

## Zdrowe, ekologiczne zamienniki produktów spożywczych

W Polsce coraz więcej osób boryka się z nadwagą. Jest to już ponad połowa społeczeństwa. Aby cieszyć się lepszym zdrowiem, samopoczuciem, a waga nas nie przerażała, wystarczy kilka zmian, które możemy wprowadzić do naszej codziennej diety. Zdrowe zamienniki popularnych produktów spożywczych mogą wpłynąć znacząco na jakość naszej diety, a tym samym na nasze zdrowie. To świetna alternatywa dla masowo produkowanej, modyfikowanej żywności, pełnej konserwantów. Jedzenie zapewnia nam paliwo do życia, oddziałuje na nasze ciało i umysł. Odpowiednio dobrana, zdrowa dieta pozytywnie wpływa na wszystkie aspekty naszego życia. W dzisiejszym tak bardzo zanieczyszczonym świecie, w którym ulepszacze dodaje się prawie do wszystkiego, musimy być bardzo ostrożni w dobieraniu produktów, które chcemy spożyć.

Na rynku dostępnych jest coraz więcej zdrowych odpowiedników/zamienników naszych ulubionych produktów, nawet takich jak czekolada. Zdrowa dieta nie musi być więc nudna i niesmaczna. Wcale nie trzeba spędzać całych godzin w kuchni. Wystarczy tylko zapamiętać niektóre z poniższych produktów i powoli wprowadzać je do naszej kuchni.

### **Dobre źródła poszczególnych składników odżywczych, po które warto sięgać w codziennej diecie:**

#### **Dobre źródła węglowodanów w diecie (zamiast białego chleba, makaronu, ciast, białego cukru)**

- pieczywo pełnoziarniste, razowe,
- komosa ryżowa (quinoa),
- gryka (kasza gryczana palona i niepalona, płatki gryczane, mąka gryczana, makaron gryczany),
- proso (kasza jagłana, płatki jaglane, mąka jagłana, makaron jagłany)
- bataty,
- topinambur,
- amarantus,
- ryż: biały, basmati, jaśminowy, parboiled,
- makaron pełnoziarnisty,
- warzywa,
- cukry naturalne: miód, syrop klonowy, stewia, cukier kokosowy, erytrytol.

#### **Dobre źródła białek w diecie:**

- mięso z ekologicznych gospodarstw,
- jaja ekologiczne,
- ryby,
- owoce morza,
- nabiał ekologiczny,
- jagody goji,
- grzyby: boczniaki,
- rośliny strączkowe.

**Dobre źródła tłuszczów w diecie** (zamiast margaryn, tłuszczów zawartych w gotowych ciastach i batonach, tłuszczów w produktach smażonych na głębokim oleju np. pączki):

- tłuste ryby morskie,
- kokos (wiórki kokosowe, mleko kokosowe, olej kokosowy)
- awokado,
- oliwa z oliwek,
- tran,
- orzechy brazylijskie, nerkowce, macadamia, pistacje,
- olej lniany, sezamowy, olej z wiesiołka i z czarnuszki,
- nasiona chia, dyni.

Oleje i oliwy są niezwykle bogatym źródłem kwasów tłuszczowych, witamin, fosfolipidów i antyoksydantów.

Orzechy to niezwykle smaczny i wartościowy produkt, Zawierają zdrowe tłuszcze i wiele cennych składników mineralnych. Codzienna dawka orzechów może pomóc nam utrzymać włosy, skórę i paznokcie w doskonałym stanie. Musimy natomiast pamiętać, że są kaloryczne, warto więc jeść je z umiarem. Można przygotować z nich domowe masło orzechowe.

### **Zdrowsze odpowiedniki mniej zdrowych produktów**

#### **Czym zastąpić cukier?**

Tradycyjny cukier nazywa się "białą śmiercią", ponieważ pozbawia nasz organizm niezbędnych do właściwego funkcjonowania witamin z grupy B oraz licznych mikroelementów. Cukier wpływa na wzrost ciśnienia we krwi, złego cholesterolu, a w konsekwencji wzrost ryzyka wystąpienia zawału serca oraz miażdżycy. Przyczynia się do powstawania cukrzycy, zaburzeń koncentracji oraz problemów z pamięcią. Może powodować alergie, zakłócać równowagę hormonalną oraz przyspieszać proces rozrostu komórek nowotworowych. Jego spożywanie prowadzi do schorzeń układu pokarmowego. Na polskim rynku pojawia się coraz więcej jego zdrowych odpowiedników, można tu wymienić:

- ksylitol - cukier brzozy. Jest to słodzik, naturalnie występujący w przyrodzie pozyskiwany z drewna brzozy. Dobrze się wchłania i jest niskokaloryczny.
- stewia - nie podnosi poziomu cukru we krwi, co oznacza, że może być spożywana przez diabetyków. Jest bezpieczna dla osób chorujących na fenylketonurię oraz wspomaga odchudzanie. Zapobiega też próchnicy.
- syrop daktylowy- zawiera: białka, tłuszcze, karoteny, witaminy z grupy B (ale bez witaminy B12), witaminę E, wapń, żelazo i fosfor.
- syrop z agawy - zawiera dość dużo inuliny, czyli naturalnego probiotyku, który powoduje wzrost korzystnej flory przewodu pokarmowego, obniża poziom cholesterolu oraz lipidów w surowicy krwi oraz usprawnia pracę przewodu pokarmowego. Jest źródłem błonnika, który odpowiada za szybszą przemianę materii.

- inulina z cykorii - inulina jest cukrem o działaniach prozdrowotnych i ma niewiele kalorii i jest subtelnie słodka. Ma także zastosowanie żelujące. Inulina z cykorii często stanowi zastępstwo dla tłuszczu w produktach przeznaczenia spożywczego. Jako zamiennik dla cukru i tłuszczu stanowi sprzymierzeńca w walce o lepszą sylwetkę. Zwiększa znacząco ilość pożytecznych bakterii w naszym układzie pokarmowym, co pozytywnie wpływa na nasze trawienie. Jest to jeden z czynników hamujących rozwój szkodliwych mikroorganizmów w jelitach.
- miód - doskonałe źródło witamin z grupy B, witaminy C i witaminy A – jednak jest przy tym wysokokaloryczny. Można go więc stosować, ale z umiarem.
- melasa - może być wytwarzana z buraków cukrowych, trzciny cukrowej oraz karobu. Charakteryzuje się niską zawartością cukru przy stosunkowo dużej ilości składników odżywczych, takich jak minerały i witaminy.
- syrop klonowy - kanadyjskie "płynne złoto". Pozyskiwany z kilkudziesięcioletnich klonów. Procentowa ilość cukru w syropach klonowych zazwyczaj nie przekracza 3%.

### Czym zastąpić mąkę?

Mąka jest jednym z produktów, które można uznać za niezbędne w kuchni. Tradycyjna mąka pszenna czy żytnia nie jest dla każdego, niektóre osoby nie tolerują bowiem glutenu. Popularne zamienniki, to:

- mąka ziemniaczana -nie zawiera glutenu, posiada właściwości zagęszczające,
- mąka kukurydziana - źródło białka, błonnika, witaminy B1, B6, folianów żelaza, magnezu i cynku, zawiera karotenoidy- naturalne barwniki o właściwościach przeciwutleniających, które chronią organizm przed działaniem wolnych rodników. Nie zawiera glutenu, obniża poziom cholesterolu, wspomaga układ odpornościowy dzięki zawartości cynku, zapobiega chorobom oczu, zwiększa produkcję czerwonych krwinek, wspomaga wzrost komórek dzięki zawartości witaminy A chroni DNA przed uszkodzeniami oraz reguluje aktywności enzymów,
- mąka gryczana to znakomita baza do ciast kruchych i drożdżowych. Ma niski indeks glikemiczny, co oznacza, że jest polecana diabetikom.,zawiera liczne minerały i witaminy. Ma neutralny smak,
- mąka owsiana - sprawdza się jako dodatek do ciast, ciasteczek, naleśników. Nadaje się też do gotowania (pierogi). Zawiera wiele błonnika, dlatego zapewnia uczucie sytość,
- mąka migdałowa - posiadająca delikatnie słodki smak. Idealna do wypieku ciast, naleśników i placuszków, ale sprawdza się też jako panierka do mięs. Zawiera wiele białka i składników odżywczych. Zawiera sporo żelaza, wapnia i potasu, a także kwasy tłuszczowe omega-3,
- mąka arachidowa - zawiera znaczną ilość pełnowartościowego białka, co powoduje, że wyroby z niej mogą zastąpić białko zwierzęce. Cechuje się dużą zawartością tłuszczu, cynku i fosforu. Polecana osobom aktywnym fizycznie i umysłowo,

- mąka z ciecierzycy - charakteryzuje się lekko orzechowym posmakiem, dlatego najlepiej stosować ją jako dodatek do innych mąk. Sprawdza się przy wypieku pieczywa, wyrobu makaronu czy naleśników. Silnie wiąże, dlatego używana jest jako zagęszczacz zup i sosów,
- mąka kokosowa - to produkt uboczny procesu wytwarzania mleka kokosowego. Zawiera wiele rzadkich kwasów tłuszczowych oraz białko. Zalecana osobom aktywnym oraz nastolatkom. Można ją stosować do wypieków, oraz jako zamiennik bułki tartej,
- mąkę bananową uzyskuje się ze zmielenia zielonych bananów. Można ją spożywać nawet bez obróbki termicznej, a więc to dobry dodatek do deserów i koktajli. Nadaje się również do różnego typu w wypieków i naleśników. Zawiera dużo potasu.

### **Czym zastąpić mleko?**

Mleko pochodzenia zwierzęcego zawiera wapń, który nie jest najlepiej przyswajalny przez ludzki organizm. Dodatkowo jest bardzo częstym źródłem alergii i nietolerancji pokarmowych. Oczywiście każdy organizm jest inny i różnie reaguje.

Jeżeli chcemy spróbować jakiejś alternatywy, to mamy szereg mlek roślinnych do wyboru. Potocznie mlekiem roślinnym określa się płyn przypominający mleko pod względem smaku, koloru i konsystencji, uzyskiwany ze składników takich jak migdały, soja czy ryż. Mleka te nie zawierają laktozy ani cholesterolu, odznacza się także mniejszą kalorycznością w porównaniu do mleka krowiego. Czasem jest sprzedawane z dodatkiem wapnia i żelaza oraz witamin (w szczególności B12 i D). Poszczególne rodzaje mleka roślinnego różnią się przede wszystkim zawartością białka oraz ilością cukru. Istnieje wiele mlek roślinnych:

- mleko sojowe - produkowane jest z ziaren soi bądź nieodtłuszczonej mąki sojowej. Jest bardzo dobrym rozwiązaniem dla osób, które nie tolerują laktozy. Występuje w różnych wersjach smakowych, ale najmniej kaloryczna jest o wersja niesłodzona,
- mleko ryżowe - to napój powstały na bazie brązowego ryżu, zawiera znikome ilości białka i tłuszczu, ale wyróżnia się dużą ilością węglowodanów. Nie zawiera także cholesterolu i laktozy, ale jest bardzo dobrą alternatywą dla nabiału. Jest hipoalergiczne. Sprawdza się zatem w diecie osób zmagających się z alergiami,
- mleko migdałowe - napój ten powstaje z migdałów i wody. Wyróżnia się delikatnie słodkim smakiem z orzechową nutą. Mleko kokosowe - wytwarzane prosto z miąższu orzecha kokosowego, bogate w kwasy tłuszczowe. Od dawna popularne w Azji. Jest bardzo delikatne,
- mleko owsiane - ma neutralny smak, biały kolor, powstaje z ziaren owsa. Zawiera sporo błonnika, nie zawiera laktozy. Ze względu na stosunkowo wysoką ilość węglowodanów mleko owsiane nie jest polecane osobom z insulinoopornością czy cukrzycą.

## Czym zastąpić sól?

Według WHO nasz organizm potrzebuje dziennie 0,2-0,5 g sodu, a spożycie go w ilości większej niż 2 g dziennie może prowadzić do nadciśnienia, a następnie do chorób układu sercowo-naczyniowego. Powoduje też schorzenia w obrębie układu trawienia, osteoporozę lub choroby nerek.

Tradycyjną sól kuchenna może zastąpić:

- sól himalajska – zawiera dobrze przyswajalne pierwiastki, elektrolity i substancje mineralne, takie jak wapń, żelazo, cynk, magnez czy jod,
- sól morską – powstaje poprzez odparowywanie wody morskiej, dostarcza naszemu organizmowi więcej składników mineralnych. Najchętniej wykorzystuje się odmianę gruboziarnistą,
- sól niskosodowa - charakteryzuje się stosunkowo niską zawartością chlorku sodu. polecany jest osobom z nadciśnieniem, problemami z nerkami lub sercem. W jej składzie znajdziemy sole potasu i magnezu, które wpływają na prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu,
- zioła i przyprawy - jako zamienniki soli świetnie sprawdzają się wszelkie zioła i przyprawy. W pierwszej kolejności wymienia się zioła takie jak lubczyk, gorczyca, czarny pieprz, kolendra, cząber, majeranek, oregano czy bazylika. Wybierając zioła, możemy wydobyć z przygotowanych potraw ukryte smaki i aromaty, zioła pomagają też w procesach trawienia.

## Czym zastąpić kawę?

Kawa zawiera kofeinę, a ta nie należy do produktów prozdrowotnych i nie można z nią przesadzać. Poza tym kawa wypłukuje cenne substancje odżywcze z naszego organizmu. Jeśli chcielibyśmy całkiem zrezygnować z kawy można spróbować następujących odpowiedników:

- Yerba Mate - jest to ziołowy napar, który tak jak kawa zawiera kofeinę ale wchłania się ona inaczej. Działa do 5h. Nie powoduje szkód dla organizmu i nie uzależnia. Działa przeciwzapalnie, zawiera witaminy (B1, B2, B6, E, C, karotenoidy), a także minerały takie jak wapń, fosfor, żelazo, magnez, potas oraz sód. Działa odmładzająco i przeciwnowotworowo.
- Guarana - podstawowym składnikiem guarany jest guaranina i to właśnie ona ma działanie podobne do kofeiny. Działa nawet o 6 godzinach działania i to bez żadnych negatywnych skutków dla organizmu. Wpływa dobrze na koncentrację, zdolność zapamiętywania i siłę fizyczną. Przeciwwskazania do spożywania guarany: wysokie ciśnienie krwi, choroby serca, ciąża, nadczynność tarczycy.
- Matcha to japońska zielona herbata. Występuje w postaci proszku, więc nie koniecznie trzeba ją pić, można dodawać proszek do potraw (ciast, ciasteczek, sałatek, koktajli itd.) Jedna porcja matchy zawiera podobną ilość kofeiny co filiżanka kawy. Stosuje się ją również jako produkt na odchudzanie i oczyszczanie organizmu z toksyn. zawiera cały szereg substancji odżywczych, witamin i minerałów: witaminy (A, B, C, E), liczne mikroelementy (wapń, potas, miedź, cynk, mangan, fluor).

## Czym zastąpić kakao, czekoladę?

- Karob.

Kakao to bardzo popularny produkt, mający wiele zalet, ale też kilka poważnych wad, z powodu których niewskazany jest w diecie małych dzieci oraz alergików. Bez szkody dla walorów smakowych można go jednak zastąpić proszkiem chleba świętojańskiego - karobem. Chleb świętojański to drzewo, które wydaje owoce w postaci grubych strąków. W owocach znajduje się miąższ z kilkoma twardymi nasionami. Ze zmielonych ziaren uzyskuje się gumę karoboową (mączka chleba świętojańskiego) - to naturalny zagęstnik. Wysuszone i zmielone ziarna mogą być stosowane jako zamiennik kawy. Natomiast zmielony miąższ chleba świętojańskiego - przypomina wyglądem oraz smakiem słodzone kakao. Karob jest źródłem błonnika, węglowodanów, wapnia, fosforu, potasu, żelaza, magnezu, witaminy A, B2, B3 oraz D. Pozytywnie działa na trawienie, jest hipoalergiczny. Możemy go wykorzystać jako świeży dodatek do potraw np. do koktajlu, jako posypka do deseru.. Po połączeniu z bananem i awokado możemy uzyskać zdrową nutellę. Natomiast po wymieszaniu go z rozpuszczonym olejem kokosowym i syropem klonowym oraz pozostawieniu go do zastygnięcia otrzymamy pyszną domową czekoladę.