

## Im częściej - tym lepiej

dr Katarzyna Wolnicka, Instytut Żywności i Żywienia

**Wydawać by się mogło, że im mniej będziemy jeść posiłków, tym mniej będziemy ważyć. Nic bardziej mylnego! Im mniej posiłków spożywamy, tym większe ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości. Dla zachowania zdrowia i prawidłowej sylwetki najkorzystniejsze jest regularne spożywanie 4-5 posiłków dziennie.**



Regularne spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia powoduje, że organizm nie musi nastawiać się na dłuższe okresy głodu i nadmiernie gromadzić zapasów. Ponadto podczas zbyt długich przerw między posiłkami nasze ciało może reagować obniżeniem się tempa przemiany materii.

### Niepotrzebne zapasy

Nieregularność posiłków może spowodować nie tylko pewne niedobory składników odżywczych, lecz także stanowi ryzyko zmniejszenia wydatku energetycznego organizmu w celu oszczędzania energii. Na skutek tego z kolejnych posiłków gromadzi energię na zapas. W ten sposób dochodzi do nadmiernego gromadzenia się tkanki tłuszczowej i w konsekwencji do nadmiernej masy ciała. (o tym mechanizmie czytaj więcej w: Powrót do jaskini, czyli zrozumieć otyłość)

### Na głód - batonik

Brak regularnych posiłków wywołuje także momenty uczucia głodu, które powodują chęć spożywania produktów słodkich lub tłustych. Organizm, wysyłając takie sygnały, zmierza do jak najszybszego wyrównania niedoborów energetycznych. Prowadzi to do objadania się niekorzystnymi dla zdrowia produktami, takimi jak słodkie czy słone, bądź smażone w głębokim tłuszczu przekąski.

### Jak w zegarku

Posiłki powinny być spożywane regularnie, najlepiej o stałych porach, częściej, ale w mniejszej objętości. Przy spożywaniu pięciu posiłków w ciągu dnia pierwsze śniadanie powinno stanowić 25-30% wartości energetycznej całodiennej racji pokarmowej, drugie śniadanie, ok. 5-10%, obiad, ok. 30-35%, podwieczorek, ok. 5-10%, a kolacja - 25%. Przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny.

### Czym skorupka za młodu...

Powyższe reguły mają zastosowanie do wszystkich, niezależnie od wieku, ale szczególną uwagę powinniśmy zwracać na dzieci. Bardzo ważne jest, aby każdy uczeń spożywał drugie śniadanie i/lub obiad w szkole. Dziecko nie może wychodzić z domu bez pierwszego śniadania. Musimy pamiętać, że w szkole uczeń przebywa wiele godzin, a zbyt długie przerwy między posiłkami doprowadzają do spadku glukozy we krwi i w konsekwencji do zmniejszenia wydolności fizycznej i umysłowej, obniżenia zdolności koncentracji, rozdrażnienia itp.

### Zdrowe śniadanie?

Powinno składać się między innymi z pełnoziarnistego pieczywa lub takiego, które zawiera całe ziarna (razowe, graham, pumpernikiel). Niezwykle ważne jest spożywanie w ciągu dnia mleka i jego przetworów. Dzieci, jak również młodzież, powinny otrzymywać 3-4 porcje produktów mlecznych. Dzięki temu uchronimy je przed niedoborem wapnia. Najlepszym dodatkiem do śniadań, zarówno tych pierwszych, jak i drugich, jest chudy biały ser, plasterki żółtego sera, jogurt bądź kefir. Wędliny powinny być chude. Ważne jest, aby w każdym śniadaniu znalazły się warzywa i/lub owoce. Do sałatek czy surówek dodajemy olej roślinny lub oliwę z oliwek. Warto jeść sezonowe owoce lub pić soki.

### **Obiady**

Na obiad należy podawać produkty zbożowe, najlepiej z tzw. pełnego przemiału, takie jak brązowy ryż, kasza gryczana, razowe makarony. Warzywa, gotowane lub w postaci surówek - powinny stanowić w daniu obiadowym co najmniej dwie porcje. Drugie danie powinno składać się z produktów białkowych (chude mięso, szczególnie polecany drób, sery, jaja, ryby morskie, rośliny strączkowe).

### **Podwieczorek i kolacja**

Podwieczorek może składać się z deserów zawierających owoce. Bardzo smaczne i zdrowe są również desery na bazie mleka: budynie, jogurty, koktajle mleczne z owocami sezonowymi. Kolacje powinny być lekkim, małym posiłkiem spożywanym najpóźniej 2-3 godziny przed snem. Chodzi o to, by organizm miał czas opróżnić żołądek przed spoczynkiem.

Stosując powyższe zasady, ryzyko otyłości odsuwamy bardzo daleko, a sobie dostarczamy wszystkich potrzebnych składników.