

Zacznijmy od diety

Rozpoczynając cykl artykułów poświęconych związkom po między odżywianiem się a płodnością, chciałabym zacytować stare chińskie przysłowie: "Niezależnie od tego, kto jest ojcem danej choroby, zła dieta była na pewno jej matką".

Prowadzone na całym świecie badanie naukowe potwierdzają istnienie związku nieprawidłowego odżywiania z takimi chorobami jak: miażdżyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze, otyłość, udary mózgu, cukrzyca insulinozależna, próchnica zębów, kamica żółciowa, niepłodność oraz niektóre nowotwory (jelita grubego, trzustki, przełyku, sutka, macicy).

Wprowadzając do codziennej diety odpowiednie zmiany, można również złagodzić wiele tak zwanych "kobięcych dolegliwości": zespół napięcia przedmiesiączkowego, nieregularność cykli, niepłodność, dolegliwości okresu przekwitania itp.

Człowiek XX wieku bardzo oddalił się od natury, a i ona sama nie jest już taka jak dawniej, ponieważ zanieczyszczenia środowiska, promieniowanie jonizujące, stres, pośpiech znacznie naruszyły prawidłowe funkcjonowanie mechanizmów naszego zegara biologicznego.

Dlatego też chciałabym zacząć od zaprezentowania kilku podstawowych rad dotyczących prawidłowego odżywiania się.

1. Spożywajmy więcej złożonych węglowodanów, których bogatym źródłem są:
 - grube kasze (gryczana, pęczak, perłowa, jaglana)
 - rośliny strączkowe (fasola, soczewica, soja itp.) i okopowe (ziemniaki)
 - ziarna zbóż (pieczywo z ciemnej mąki z ziarnami, otręby, płatki owsiane, musli śniadaniowe, ryż brązowy)
 - świeże owoce i warzywa.

Złożone węglowodany m.in. regulują trawienie i pracę przewodu pokarmowego. Błonnik pokarmowy, bo o nim tu głównie mowa, posiada również szereg innych właściwości:

- wiąże jony metali ciężkich
- obniża poziom cholesterolu
- wpływa na metabolizm kwasów żółciowych (zmniejsza ryzyko kamicy żółciowej)
- pochłania wolne rodniki (działanie przeciwnowotworowe)
- reguluje poziom cukru we krwi

2. Spożywajmy mniej nasyconych kwasów tłuszczowych, a za to więcej tzw. NNKT (nienasyconych kwasów tłuszczowych):

- ograniczmy spożycie tłuszczu zwierzęcego (tłustych mięs wieprzowych, wędlin, smalcu)
- zastąpmy częściowo masło margaryną (dotyczy to osób dorosłych, nie dotyczy matek karmiących, brzemiennych i dzieci do 3 lat)
- jedzmy więcej: ryb morskich (tuńczyk, łosoś, makrela, śledź), używajmy olejów roślinnych (słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek)

Nienasycone kwasy tłuszczowe:

- zmniejszają stężenie cholesterolu
- obniżają ciśnienie tętnicze i działają antystresowo
- wykazują też działanie ochronne (między innymi w przypadku zagrożenia rakiem piersi, okrężnicy, prostaty)
- regulują produkcję tzw. prostaglandyn - substancji działających regulująco na mięśnie gładkie (między innymi macicy)

Zrezygnujmy z produktów mniej wartościowych na korzyść bardziej wartościowych.

Warto więc ograniczyć spożycie: cukru białego (słodyczy, ciast), mąki białej pszennej, soli białej rafinowanej, kawy, mocnej herbaty, sztucznych barwników, produktów sztucznie konserwowanych, napojów gazowanych.

Sięgajmy natomiast częściej po produkty wspomniane w punktach 1 i 2, chudy nabiał, herbaty ziołowe i owocowe, suszone owoce, pestki z dyni i słonecznika, pijmy wody mineralne i soki owocowe

4. Zadbajmy o różnorodność produktów i o prostotę ich przygotowania. Spożywajmy produkty jak najmniej przetworzone, nie stosujmy smażenia, raczej pieczenie (folia, ruszt) lub gotowanie (w małej ilości wody, na dużym ogniu, krótko, na półmiękkko, ewentualnie na parze). Warzywa należy gotować jak opisano wyżej, nie moczyć w wodzie, gdyż pozbawia je to bogactwa witamin i mikroelementów, które wypłukują się do wody.

5. Jedzmy wolno i przeżuвайmy dokładnie - w ten sposób lepiej przyswajamy zjadany produkt. Nie

przejadajmy się - lepiej zjeść kilka mniejszych posiłków niż jeden bardzo obfity.

6. Należy dbać o sposób przechowywania produktów (odpowiedni papier, folia, pergamin, pojemniki plastikowe itp.). Zwróćmy też uwagę na pochodzenie zwłaszcza jarzyn i owoców - jeśli nie mamy dostępu do produktów ekologicznych lub nie stać nas na nie, to możemy sięgnąć po produkty mrożone, które z reguły pochodzą z czystych upraw i zachowują od 40 do 80% witaminy C. Zaleca się obecnie "grube" obieranie jarzyn i owoców w celu eliminacji nagromadzonych zwłaszcza pod skórą zanieczyszczeń. Nie powinno się używać wywarów z młodych lub skiełkowanych starych ziemniaków, gdyż zawierają one solaninę, substancję, która zaburza pracę przewodu pokarmowego oraz układu nerwowego. Oczka z ziemniaków należy wycinać głęboko, gdyż one również są źródłem solaniny. Potrawy z warzyw i owoców powinno się jeść tuż po przygotowaniu, gwarantuje to zachowanie maksymalnej ilości witaminy C.

7. Unikajmy spożywania posiłków poza domem w barach, stołówkach itp.

8. Starajmy się przygotować i zjeść przynajmniej jeden posiłek wspólnie z rodziną w miłej atmosferze.<

Pamiętajmy, że zdrowie budujemy sami już od poczęcia i w dużej mierze zależy ono od nas. "Niech żywność będzie twym lekiem, a lek twym pożywieniem" - pisał Hipokrates. Ewa Ślizień - Kuczapska