



# Co jeść jesienią?

Okres jesienny stawia przed organizmem wiele wyzwań. Z uwagi na zmienną pogodę łatwiej o przeziębienia i infekcje. Obecny sezon nie sprzyja także naszej sylwetce – brak ruchu i osłabiony metabolizm mogą skutkować dodatkowymi kilogramami. Jak zatem powinna wyglądać jesienna dieta?

## Podkreśamy metabolizm

Wbrew powszechnej opinii zapotrzebowanie energetyczne jesienią i zimą nie zmienia się. Gdy jest zimno, większość ludzi mniej się rusza, rzadziej wychodzi na spacer, a więcej czasu spędza w domach, dlatego potrzeby energetyczne w tym czasie mogą być niższe niż wiosną czy latem. Wiele osób jesienią i zimą przybiera na wadze i tłumaczy to sobie w ten sposób, że: „organizm właśnie tego potrzebuje”. Aby temu zapobiec należy przestrzegać podstawowych zasad zdrowego żywienia.

Starajmy się jadać częściej, mniejsze porcje składające się ze zróżnicowanych składników – dzięki temu unikniemy przeciążenia układu trawiennego. Jeżeli jadamy nieregularnie nasz organizm otrzymuje błędne sygnały dotyczące podaży energii i zapobiegawczo zaczyna gromadzić tkankę tłuszczową, bo "nie wiadomo kiedy będzie kolejny posiłek". **Regularne spożywanie posiłków** powoduje, że organizm nastawia się na spalanie, i nie widzi konieczności magazynowania.

Pamiętajmy aby przed wyjściem z domu zjeść **pożywne śniadanie**. Doskonałym rozwiązaniem będzie porcja sycącej owsianki wzbogacona dodatkiem pysznych i zdrowych świeżych lub suszonych owoców i orzechów.

Jesienny obiad powinien obfitować w zdrowe węglowodany (kasze, brązowy ryż, razowe makarony), dużą porcję warzyw – najlepiej w postaci surówki i sporą porcję chudego mięsa lub ryby. Zrezygnujmy z tłustych i zawieszistych sosów. Bardzo dobrym sposobem na rozgrzanie się od środka są **zupy jesienne**. Zupy warzywne i rosoly dostarczają energii oraz ciepła pozostającego w nas dłużej niż najgorętsza nawet herbata.

Kolację zjadajmy nie później niż 3 godziny przed snem. Niech to będzie coś lekkiego, aby nie obciążać na noc żołądka. Świetnie sprawdzą się tutaj warzywne zapiekanki z kurczakiem lub indykiem, pieczone filety rybne, albo gęste, pożywne zupy – kremy przygotowane ze zmiksowanych sezonowych lub mrożonych warzyw.

W ramach przekąsek możemy sięgnąć po **świeże owoce, garść orzechów** lub 2-3 kostki **gorzkiej czekolady**. Te zdrowe przekąski są skarbnicą witamin i minerałów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Integralną częścią jesienną diety jest  **błonnik**. Dzielne zapotrzebowanie organizmu to 25–30 g. W największych ilościach znajduje się on w owocach, warzywach i pełnoziarnistych produktach, takich jak: razowe pieczywo, kasze, brązowy ryż, makarony. W przewodzie pokarmowym błonnik zachowuje się jak gąbka – chłonie wodę (dlatego należy pić jak najczęściej), pęcznieje i wypełnia żołądek, wywołując uczucie sytości. Ponadto wchłania toksyny, cholesterol i inne szkodliwe związki, które są razem z nim szybko wydalane. Jego zaletą jest to, że nie jest trawiony, co wiąże się z tym, że nie dostarcza kalorii. Dzięki temu będziemy zdrowi, a jednocześnie nie przytyjemy.

## Nie zapomnij o wodzie

Już wczesną jesienią często zapominamy o konieczności dostarczania naszemu organizmowi odpowiedniej ilości wody. Zmieniamy dietę na bardziej energetyczną, a wodę zastępujemy cieplejszymi napojami, których pijemy mniej. Nie odczuwamy pragnienia, w efekcie u ponad połowy ludzi utrzymuje się poziom **lekkiego odwodnienia**. A przecież woda to życie i nasz organizm potrzebuje jej tak samo latem, jak w chłodne, jesienne dni.

To dzięki niej organizm może prawidłowo funkcjonować. Szczególnie jesienią reguluje również temperaturę ciała i podnosi odporność. Nawilża ściany naszych wewnętrznych narządów – jamy nosowej, przełyku, gardła czy płuc. Odpowiada również za nawilżenie skóry, często wysuszonej po lecie. Wiatr, niska temperatura, kaloryfery i klimatyzacja sprawiają, że w tym czasie traci ona prawie dwa razy szybciej wilgoć niż latem. Nie zapominajmy o picciu dużej ilości niegazowanej wody mineralnej – najlepiej 1,5 – 2 litry dziennie.

## Wzmocnij odporność

Posiłki, które jadamy jesienią powinny dostarczać nam składników utrzymujących w pełnej sprawności nasz układ immunologiczny. O lepszą odporność powinniśmy zadbać już na początku jesieni, dlatego pamiętajmy, aby dieta była bogata m.in. w **czosnek i cebulę** – zawarte w nich substancje mają bardzo silne działanie bakteriobójcze i bakteriostatyczne, dzięki czemu wykazują wysoką skuteczność

leczenia przeziębień i infekcji układu oddechowego.

W diecie na jesień powinny się znaleźć produkty bogate w **witaminę D**. Odgrywa ona ogromną rolę w podtrzymywaniu sprawności układu odpornościowego. Jej niedobór powoduje, że słabo działają tzw. komórki niszczące i usuwające bakterie oraz wirusy. Witaminę D zawierają tłuste ryby morskie – najczęściej śledź i makrela. Znajdziemy ją również w łososiu, tuńczyku, jajach i żółtym serze.

W jesiennych posiłkach nie omijajmy warzyw i owoców bogatych w **witaminę C** – składnik poprawiający odporność organizmu i łagodzący przebieg infekcji, który wpływa korzystnie także na wchłanianie żelaza. Witaminę C znajdziemy m. in. w papryce, brokułach, kapuście, brukselce, kalafiorze, cebuli, rzepie, ziemniakach, porzeczkach, truskawkach, owocach cytrusowych.

Istotną w obronie przed infekcjami i chorobą jest odpowiednia podaż **witamin A** oraz **witamin z grupy B**. Ich źródłem są owoce, warzywa, orzechy, a także mięso i przetwory mleczne. Nie zapomnijmy również o produktach zawierających cenny dla zdrowia **beta karoten** – papryce, dyni czy szpinaku. Przed chorobą uchronią nas również minerały, głównie **cynk i żelazo**, których głównym źródłem w naszej diecie jest mięso drobiowe i czerwone, a także sery podpuszczkowe oraz przetwory zbożowe.

## Zadbaj o dobry humor

pozytywny wpływ na układ odpornościowy ma również **dobry humor i pozytywne nastawienie**. Starajmy się unikać stresu – nieregularne posiłki spożywane w biegu oraz zdenerwowanie powodują także odkładanie się tkanki tłuszczowej. Dopilnujmy, aby nasza dieta zawierała **magnez**, który ukoji układ nerwowy. Nie rezygnujmy z **aktywności fizycznej** na świeżym powietrzu. Ruch nie tylko pomaga spalić kalorie, ale korzystnie wpływa na zdrowie i tempo metabolizmu. W trakcie wysiłku fizycznego wzrasta poziom wydzielania **serotoniny**, czyli hormonu szczęścia. Długie spacer, jazda na rowerze, bieganie czy nordic walking pozwalają lepiej dotlenić organizm, wzmacniają odporność i skutecznie poprawiają humor.

Anna Szczepańska – dietetyk