżeczka musztardy Dijon
pieprz, szczypta soli potasowej

Zmiksuj wszystkie składniki sosu.
Sosem polej liście szpinaku i pokrojonej pomarańczy.

d). **Salatka z „majonezem” na bazie tofu**

Tofu to twarożek / serek otrzymywany z mleka sojowego, czyli z soi. W Polsce tofu jest ogólnodostępnym produktem, który ma krótką datę przydatności do spożycia. Tofu świetnie nadaje się m.in. do przygotowania wszelkiego rodzaju sosów do sałatek, nadając im lekkości i aksamitności.

Przepis

COLESŁAW

Składniki:

¼ główki białej kapusty
¼ główki czerwonej kapusty
2 średnie marchewki

sos:

2 łyżki tofu
1,5 łyżki octu z jabłek
1,5 łyżeczki soku z winogron
koperek, kminek, pieprz, szczypta soli potasowej

Zmiksuj wszystkie składniki sosu.
Poszatkuj kapustę białą i czerwoną, marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
Wymieszaj warzywa z sosem.

e). **Deser**

Deser można przyrządzić w prosty i smakowity sposób, tak, by był słodki, choć bez dodatku cukru.

Przepis

PLACKI Z DYNI LUB MARCHWI

Składniki:

200 g dyni 250 g marchwi
40 g płatków żytnich
1 łyżka mąki razowej
80g suszonych fig

Figi namocz w wodzie z sokiem z cytryny.
Dynię zetrzyj na tarce do warzyw, nadmiar soku lekko odciśnij. Dodaj namoczone w wodzie płatki owsiane oraz mąkę. Wymieszaj, dodaj posiekane figi.
Piecz w piekarniku.

f). Koktajl owocowy

Koktajle można przygotować przy pomocy prostego miksera, który znajdzie się pewnie w każdym domu. Bazą takich koktajli, które mogą być zarówno napojem, jak i deserem, są zazwyczaj owoce np. truskawki, jagody (mogą być też mrożone), banany, gruszki itd. oraz wszędzie dostępne mleko sojowe i woda.

Przepis

ODŻYWCZY KOKTAJL MLECZNO – OWOCOWY

Składniki:

1 szklanka truskawek
4 łyżki jagód
1 banan
½ litra mleka sojowego

Owoce umyj i zmiksuj w mikserze na jednolitą masę. Dolej mleko sojowe.
Jeśli koktajl jest zbyt gęsty można dolać wodę.

4. Degustacja przygotowanych potraw przez Centrum Diety, możliwość cateringu.

ŻYCZE ŚMACZNEGO !!!

Anna Krasucka

PIĘĆ SMAKÓW
Akademia Odżywiania dla Zdrowia
www.piecsmakow.com.pl