

Paulina Gąsiewska

## **Zalecenia dotyczące doboru produktów spożywczych i metod obróbki kulinarnej**

Prawidłowy sposób żywienia obejmuje zarówno wybór odpowiednich produktów spożywczych, jak i ustalenie właściwych proporcji pomiędzy nimi. Znakomitą formą ułatwiającą realizację ww. założeń jest dieta oparta o założenia ilustrowane w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Prosta forma i czytelny przekaz w przystępny sposób przedstawiają, które grupy produktów powinny stanowić podstawę naszej codziennej diety, a jakie należy spożywać w mniejszych ilościach.

Zaopatrując się w produkty spożywcze, warto wybierać te o niższym stopniu przetworzenia. Charakteryzują się wyższą zawartością witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego, w porównaniu do wysokoprzetworzonej żywności. Dodatkowo, zawierają zwykle mniejsze ilości cukru i soli, których spożycie powinno podlegać szczególnej kontroli. Dla przykładu, wartość energetyczna 100 g ogórków wynosi 9 kcal, natomiast taka sama ilość pikli dostarcza 62 kcal, 8 razy więcej cukru i aż 60 razy więcej soli. 100 gram płatków owsianych zawiera 0,9 g sacharozy i 0,01 g soli, a w takiej samej ilości płatków kukurydzianych znajdziemy prawie 8 razy więcej sacharozy i aż 290 razy więcej soli.

Wybór odpowiednich produktów to jednak nie wszystko. Równie istotny jest sposób obróbki termicznej, którą zastosujemy. Należy wybierać metody niedostarczające dodatkowych ilości tłuszczu. Podczas smażenia na tłuszczu, w panierce, możemy „zaopatrzyć” produkt w dodatkowe kalorie. Wartość kaloryczna pieczonej piersi z kurczaka (100 g) to 123 kcal i 4,9 g tłuszczu, natomiast ta sama porcja mięsa usmażona w panierce dostarcza aż 268 kcal i 19,2 g tłuszczu. Poza znaczącym zwiększeniem kaloryczności dania, dochodzi do powstania szkodliwych związków, mogących wykazywać niekorzystny wpływ na nasze zdrowie. Zalecanymi formami obróbki kulinarnej są: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wstępnego obsmażania i pieczenie.

Podczas obróbki kulinarnej należy także zwrócić uwagę na stopień rozdrobnienia produktów. Im wyższy, tym większa utrata składników odżywczych podczas obróbki termicznej (np. gotowania) i przechowywania produktów/potraw.

W czasie przygotowywania posiłków, należy rezygnować z dodatku kalorycznych dodatków, takich jak m.in. śmietana, majonez, zasmażka i zastępować je mniej kalorycznymi zamiennikami np. jogurtem naturalnym.

Wszystkie ww. zalecenia należy stosować zarówno podczas komponowania indywidualnych, jak i wykorzystywanych w żywieniu zbiorowym jadłospisów.

#### **Literatura:**

1. Tabele składu i wartości odżywczej żywności, Kunachowicz i inni, PZWL, 2018