

**TYDZIEŃ ZDROWEJ DIETY**

Piątek. Dzień pułapek dietetycznych

# **DZIEŃ PUŁAPEK DIETETYCZNYCH**

# Płatki śniadaniowe

czekoladowe kulki,

miodowe oponki,

źródło błonnika i witamin.

Są to produkty wysoko przetworzone, dosładzane,  
a na dodatek o niskiej wartości odżywczej.

# Płatki Fitness

Często mają około 360 kcal w 100 g, a znane czekoladowe kulki mają ich 386 kcal.

Różnica jest bardzo niewielka.

Tego typu płatki śniadaniowe lepiej zamienić na płatki owsiane np. górskie.

Zawierają znacznie mniej kalorii, a są pełnowartościowym posiłkiem, który pozostawia na długo uczucie sytości.

# Ciemne pieczywo

Jeżeli nie jest ciężkie i wilgotne

To z dużym prawdopodobieństwem swój kolor zawdzięcza dodatkowi karmelu.

# Wafle ryżowe

Niewinna przekąska na mały głód, a to mocno przetworzony produkt zbożowy.

Mają mało kcal, ale ich węglowodany szybko uwalniają się do krwi, co powoduje szybki wzrost poziomu glukozy we krwi i równie szybki jej spadek, powodujący kolejne uczucie głodu i napędzające błędne koło wiecznego głodu.

# Jogurt 0%

Producenci bardzo często usuwając z produktu tłuszcz, zastępują go cukrem, po to, aby produkt wciąż był smaczny, tym samym powodując, że kaloryczność produktu jest porównywalna z jego nieodtłuszczonym odpowiednikiem, a jego jakość, przez to, że jest to produkt bardziej przetworzony, spada.

Warto pamiętać, że witaminy takie jak: A, D, E i K, wchłaniają się w obecności tłuszczu, więc jego obecność w żywności jest niezbędna do prawidłowego wchłaniania tych witamin.

# Jogurty owocowe

Wzbogacane są o dodatkowy cukier

owoce są dodawane w postaci soku zagęszczonego, czyli już gotowego produktu, którego składu nie znamy.

Szukajmy jogurtów z dobrym składem np. w popularnych sieciówkach dostępne są jogurty owocowe zawierające 70% przecieru z owoców i 30 % jogurtu.

# Owoce egzotyczne

Muszą przebyć długą drogę, często zbierane są niedojrzałe, po to aby nie zdążyły się zepsuć w transporcie

są przyskane substancjami, które zapobiegają rozwojowi bakterii i grzybów.

Stosowanie konserwantów nie dotyczy wyłącznie się wędlin i wysoko przetworzonych produktów.



# Soki owocowe z soków zagęszczonych

Przeszły długi proces technologiczny.

Soki zagęszczone są pozbawione aromatu i witamin, w celu przywrócenia im właściwości przypominających świeży sok, należy dodać do nich substancje, które zostały utracone.

Dodatkowo producent soku nie ma obowiązku podawania składu półproduktu, jakim jest sok zagęszczony, tym samym powodując, że nie wiemy co rzeczywiście jest w składzie kupowanego soku.

# Cukier brązowy

Zawiera śladowe ilości  
mikroelementów

Należy pamiętać - to  
wciąż cukier.

# Sól Himalajska

Pomimo tego, że jest nieoczyszczona, a co za tym idzie zawiera śladowe ilości mikroelementów, wciąż w ponad 99% składa się z NaCl,

którego dzienną spożywaną ilość należy ograniczać do 5-6 g (płaska łyżeczka).

Słowo klucz, to śladowe ilości innych mikroelementów niż chlorek sodu.

Należy również pamiętać, że sól jest składnikiem wielu gotowych produktów, np. chleba, wędlin, warzyw w puszkach.

# Orzechy i nasiona

Czy jest to dobra przekąska, zdecydowanie lepsza od chipsów

należy uważać z ilością.

Orzechy są bardzo kaloryczne, cała paczka nie będzie dobrym rozwiązaniem.

# Owoce suszone

Suszone owoce bezsprzecznie wygrywają z ciastkami czy batonikami pod względem zawartości witamin, minerałów czy błonnika.

Jednak jeśli chodzi o kalorie, to mają ich niewiele mniej niż tradycyjne słodkości.

Dla przykładu 7 suszonych moreli ma niemal tyle samo kalorii co 1 baton Mars (210 kcal vs 212 kcal).

# Batony niby musli

Zawierają olej  
palmowy

Dużą ilość  
cukru.

**Masła  
czekoladowo-  
orzechowe  
(Nutella, itp.)**

57,5 g węglowodanów  
w 100 g produktu,

olej palmowy w  
składzie

**Smakowa  
woda  
mineralna**

Zawiera dużo  
cukru

sztucznych  
aromatów



# Oliwa extra virgin

Jeden z najczęściej podrabianych produktów.

To nie tyle pułapka dietetyczna, co pułapka producentów żywności, którzy zgodnie z prawem mogą nazwać oliwą extra virgin każdą oliwę, której 5% składu stanowi oliwa będąca rzeczywiście extra virgin.

# Super foods

Bardzo często egzotyczne produkty, które są super, muszą przebyć długą drogę i bardzo często tracą swoje cenne właściwości

Warto poszukać lokalnych super foods, np. orzechy włoskie zamiast orzechów macadamia i siemię lniane zamiast chia.

# BIBLIOGRAFIA

1. <https://aktywny.gumed.edu.pl/tydzien-zdrowej-diety/>