Kuchnia na odporność

Data aktualizacji
2020-04-10

Czy z samoizolacji wyjdziemy grubsi o kilka kilogramów? To możliwe. Kiedy jesteśmy zestresowani, pocieszamy się i często uspokajamy jedzeniem. Podwyższenie poziomu kortyzolu spowodowane przez stres sprawia, że czujemy się głodni. Z kolei jedzenie słodkości wyzwala dopaminę, hormon dobrego samopoczucia. Jemy również z nudów, nawykowo, najczęściej przed telewizorem.

> **Pamiętaj, że jeśli będziemy wyspani, dobrze nawodnieni i prawidłowo odżywieni, to mamy większą szansę, by lepiej znieść ewentualną chorobę.**

Zadbaj o formę

- **Wysypiaj się.** To ważne, by spać min. 8 godzin dziennie i prowadzić regularny tryb życia. Osoby chronicznie niewyspane mogą mieć nadciśnienie tętnicze, rozregulowany układ hormonalny (co powoduje tycie).
- **Wietrz mieszkanie.** Kiedy nie możemy wychodzić na zewnątrz, należy zadbać o dopływ świeżego powietrza do domu.
- **Ćwicz** albo **tańcz**. Znajdź zajęcia on line lub zestawy ćwiczeń, które są dostępne w Internecie. Codziennie wykonuj proste ćwiczenia ogólnokondycyjne przez 30 minut. Możesz poradzić się trenera z siłowni, instruktorki fitness czy jogi – sporo takich ofert znajdziesz w sieci.
- **Śpiewaj.** Śpiew poprawia nastrój, powoduje ruch przepony i dotlenia.
- **Nawadniaj się** — pij co najmniej 2 litry wody dziennie (8 szklanek). Zapotrzebowanie na wodę zależy od wagi, płci i wieku. W Internecie są dostępne kalkulatory pomagające określić, ile wody potrzebujesz. Nie wliczaj do tego kawy i herbaty, bo te napoje odwadniają. Nie pij napojów gazowanych i słodzonych. Jeśli chcesz, by woda miała jakiś smak, możesz dodać do niej miętę, cytrynę, plasterki pomarańczy lub ogórka.
- **Dbaj o właściwą dietę.** Brak spacerów i ruchu na świeżym powietrzu, to mniejsza ilość spalonych kalorii.

Odżywiaj się zdrowo

- Jedz dużo warzyw, najlepiej umytych i sparzonych, zadbaj o wystarczająco dużo błonnika w diecie oraz witamin. Pamiętaj, że jeśli nie masz świeżych warzyw, możesz je zastąpić mrożonymi, które dostarczą Ci niezbędnych witamin i mikroelementów.
- Uzupełniaj witaminy, sięgając po owoce, najlepiej cytrusy i kiwi (uważaj na cukier w owocach).
- Jedz naturalne probiotyki – kefiry, jogurty, zsiadłe mleko i kiszonki.
- Nie rezygnuj z tych węglowodanów, które zapewnią Ci energię na wiele godzin, czyli kasz, pełnoziarnistego pieczywa, makaronu, ciemnego ryżu i płatków owsianych. Pamiętaj, im one będą mniej przetworzone, tym dłużej będziesz się czuł syty.

Zaplanuj świąteczne menu

W tym roku postaraj się, żeby Wielkanoc nie skończyła się kilkoma kilogramami więcej.

- Jajka są dobrym źródłem niskotłuszczowego białka i witamin. Dlatego są naprawdę zdrowe. W zależności od daty ważności, można je przechowywać w lodówce do trzech tygodni.
- Wybieraj majonez, który nie ma dodatku cukru lub zrób go samodzielnie w domu.
- Zjedz mniej ciast, kiełbasy, wędlin.

Z tym nie przesadzaj

- Ogranicz cukier — słodycze, słodkie napoje, białe pieczywo.
- Zrezygnuj z produktów bogatych w tłuszcze trans – fast foodów, gotowych sosów, chipsów itp.
- Ogranicz spożycie konserw mięsnych, ponieważ zwykle zawierają dużo soli i tłuszczu. Tuńczyk w puszce jest zdrowszą alternatywą.
- Zrezygnuj z palenia papierosów, a przynajmniej je ogranicz, bo koronawirus atakuje płuca.

Gotuj wspólnie z dziećmi

Poświęć czas spędzany w domu z dziećmi na uczeniu ich gotowania, zachowania w kuchni i zasad bezpieczeństwa związanych z przechowywaniem i przetwarzaniem żywności.

Naucz dzieci pomagania w kuchni i przyrządzania prostych potraw. W Internecie znajdziesz wiele poradników dotyczących nauki gotowania, dostosowanej do wieku dzieci. Przyrządzanie potraw może być dla Twojego dziecka świetną lekcją biologii, chemii, geografii czy matematyki. Rozwija zmysły smaku, powonienia, wzroku i dotyku.

Celebruj rodzinne posiłki. Postaraj się zorganizować przynajmniej jeden wspólny posiłek w ciągu dnia. Zebranie rodziny przy stole buduje i wzmacnia więzi, pozwala na wspólną rozmowę.

Czyść i odkażaj kuchnię

Poświęć czas na oczyszczenie i odkażenie kuchni. Myj ręce przed i po przygotowywaniu posiłków, czyść regularnie blaty i deski do krojenia. Właściwe mycie zapobiega rozprzestrzenianiu się szkodliwych bakterii i wirusów.

Pamiętaj, że niektóre produkty spożywcze zawsze powinno się myć przed jedzeniem lub gotowaniem, a inne nie.

Zawsze myj:

- owoce i warzywa. Wystarczy umycie wodą, ponieważ porowate powierzchnie świeżych produktów mogą wchłonąć składniki mydła. Osusz czystą szmatką lub ręcznikiem papierowym
- także owoce i warzywa z niejadalnymi skórkami, takie jak banany, awokado, grejpfruty, cytryny, limonki i dynie. Brud i bakterie mogą być przenoszone ze skórki do wnętrza owocu podczas jego krojenia lub obierania
- puszki i słoiki: umyj pokrywki przed ich otwarciem. Myj wszystkie puszki, także z napojami.

Nigdy nie myj:

surowego kurczaka (i innego surowego mięsa, w tym ryb), bo możesz rozprzestrzenić w ten sposób szkodliwe bakterie.