

Bank Żywności w Płocku



*Żyj zdrowo
i jedz kolorowo*

PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZĘBUJĄCYM



CIEKAWOSTKI ŻYWIENIOWE

CZEKOLADA na zdrowie!

WPŁYWA NA SERCE

Aż o 1/3 spadło ryzyko zawału serca wśród szwedzkich kobiet (dokładnie 31 tysięcy z nich), które przynajmniej raz w tygodniu zjadały tabliczkę gorzkiej czekolady. Inne badania, tym razem niemieckie dowodzą, że kostka gorzkiej czekolady dziennie obniża ciśnienie krwi i, tym samym, zmniejsza ryzyko zawału aż o 40 %. Zbawienną moc mają flawonole, zawarte w czekoladzie antyoksydanty, które wspomagają pracę arterii i żył. W zasadzie tabliczka czekolady ma pięć razy więcej flawanoli niż jabłko, choć oczywiście zachęcamy do jedzenia owoców!

CZĘSTO POMAGA ZRZUCIĆ WAGĘ

Ciemna, gorzka czekolada dostarcza odpowiednią dawkę kalorii, daje uczucie sytości i zmniejsza łaknienia oraz chęć na przekąski zwłaszcza te solone i słodzone.

GORZKA CZEKOLADA POMAGA KONTROLOWAĆ POZIOM INSULINY

We Włoszech udowodniono na niewielkiej grupie fokusowej, że jedzenie kostki czekolady przez kilkanaście dni z rzędu (w badaniu było to 15 dni), podwyższa odporność na skoki insulinowe prawie o połowę. W grę znowu wchodzi wspomniane powyżej flawanoli. To bardzo dobra wiadomość dla cierpiących na cukrzycę.

REDUKUJE STRES

Wraz z czekoladą dostarczamy organizmowi cynk i selen, które zwiększają poziom serotoniny i endorfin w mózgu, przyczyniając się do poprawienia nastroju. Jednocześnie zawarty w czekoladzie magnez reguluje sprawność komórek nerwowych. Nic więc dziwnego, że już niewielka porcja czekolady błyskawicznie wyciąga nas z dołka psychicznego i fizycznego osłabienia. Dodatkowo, brytyjski psychologowie zauważyli, że spośród wielu artykułów spożywczych tylko zapach czekolady tak skutecznie potrafi uspokoić.



DZIAŁA JAK NATURALNY FILTR PRZED SŁOŃCEM

W Wielkiej Brytanii sprawdzono działanie czekolady na skórę. Po trzech miesiącach jedzenia tabliczek czekolady z wysoką zawartością flawanoli (ciemna, gorzka czekolada ma ich pod dostatkiem), skóra zaczyna być mniej podatna na działanie promieni słonecznych. Innymi słowy, dłużej się opala, dzięki czemu unikamy poparzeń.

WZRASTA ILORAZ INTELIGENCJI

Norwegowie dowiedli, że dieta bogata w czekoladę usprawnia pracę naszego mózgu. Obserwacje przeprowadzili na podstawie zwyczajów żywieniowych ponad 2 tysięcy osób po 70-tce. Ci starszuszowie, którzy jedli dużo więcej gorzkiej czekolady z flawanoli, pili wino lub/i czarną herbatę wypadali dużo lepiej w testach na inteligencję kognitywną.

LECZY KASZEL I BIEGUNKĘ

Być może o tym nie wiecie, ale czekolada ma właściwości łagodzące kaszel. A to dzięki teobrominie, którą zawiera. Teobromina wpływa na aktywność tzw. nerwu błędnego, który odpowiada za kaszel. Z kolei zatrzymanie biegunki kostką gorzkiej czekolady, jest sposobem starym jak świat. Jak to działa? Najlepsza jest czekolada z wysoką zawartością kakao. Hamuje ona wydzielanie wody do jelita cienkiego, dzięki czemu szybko skraca dolegliwości związane z biegunką.



4 nasiona, które warto włączyć do diety!

1. SIEMIĘ LNIANE - nie tylko na problemy żołądkowe

Siemię lniane to nic innego jak nasiona lnu zwyczajnego, posiadające nie tylko wartości odżywcze, ale i właściwości lecznicze. Nasiona te są przede wszystkim źródłem kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, skutecznie obniżających tzw. zły cholesterol działających przeciwmiażdżycowo. Co ciekawe, zawierają one niemal tyle samo wspomnianych kwasów co ryby, mimo że to produkt roślinny. Siemię lniane jest ponadto bogate w lignany, czyli przeciwutleniacze zmniejszające ryzyko zachorowania na raka, a także wpływające zbawiennie na układ nerwowy. Dzięki wysokiej zawartości błonnika siemię działa też dobroczynnie na nasz układ pokarmowy, regulując jego prawidłowe funkcjonowanie. Ponadto to cenne źródło witaminy E, cynku, magnezu i żelaza.

2. SŁONECZNIK - łuskaj na zdrowie

Obecny w nasionach magnez wzmacnia mięśnie, uspokaja i poprawia koncentrację, a selen i kwas foliowy wpływają pozytywnie na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Z kolei fosfor i wapń wzmacniają kości i zęby oraz pozwalają utrzymać równowagę kwasowo-zasadową w organizmie. Podobnie jak siemię lniane, nasiona słonecznika są też źródłem kwasów wielonienasyconych chroniących nas przed chorobami układu krążenia oraz wspomagających trawienie.

Słonecznik w kuchni: Nasiona słonecznika sprawdzają się jako chrupiąca przekąska oraz smaczny dodatek do sałatek i musli, domowego pieczywa, czy panierki do mięsa i ryb. Z nasion można też wyczarować pyszne pasty do pieczywa.

3. SEZAMIE, otwórz się

Sezam kojarzy się nam głównie z niezdrową posypką bułek w hamburgerach czy sezamkami. Tymczasem, nasiona sezamu nie przez przypadek są określane jako „przyprawa bogów” i niezwykle cenione zwłaszcza w kuchni azjatyckiej. Poza solidną dawką magnezu, wapnia oraz witamin A, E i tych z grupy B, nasiona sezamu zawierają unikatowe składniki – sezamol i sezamolinę, czyli naturalne przeciwutleniacze. Sezam wpływa korzystnie na pracę wątroby, jelit oraz nerek, a także reguluje miesiączkę oraz produkcję mleka u matek karmiących. Nasiona sezamu są też bogate w lecytynę odpowiadającą za sprawne funkcjonowanie mózgu. Sezam jest też znany ze swych właściwości antyalergiczných.

Sezam w kuchni: Nasiona sezamu to podstawa tahini, czyli pasty stanowiącej bazę do bijącego rekordy popularności humusu. Sezam to również niezbędna przyprawa do dań orientalnych, ale i smaczny dodatek do sałatek, pieczywa czy wegetariańskich burgerów.

4. Na (wszelkie) kłopoty CZARNUSZKA

Jak mawiali Starożytni „czarnuszka leczy wszystko z wyjątkiem śmierci”. - Nasiona czarnuszki, zwanej też czarnym kminkiem, posiadają szereg właściwości: od antyzapalnych, przez antynowotworowe i antyoksydacyjne, aż po ochronne. Olejki zawarte w czarnuszcze odpowiadają m.in. za działania antybakteryjne, antygrzybiczne i antywirusowe, a także przynoszą ukojenie astmatykom. Czarnuszka znana jest też ze swych właściwości przeciwdrgawkowych sprzyjających leczeniu padaczki, chroni przed skutkami promieniowania, działa przeciwcukrzycowo, wpływa pozytywnie na włosy i skórę, a także pomaga uporać się z anemią. Nie mówiąc już o regulacji układu pokarmowego, krwionośnego, odpornościowego czy rozrodczego.

Czarnuszka w kuchni: Nasiona czarnuszki to dobra alternatywa dla pieprzu. Dodaje się je również do pieczenia chleba, ale i do sałatek, zup, bigosu oraz przy wyrobie domowego wina, a także przy kiszeniu warzyw.



3 porady jak odżywiać się lepiej!

1. WYSTARCZY TO ZAMROZIĆ

Rozwiązanie rozpocznij od zakupu plastikowych torebek. Potem zastanów się jakie owoce i warzywa w nich zamrozić. Będzie to bardzo prosty sposób na to żeby rano wyjąć je z lodówki i wrzucić do blendera. Dodaj jedynie odrobiny soku pomarańczowego, mleka i posyp łyżką kakao, cukru waniliowego czy cynamonu. Zamrozić możesz owoce, szpinak, warzywa które lubisz. Rób z nich koktajle wzmacniające twój organizm. Takie zestawy można przygotować szybko i na długo. To świetne rozwiązanie.



2. PAMIĘTAJ O SZYBKIM DRUGIM ŚNIADANIU

Przede wszystkim zakup styrowe i wygodne słoiczki, do których będziesz mogła spakować np. szybką owsiankę z bananem lub pokrojone warzywa (np. ogórek lub marchewki), połączone z hummusem, bardzo dobry jest również jogurt grecki lub tzatziki.

3. GOTOWE NA PATELNIĘ

Podobna zasada dotyczy obiadu. Wystarczy, że spakujesz w torebki foliowe elementy (składniki) twojego obiadu np. szpinak, kurczak i gotowana marchewka w trzy osobne torebki. Zabierzesz je do pracy i wrzucisz na patelnię. Wykonanie takiego obiadu zajmie Ci około 7-10 minut. Oczywiście warto mieć ze sobą przyprawy. Najważniejsze jest żebyś w weekend tuż przed całym tygodniem zaplanowała sobie zestawy na cały tydzień i zamroziła zestawy w torebkach.



Dziesięć błędów żywieniowych, które popełniamy!

1

Złe lub niewłaściwe bilansowanie codziennej diety pod względem jakościowym (nieodpowiednia jakość produktów spożywczych wybieranych do konsumpcji oraz niewłaściwa częstota ich spożycia) oraz ilościowym (nieodpowiednia wartość kaloryczna całego pożywienia spożywanego w ciągu doby, w stosunku do płci i wieku oraz aktywności fizycznej i wykonywanej pracy, a także niewłaściwe ilości i proporcje poszczególnych składników odżywczych, dostarczane w codziennym pożywieniu. Śniadanie powinno stanowić 25-30 proc. wartości energetycznej dla całodziennego racji pokarmowej, II śniadanie to odpowiednio 5-10 proc. tej wartości, obiad 30-35 proc., podwieczorek 5-10 proc., natomiast kolacja 20-25 proc. dziennego zapotrzebowania pokarmowego);

2

Niewłaściwa liczba i rozkład posiłków jedzonych w ciągu dnia – powinno być 3 (śniadanie, obiad i kolacja) do 5 posiłków (pierwsze śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja).

3

Nieregularne spożywanie posiłków (brak ustalonych stałych pór konsumpcji poszczególnych posiłków w ciągu dnia) oraz za długie przerwy pomiędzy posiłkami;

4

Unikanie jedzenia śniadań

5

Spożywanie wieczorem obfitego posiłku głównego, w tym również zjadanie go zbyt późno (po godzinie 18:00);

6

Nagminne podjadanie pomiędzy właściwymi posiłkami, w tym szczególnie naganna jest codzienna konsumpcja słodczy i/lub tłustych oraz słonych przekąsek, a także podjadanie w czasie bezsennej nocy;

7

Spożywanie zbyt małej ilości warzyw, owoców i zdrowych płynów (czyli np. picie najlepiej niegazowanej wody mineralnej, zamiast niezdrowych i tłuczonych napojów słodzonych);

8

Brak kontroli nad jakością spożywanych codziennie posiłków (czyli np. niesprawdzanie ich świeżości, nieczytanie etykiet i zamieszczonego tam składu produktów żywnościowych, kupowanie żywności taniej, za to kiepskiej jakości i niezdrowej, monotonia dietetyczna, czyli brak urozmaicania posiłków);

9

Jedzenie w chwili stresu, czyli tzw. „zajadanie stresu” (uspokajanie się za pomocą konsumpcji);

10

Robienie zakupów w momentach, gdy odczuwa się głód (np. przed obiadem po pracy), podczas gdy zasada jest, by na zakupy chodzić wypoczętym i sytym, po odczekaniu przynajmniej godziny po posiłku, by nie odczuwać zbytnej ociężałości.



Odporność - jak o nią dbać?



Po pierwsze: Wysypiaj się

Ośmiogodzinne dawki snu oraz regularne pory, o których udajemy się na spoczynek mają kolosalne znaczenie dla odporności każdego organizmu. W trakcie marzeń sennych nasze ciało niweluje poziom hormonu stresu, którego nadmiar może przyczynić się do podatności na infekcje.

Po drugie: Pij wodę

Szklanka wody zaraz po przebudzeniu to sposób na prawidłowo funkcjonujący metabolizm. Ten bezwonny i bezbarwny płyn dodaje sił, oczyszcza organizm z toksyn. Do szklanki ciepłej wody dodaj kilka kropki cytryny, taki napój to dawka witaminy C i detoks dla organizmu.

Po trzecie: Prawidłowa dieta

Zbilansowana dieta to podstawa. Jeśli chcemy troszczyć się o organizm musimy dostarczać mu białek, węglowodanów i tłuszczu nienasyconych. Świeże owoce i warzywa to najlepsze suplementy. Korzystajmy z dobrodziejstw produktów sezonowych. Krem z Dyni z fantazyjnie wyciętymi grzankami z chleba tostowego Dan Cake, sałatka z jarmużem i żurawiną. Jesienna kuchnia daje nam pole do popisu. Korzystajmy z tych możliwości w trosce o dobre samopoczucie.

Po czwarte: Jedz śniadanie

Słynne chińskie porzekadło mówi: „Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, kolację oddaj wrogowi”. Poranny posiłek jest najważniejszym w ciągu dnia. Spożyte kalorie zostaną wykorzystane w całości. Doskonały i szybki pomysł na rozpoczęcie poranka to bułeczka mleczna Dan Cake z domową konfiturą. Kolory lata zaklęte w słoiczku, poprawią samopoczucie i dodadzą pozytywnej energii. Nasza kondycja psychiczna, nie pozostaje bez znaczenia, gdy w grę wchodzi odporność na infekcje.

Po piąte: Uprawiaj sport

"Sport to zdrowie" to porzekadło jest znane chyba każdemu. Osoby regularnie uprawiające umiarkowany wysiłek fizyczny są mniej podatne na zapalenia układu oddechowego. Zaś wydzielające się podczas aktywności endorfiny dodają pozytywnej energii na cały dzień.



Po szóste: Ubieraj się odpowiednio do pogody

Jesienią pogoda potrafi zaskoczyć, dlatego pamiętajmy o stroju na przysłowiową "cebulkę". Lekka czapka i szal osłonią zatoki i drogi oddechowe. Kurtka przeciwdeszczowa, pozwoli uniknąć przemoczenia.

Po siódme: Przyprawiaj na zdrowie

Imbir rozgrzeje organizm od wewnątrz w chłodne jesienne dni. Ten korzeń usuwa toksyny, zapobiega stanom zapalnym, pobudza system odpornościowy. Doskonałą miksturą jest odrobina startego imbiru z domowym sokiem wiśniowym. Przed infekcjami chronią także kurkuma i cynamon. Pierwsza z przypraw jest znana ze swoich właściwości przeciwwirusowych i tonizujących. Druga – słynie nie tylko z walorów smakowych, charakteryzuje się silnym działaniem przeciwzapalnym. Kanapka z miodem i cynamonem to smaczna przekąska, która korzystnie wpłynie na zdrowie.



Po ósme: Hartuj organizm

Naprzemienne prysznice z zimnej i ciepłej wody to doskonały sposób na wzmocnienie naszej odporności, ponadto pobędziemy się w ten sposób niechcianego cellulitu.

Po dziewiąte: Unikaj stresu

Przewlekły stres bardzo niekorzystnie wpływa na stan naszego zdrowia. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że unikanie lub niwelowanie poziomu stresu może przyczynić się do wzmocnienia układu immunologicznego.

Po dziesiąte: Zażywaj witaminy

Najlepszym źródłem witamin są owoce i warzywa. Możemy suplementować się kapsułkami z tranem i witaminą C. Pamiętajmy jednak, że tabletki, na dłuższą metę, nie zastąpią zbilansowanej diety i naturalnych produktów.



Rodzaje kasz



Kasza gryczana

Powstaje z nasion gryki. Kasza gryczana może być prażona – ma wtedy brązowy kolor i charakterystyczny, lekko orzechowy smak lub nieprażona – powstająca z łamanych ziaren gryki. Kasza gryczana to świetne źródło białka roślinnego, węglowodanów i witamin. Kasza gryczana nie zakwasza organizmu, nie ma w niej też glutenu. Jest niskokaloryczna i ma bardzo dużo błonnika.



Kasza jęczmienna

Kaszę tę dzielimy na: pęczak – to kasza powstała z wypolerowanych całych ziaren pozbawionych łusek perłowej – to pęczak który został pocięty na większe lub mniejsze kawałki łamaną – jest to kasza podobna do perłowej, ale nie polerowana. Kasza jęczmienna ma najwięcej błonnika i wapnia spośród innych kasz. Zawiera też dużo witamin (szczególnie witaminy K, co zapobiega krwotokom i uszczelnia naczynia krwionośne) oraz cynku, potasu i żelaza.



Kasza jaglana

Powstaje z ziaren prosa. Zawiera najwięcej żelaza, miedzi oraz witamin z grupy B spośród innych kasz. Ma też dużo cynku i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Kasza jaglana nie zawiera glutenu, ma też właściwości antywirusowe i zmniejsza stan zapalny błon śluzowych. Podobnie jak kasza gryczana ma też działanie zasadotwórcze. Warto ją też jeść dla urody – zawiera dużo witaminy E i lecytyny oraz krzemionki świetnie działającej na skórę i paznokcie.



Kasza kuskus

Powstaje ona z twardej pszenicy durum, której ziarna są gotowane i polerowane. Proces produkcji bardziej przypomina więc produkcję makaronu niż kaszy. Kasza kuskus zawiera najwięcej białka i węglowodanów, ale mniej błonnika niż pozostałe kasze. Jest lekkostrawna – zaleca się ją osobom z chorobami układu pokarmowego. Kaszę tę wystarczy zalać gorącą wodą – nie wymaga gotowania, jest więc błyskawiczna w przygotowaniu!



Kasza kukurydziana

Otrzymuje się ją z ziaren kukurydzy, jest jedną z najpopularniejszych kasz na całym świecie. Nie zawiera glutenu. Kasza ta ma najmniej wartości odżywczych spośród kasz, jest jednak zalecana na diecie ubogo resztkowej i lekkostrawnej. Zawiera większe ilości witaminy A, co sprawia że działa pozytywnie na naszą skórę oraz wzrok.



Kurkuma i jej niezwykle właściwości

Kurkuma znana jest jako aromatyczna przyprawa, popularna szczególnie w kuchni hinduskiej. Tak naprawdę przyprawę tę robi się z rośliny o nazwie **ostrzyż** (zwanej też **szafranica** lub **żółcieniem**).

Jest to bylina z rodziny imbirowatych. Kurkuma jaką znamy z kuchni jest ekstraktem z kłączy ostrzyżu i składnikiem wielu przypraw np. curry.

Kurkuma pochodzi z **Azji**, ostrzyż uprawia się tam nie tylko jako przyprawę, ale także jako **barwnik**. To jedna z najtańszych i najzdrowszych przypraw! Kurkuma działa pobudzająco, **redukuje też cholesterol**, ma też działanie **przeciwbakteryjne**, **przeciwgrzybiczne** i **przeciwvirusowe**. Stosuje się ją w ziołolecznictwie w leczeniu chorób nerek i żołądka.

Trwają też badania nad leczniczym i profilaktycznym zastosowaniem kurkumy w chorobach **reumatycznych**, **cukrzycy**, **chorobie Alzheimera** i **demencji**.



Żółty barwnik – kurkumin ma także działanie antynowotworowe. Dowiedzono już, że ogranicza rozmnażanie się komórek rakowych w przypadku nowotworów okrężnicy, jajników, żołądka czy białaczki. Codzienne spożywanie kurkumy kilkukrotnie zmniejsza ryzyko **nowotworów piersi**, **nerek** czy **płuc**. Połączenie kurkumy z **papryką** czy **czarnym pieprzem** (jak w mieszance curry) podnosi kilkukrotnie przyswajalność kurkumy.

PRZEPISY



Ciasto czekoladowe:

Składniki

SKŁADNIKI NA CIASTO:

1 jajko
1 szklanka cukru
1 szklanka jogurtu naturalnego
1 proszku do pieczenia
1 łyżeczka cynamonu
3 łyżki kakao

1 ½ szklanki mąki

1/3 szklanki oleju

SKŁADNIKI NA POLEWĘ:

6 łyżek cukru
6 łyżek wody
2 łyżki kakao
125g masła lub margaryny
100g gorzkiej czekolady



Przygotowanie

Jajko oraz cukier łączymy mikserem do uzyskania lekko puszystej masy. W oddzielnej miseczce łączymy jogurt z łyżeczką proszku do pieczenia i czekamy do momentu powstania pęcherzyków powietrza. Następnie dodajemy jogurt do wcześniej ubitego cukru z jajkiem. Do tak powstałej masy dodajemy stopniowo mąkę, olej, cynamon oraz kakao. Mieszymy mikserem do połączenia składników. Tortownicę o śr. ok. 26 cm (może być mniejsza wtedy ciasto będzie wyższe) smarujemy lekko masłem i obsypujemy drobnym cukrem. Przekładamy ciasto do formy i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 st. C. Pieczemy ok. 30 min. przed wyjęciem wkładamy patyczek i sprawdzamy czy jest suchy.

Wszystkie składniki na polewę łączymy razem w garnuszku i podgrzewamy do połączenia. Gdy ciasto jest jeszcze letnie zalewamy je przygotowaną letnią polewą i odstawiamy do lodówki, aby masa stężała. Smacznego.

Zdrowy Makaron ze szpinakiem i serem feta

Składniki na ok. 4 porcje:

500g świeżego szpinaku (lub mrożonego)
400g dowolnego makaronu
100g słodkiej śmietany 30- 36%
120g sera feta
2 ząbki czosnku
1 łyżka masła pieprz



Sposób przygotowania: Ser feta pokroić w małą kostkę. Odstawić na bok. Szpinak płukać i oderwać twarde łodyżki. (Mrożony rozmrozić i odcisnąć wodę). Makaron ugotować al dente według przepisu na opakowaniu. Na dużej patelni rozgrzać masło. Dodać posiekany (lub przeciśnięty przez prasę) czosnek. Podsmażyć chwilę. Dodać szpinak i smażyć, aż straci objętość. Dodać śmietanę i ser feta. Mieszać, aż ser się rozpuści. Doprawić pieprzem do smaku. Makaron rozłożyć na talerze, a na górę ułożyć szpinak z sosem albo makaron wymieszać ze szpinakiem na patelni. Podawać od razu.



Spaghetti alla bolognese

Składniki:

3/4 kg makaronu spaghetti
5 łyżek oliwy
1/2 kg chudej mielonej wołowiny
cebula 2 łyżki koncentratu pomidorowego

5 ząbków czosnku
puszka pokrojonych pomidorów
łyżki startego parmezanu
liść laurowy, sól, pieprz

Przygotowanie Na patelni podgrzać 3 łyżki oliwy, włożyć wołowinę, oprószyć solą i pieprzem, smażyć mieszając 10 minut, aż odparuje płyn. Cebulę i czosnek obrać i posiekać. Na drugiej patelni podgrzać resztę oliwy, zeszklić cebulę. Dodać koncentrat, dusić 5 minut. Usmażoną cebulę wymieszać z mięsem. Dodać pomidory w zalewie, czosnek i liść laurowy. Wymieszać, dusić ok. 20 minut. Makaron ugotować w wodzie z dodatkiem soli. Odcedzić, polać sosem, posypać parmezanem. Spaghetti gotowe!



Bank Żywności

w Płocku

