

MARTYNA STELMASZCZYK
TOMASZ PODLASIEWSKI



JEDZ ZDROWO o każdej porze!



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO
ODDZIAŁ WARSZAWSKI



Broszura powstała w 2019 r. dzięki dofinansowaniu ze środków
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Opracowanie merytoryczne:
Martyna Stelmaszczyk
Tomasz Podlasiewski

Opracowanie graficzne:
Andrzej Kucharczyk

Produkcja:
Agencja Wydawnicza PAJ-Press
www.pajpress.com.pl

ISBN: 978-83-64423-47-5



Wydawca:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Oddział Warszawski
www.ptsr.waw.pl
e-mail: biuro@ptsr.waw.pl

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
-------------	---

WIOSNA

Pudding chia	7
Domowa granola	9
II ŚNIADANIE	
Kolorowe naleśniki	11
OBIAD	
Makaron wieloziarnisty z pesto z rukoli i indykiem w pieprzu cytrynowym	15
PODWIECZOREK	
Kasza gryczana w innej wersji	18
Domowe mleko roślinne (na przykładzie mleka kokosowego)	18
KOLACJA	
Wiosenny coleslaw	21

LATO

ŚNIADANIE	
Śniadaniowe tabbouleh	24
II ŚNIADANIE	
Bakłażanowe Caprese	26
OBIAD	
Makaron z cukinii z łososiem w sosie śmietanowym	29
PODWIECZOREK	
Domowe lody	31

KOLACJA

Sałatka z pomidorami i awokado.....	33
-------------------------------------	----

JESIEŃ

ŚNIADANIE

Szakszuka	37
-----------------	----

II ŚNIADANIE

Buraczane kotleciki jaglane z brokułem w jogurtowym sosie curry.....	39
---	----

OBIAD

Aromatyczna zupa dyniowa.....	42
-------------------------------	----

PODWIECZOREK

Jabłka pod kruszonką	44
----------------------------	----

KOLACJA

Sałatka z batatami.....	47
-------------------------	----

ZIMA

ŚNIADANIE

Kanapka z pieczonym królikiem.....	50
------------------------------------	----

II ŚNIADANIE

Wege smalec	53
-------------------	----

OBIAD

Pulpeciki z dorsza	56
--------------------------	----

PODWIECZOREK

Koktajl z jarmużu	60
-------------------------	----

KOLACJA

Sałatka imprezowa z cykorią i grejpfrutem.....	62
--	----

O AUTORACH.....	65
-----------------	----

O WYDAWCY	66
-----------------	----

Stwardnienie rozsiane (SM) to przewlekła choroba autoimmunologiczna ośrodkowego układu nerwowego. Liczne badania wskazują, iż na jej przebieg i występowanie mają wpływ nie tylko czynniki genetyczne, ale również środowiskowe, do których zaliczamy między innymi dietę. Uznaje się, że rodzaj przyjmowanych pokarmów to jeden z czynników, który może modulować naturalny przebieg choroby. Odpowiednie żywienie ma istotny wpływ na procesy związane z chorobą i dolegliwości jej towarzyszące. Wdrożenie odpowiedniej terapii żywieniowej u chorych na SM ma na celu zapobieganie niedoborom istotnych substancji odżywczych, wpływając na ogólną poprawę stanu ich zdrowia. Rodzaj diety powinien uwzględniać indywidualne potrzeby, takie jak: stopień zaawansowania choroby i chorób współistniejących, płeć, wiek oraz aktywność fizyczna^(1,2).

Dieta bogata w nasycone kwasy tłuszczowe, produkty mięsne, tłuszcze uwodornione, cukier i sól może przyczyniać się do wystąpienia choroby oraz zaostrzenia niektórych jej objawów. Odpowiednie spożycie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witaminy D, witaminy B12, kwasu foliowego, cynku, seleniu, miedzi^(3,4,5) wykazuje zmniejszanie ryzyka wystąpienia

- ¹ Dąbrowska-Bender M., Mirowska-Guzel D.; Żywienie chorych na stwardnienie rozsiane — przegląd piśmiennictwa; Pol. Przegl. Neurol 2015;11(3):136-151.
- ² Bagur MJ, Murcia MA, Jiménez-Monreal AM, Tur JA, Bibiloni MM, Alonso GL, Martínez-Tomé M; Influence of Diet in Multiple Sclerosis: A Systematic Review; Adv Nutr. 2017 May 15;8(3):463-472.
- ³ Zawada M.; Potencjalne czynniki patogenne w stwardnieniu rozsianym.; Postępy. Hig. Med. Dośw. 2012; 66: 758–770.
- ⁴ Swank R.L., Dugan B.B.; Effect of low saturated fat diet in early and late cases of multiple sclerosis. Lancet 1990; 336: 37–39.
- ⁵ Swank R.L., Goodwin J.; Review of MS patient survival on a Swank low saturated fat diet. Nutrition 2003; 19: 161–162.

zaostżenia objawów choroby^(6,7,8). Dieta prewencyjna przy SM powinna opierać się przede wszystkim na spożyciu warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych i umiarkowanych ilości zdrowych tłuszczów. Warto ograniczyć spożycie mięsa. Istotnym faktem jest, iż zdrowe nawyki żywieniowe wpływają nie tylko na poprawę zdrowia fizycznego, ale również psychicznego^(2,9,10).

Każda pora roku przynosi inne bogactwo produktów na nasz stół. Przede wszystkim warto zwrócić uwagę na sezonowość warzyw i owoców, gdyż w naturalnym dla siebie okresie występowania zawierają najwięcej składników odżywczych. Dzięki zachowaniu sezonowości unikniemy również monotonii i nudy, a nasze menu nie nadwyręży zbytnio domowego budżetu. W oparciu o powyższe zalecenia, stworzyliśmy dla Państwa poradnik, który zawiera propozycję całodziennego menu na każdą porę roku.

Wyniki badań dotyczących wpływu wybranych składników żywności na SM nie są jednoznaczne. Warto jednak pamiętać, iż już Hipokrates mawiał: „Niechaj pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem” – to, co spożywamy ma fundamentalne znaczenie dla naszego zdrowia i ogólnego dobrostanu.

⁶ Weinstock-Guttman B., Baier M., Park Y. i wsp.; Low fat dietary intervention with omega-3 fatty acid supplementation in multiple sclerosis patients. *Prostaglandins Leukot. Essent. Fatty Acids* 2005; 73: 397–404.

⁷ Brzostek K., Ukleja A.; Rola diety w stwardnieniu rozsianym; *Polski Merkuriusz Lekarski* 2017, XLII (1); 46-50.

⁸ Jahromi SR, Toghae M, Jahromi MJ, Aloosh M. Dietary pattern and risk of multiple sclerosis. *Iran J Neurol* 2012;11:47–53.

⁹ Hadgkiss EJ, Jelinek GA, Weiland TJ, Pereira NG, Marck CH, van der Meer DM; The association of diet with quality of life, disability, and relapse rate in an international sample of people with multiple sclerosis.; *Nutr Neurosci.* 2015 Apr; 18(3):125-36.

¹⁰ Bagheri M, Maghsoudi Z, Fayazi S, Elahi N, Tabesh H, Majdinasab N. Several food items and multiple sclerosis: a case-control study in Ahvaz (Iran). *Iran J Nurs Midwifery Res* 2014;19:659–65.



WIOSNA

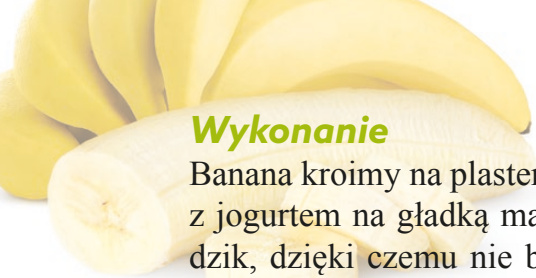
ŚNIADANIE

PUDDING CHIA (porcja na 1-2 osoby)



Składniki

- 150 g jogurtu naturalnego (1 kubeczek)
- 1 banan
- 2 łyżeczki nasion chia (inaczej nasion szalwii hiszpańskiej)
- 1 łyżka domowej granoli
- 3 truskawki lub inne sezonowe owoce



Wykonanie

Banana kroimy na plasterki, a następnie blendujemy razem z jogurtem na gładką masę. Banan posłuży nam jako słodzik, dzięki czemu nie będziemy musieli dodatkowo słodzić naszego puddingu.

Do tak przygotowanej bazy dodajemy nasiona chia. Całość bardzo dokładnie mieszamy i zostawiamy na 3-4 godziny, a najlepiej na całą noc. W tym czasie nasiona chia wsiąkną wilgoć, zwiększą swoją objętość i zagęszczą jogurt.

Gotowy pudding posypujemy domową granolą oraz pokrojonymi owocami.

Komentarz dietetyczny

Jogurt jest znany ludzkości już od ponad 3000 lat. Pili go Egipcjanie i Babilończycy, a jego ojczyzną są najprawdopodobniej Indie. Nazwa jogurt wywodzi się z języka tureckiego – „ya-urt”, co w dosłownym tłumaczeniu znaczy „kwaśne mleko”¹¹. Do mleka dodaje się wybrane szczepy bakterii. Przy odpowiedniej temperaturze zachodzi fermentacja i powstaje jogurt. Bakterie zawarte w jogurtach „tną” (częściowo lub całkowicie) laktozę z mleka, dzięki czemu jogurty naturalne mogą być spożywane przez osoby z nietolerancją laktozy¹².

Na półkach sklepowych znajduje się wiele produktów „jogurto-podobnych”, dlatego kupując jogurt warto zwrócić uwagę na jego skład. Idealny jogurt zawiera tylko najprostsze składniki, czyli mleko i żywe kultury bakterii (m.in. *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei* oraz *paracasei*, *Bifidobacterium spp*). Taki jogurt pomoże nam w prawi-

¹¹ Koluch P.; Jogurtu historia naturalna; Kuchnia – magazyn dla smakoszy 2009, 05: 62-67.

¹² Mojka K.; Charakterystyka mlecznych napojów fermentowanych; Probl Hig Epidemiol 2013, 94(4): 722-729.

dłowym odżywieniu naszej mikroflory jelitowej, wpływając na poprawę funkcjonowania układu odpornościowego.

Dodatek mleka w proszku czy białek mleka jest konieczny wyłącznie z punktu widzenia technologicznego, aby uzyskać bardziej kremową i zwartą konsystencję – doceniajmy jogurty bez tych dodatków. W produktach „jogurto-podobnych” możemy znaleźć wiele innych składników m.in.: odtłuszczone mleko w proszku, tłuszcze roślinne, skrobię modyfikowaną, żelatynę... i wiele innych, które z punktu widzenia żywieniowego i zdrowotnego nie powinny być spożywane w nadmiernych ilościach.

DOMOWA GRANOLA (porcja na słoik)

Składniki

- 1 szklanka (o pojemności ok. 250 ml) płatków owsianych z pełnego przemiału
- 3 łyżki ulubionych orzechów (mogą być orzechy włoskie, nerkowce, pekan, czy laskowe)
- 1 łyżka pestek dyni
- 3 sztuki suszonych śliwek
- 3 sztuki suszonych moreli niesiarkowanych
- 3 - 4 sztuki suszonych fig
- 2 łyżki miodu
- 100 ml wody ($\frac{1}{3}$ szklanki o pojemności ok. 250 ml)
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki cynamonu
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki kardamonu

Wykonanie

Suszone owoce kroimy na ćwiartki. W misce łączymy wszystkie suche składniki. Wodę podgrzewamy, żeby była ciepła, ale nie gorąca i rozpuszczamy w niej miód.



Blachę piekarnika wykładamy papierem do pieczenia i na całej powierzchni blachy równomiernie wykładamy wymieszane suche składniki, które na koniec polewamy wodą z miodem. Całość wkładamy do rozgrzanego piekarnika (160°C–180°C) i pieczemy przez ok. 20–30 min. (po każdym 10 minutach warto przemieszać naszą granolę, aby równomiernie się podpiekła).

Komentarz dietetyczny

Cynk jest istotnym składnikiem mineralnym w diecie osób chorujących na stwardnienie rozsiane. Składnik ten jest niezbędny do produkcji i działania hormonów oraz odgrywa istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu naszego układu odpornościowego⁽¹³⁾. Cynk możemy dostarczać wraz ze spożyciem płatków owsianych, kaszy gryczanej, ciemnego pieczywa, orzechów i roślin strączkowych⁽¹⁴⁾.

Płatki owsiane dostarczają witamin z grupy B oraz magnez. Zawierają rozpuszczalną frakcję błonnika pokarmowego, który stymuluje rozrost prawidłowej mikroflory jelitowej, wspomaga zachowanie równowagi pomiędzy korzystnymi bakteriami i bakteriami patogennymi, wspierając tym samym nasz układ odpornościowy.

Suszone owoce to naturalna alternatywa dla słodczy. Są produktami dostarczającymi duże ilości kalorii, pochodzących głównie z węglowodanów prostych, dlatego nie powinny stanowić podstawy naszej diety lub być zamiennikiem świeżych owoców. Dostarczają witaminy C, błonnika, cynku i magnezu. **Suszone figi** to świetne źródło wapnia, który

¹³ Vitamin and mineral requirements in human nutrition. WHO and FAO, Rome 2004: 17–314.

¹⁴ Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2017

jest niezbędny dla mocnych kości. **Suszone morele** dostarczają do naszego organizmu błonnika pokarmowego, wapnia, fosforu, witaminy A, witamin z grupy B (szczególnie B2). Warto wybierać suszone owoce niekonserwowane przy użyciu dwutlenku siarki (E220), który spożywany w nadmiernych ilościach może powodować nudności i bóle głowy.

II ŚNIADANIE

KOLOROWE NALEŚNIKI (porcja na ok. 2-3 osoby)





Składniki

Ciasto na naleśniki:

- 300 g mąki pszennej z pełnego przemiału lub 200 g mąki pszennej z pełnego przemiału i 100 g mąki żytniej (lub orkiszowej, jaglanej, gryczanej)
- 200 ml mleka krowiego 2%
- 1 jajko
- szczypta soli
- ok. $\frac{3}{4}$ szklanki (250 ml) wody gazowanej
- olej rzepakowy do smażenia

Naturalne barwniki:

- 3 łyżki soku z buraka (kolor fioletowy)
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki kurkumy (kolor żółty)
- 2 duże garści szpinaku baby lub ok. 50 g mrożonego szpinaku - mrożony szpinak należy wcześniej rozmrozić (kolor zielony)

Farsz do naleśników:

- 250 g twarogu półtłustego (1 opakowanie)
- 2 łyżki śmietany 18% lub jogurtu naturalnego
- garść posiekanego szczypiorku lub cebuli dymki (ok. 15 g)
- 2 rzodkiewki
- 1 łyżka rzeżuchy
- 1 łyżka ulubionych kielków (mogą być kielki: jarmużu, brokuła lub buraka)
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie

Ciasto:

Mąkę łączymy z solą oraz mlekiem i dodajemy porcjami wodę, aż do osiągnięcia odpowiedniej gęstości ciasta (ciasto powinno być lejące i dość rzadkie). Wszystko razem

mieszmamy (możemy ręcznie, robotem kuchennym lub po prostu zblendować – ważne, żeby wszystkie składniki dobrze się połączyły) i odstawiamy na 30 min.

Do gotowego ciasta dodajemy nasze naturalne barwniki i całość blendujemy. Uwaga: przy dodawaniu szpinaku czy soku z buraka należy dodać mniej wody.

Rozgrzewamy patelnię i wlewamy na nią olej. Tłuszcz rozprowadzamy po całej patelni, a nadmiar zlewamy do małej miseczki. Na natłuszczoną patelnię wlewamy jedną chochlę ciasta i rozprowadzamy tak, żeby powstał cienki placek. Naleśnika obsmażamy z dwóch stron.

Farsz do naleśników:

Twarożek łączymy ze śmietaną lub jogurtem naturalnym. Siekamy szczypiorek lub dymkę, rzodkiewkę kroimy w drobną kosteczkę. Dodajemy porwaną rzeżuchę i kielki, a następnie łączymy wszystkie składniki. Na koniec doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Podanie dania:

Ostudzone naleśniki smarujemy z jednej strony cienką warstwą twarożku i zwijamy w rulon, który następnie kroimy lekko pod skosem na grube plasterki (o grubości mniej więcej kciuka).

Komentarz dietetyczny

Mąka to jeden z podstawowych składników kuchni polskiej. Większość z nas z przyzwyczajenia do większości dań stosuje białą mąkę pszenną. Przygotowując posiłki warto sięgnąć po inne rodzaje mąk, a bazowo białą mąkę zastąpić mąką z pełnego przemiału. **Mąka pełnoziarnista** to taka, która nie została oczyszczona i pozbawiona błonnika, dzięki czemu wspiera procesy trawienne, zapewnia dłuższe uczucie sytości oraz dostarcza witamin (głównie z grupy B) i składników mineralnych (np. żelaza, cynku, fosforu, magnezu).

Dla urozmaicenia przygotowywanych potraw, możemy wykorzystać różnego rodzaju mąki zawierające gluten (np. jęczmienną, żytnią, owsianą, orkiszową), jak i bezglutenowe (np. jaglaną, kokosową, ryżową, gryczaną, kukurydzianą). Aktualnie nie ma jednoznacznych doniesień naukowych wskazujących na korzystny wpływ diety bezglutenowej stosowanej wyłącznie z uwagi na ryzyko lub przebieg SM⁽¹⁵⁾.

Produkty pełnoziarniste (makarony, kasze, mąki, pieczywo pełnoziarniste) to źródła węglowodanów, czyli energii dla naszego organizmu. Są niezbędne w codziennej diecie i powinny pojawiać się w każdym posiłku. Są źródłem witamin z grupy B (w tym witaminy B12), cynku, magnezu i żelaza. Zawierają błonnik pokarmowy, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego, stymuluje pasaż jelitowy, wspomaga wchłanianie niektórych witamin i składników mineralnych. Spożywanie odpowiednich ilości błonnika pokarmowego jest szczególnie istotne dla osób zmagających się z zaparciami – pobudza perystaltykę jelit, co przyspiesza wydalanie mas kałowych. Błonnik zapobiega powstawaniu zaparć oraz wielu innych chorób jelit (w tym uchyłkowatości jelit, polipom, żylakom odbytu, nowotworom jelita grubego). Błonnik pokarmowy jest również niezwykle istotny dla wszystkich osób zmagających się z utrzymaniem prawidłowej masy ciała, ponieważ pożywienie bogate w błonnik wzmacnia uczucie sytości.



¹⁵ Dąbrowska-Bender M., Mirowska-Guzel D.; Żywnienie chorych na stwardnienie rozsiane — przegląd piśmiennictwa; Pol. Przegl. Neurol 2015;11(3):136-151.

**MAKARON WIELOZIARNNISTY Z PESTO
Z RUKOLI I INDYKIEM W PIEPRZU
CYTRYNOWYM (porcja na 1-2 osoby)**



Składniki

Pesto:

- 100 g rukoli (jedno opakowanie)
- 3 łyżki pestek słonecznika



- 50 g parmezanu lub grana padano, lub polskiego sera długo dojrzewającego księżan
- 1 ząbek czosnku
- ½ szklanki oleju z wiesiołka lub oliwy z oliwek (dodajemy olej porcjami do uzyskania kremowej konsystencji)
- soku z ¼ cytryny
- sól i pieprz do smaku

Mięso:

- 100 - 150 g piersi z indyka (jedna pierś z indyka)
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka pieprzu cytrynowego
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżka sosu sojowego
- olej rzepakowy do smażenia

Wykonanie

Pesto:

Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni aż się zabrązowią i odstawiamy do ostygnięcia. Rukolę blendujemy razem z czosnkiem i olejem. Ser kroimy na mniejsze kawałki. Dodajemy ostudzone pestki słonecznika i całość blendujemy razem z rukolą. Jeśli pesto będzie za gęste dodajemy więcej oleju i ponownie blendujemy. Na koniec dodajemy sok z cytryny oraz sól z pieprzem do smaku.

Wierzch pesto zalewamy cienką warstwą oleju

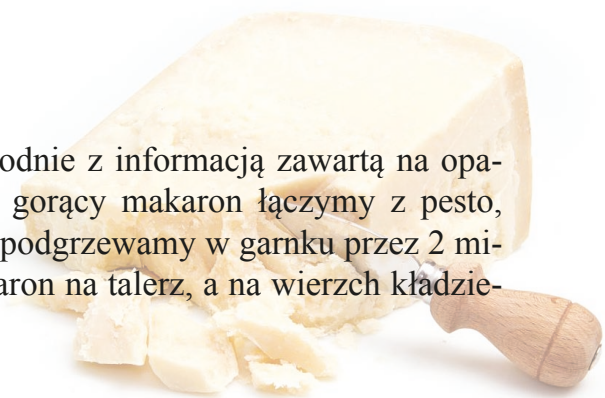
Mięso:

Indyka oczyszczamy i kroimy na małe kawałki. Tak przygotowane mięso marynujemy w miodzie, musztardzie i sosie sojowym przez ok. 30 minut.

Następnie rozgrzewamy patelnię i wrzucamy kawałki indyka wraz z marynatą. Posypujemy sownicie pieprzem cytrynowym. Dokładnie smażymy z każdej strony, żeby mięso nie było surowe i nabrało brązowego koloru.

Podanie dania:

Makaron gotujemy zgodnie z informacją zawartą na opakowaniu. Ugotowany, gorący makaron łączymy z pesto, dokładnie mieszamy i podgrzewamy w garnku przez 2 minuty. Nakładamy makaron na talerz, a na wierzch kładziemy kawałki indyka.



Komentarz dietetyczny

Spożycie tłuszczów ma największy wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego oraz przebieg i rozwój stwardnienia rozsianego⁽¹⁶⁾. Już prawie 70 lat temu zaczęto sugerować, iż wysokie spożycie nasyconych tłuszczów zwierzęcych łączy się bezpośrednio z częstotliwością występowania SM. Tłuszczami, które wykazują pozytywny wpływ na przebieg choroby, są **nienasycone kwasy tłuszczowe**^(17,18). Stwardnienie rozsiane występuje rzadziej w tych rejonach świata, w których przeważa spożycie oliwy z oliwek w porównaniu do rejonów, w których spożywane są duże ilości tłuszczów zwierzęcych, mięsa oraz małe ilości ryb^(18, 19).

W kuchni wykorzystać można różnego rodzaju oleje i oliwy, aby wzbogacić smak przygotowywanych dań. **Olej z wiesiołka** jest cenionym źródłem kwasu linolenowego, witaminy E, cynku i selenu. Jego regularne stosowanie zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia (m.in. zawału, udaru, choroby wieńcowej, miażdżycy) oraz wspomaga

¹⁶ Pohlau D., Werner G. Żywnienie w stwardnieniu rozsianym. PZWL, Warszawa 2005: 18–29.

¹⁷ Swank R.L., Dugan B.B. Effect of low saturated fat diet in early and late cases of multiple sclerosis. Lancet 1990; 336: 37–39.

¹⁸ Swank R.L., Goodwin J. Review of MS patient survival on a Swank low saturated fat diet. Nutrition 2003; 19: 161–162.

¹⁹ Khalatbary A.R. Olive oil phenols and neuroprotection. Nutr. Neurosci. 2013; 16: 243–249.

układ odpornościowy. Przy wyborze **oliwy z oliwek** warto postawić na oliwę z oliwek extra vergine (lub „extra virgin”). Należy pamiętać, iż nie powinniśmy na niej smażyć, aby nie zabijać drogocennych właściwości. Można ją wykorzystać do polania sałatki, gotowego makaronu, duszenia w niskiej temperaturze (poniżej 160°C) czy przygotowania pesto. Do smażenia wybierajmy **olej rzepakowy rafinowany tłoczony na zimno**, ponieważ jest szczególnie odporny na bardzo wysoką temperaturę.

PODWIECZOREK

KASZA GRYCZANA W INNEJ WERSJI (porcja na 1-2 osoby)





Składniki

- 500 ml mleka roślinnego
- ½ szklanki kaszy gryczanej niepalonej
- 1 łyżeczka zmielonego siemienia lnianego
- 1 laska wanilii
- 1 łyżeczka syropu z agawy
- 150 g truskawek (lub innych owoców sezonowych)

Wykonanie

Kaszę gotujemy na mleku roślinnym razem z wanilią do momentu, kiedy nie będziemy mieć już w garnku płynu, a kasza będzie miękka. Jeśli kasza nie będzie wystarczająco miękka, a mamy już mało płynu w garnku, możemy dolać trochę wody. Pod koniec gotowania dodajemy syrop z agawy i siemię lniane. Całość dobrze mieszamy.

Kroimy nasze ulubione owoce sezonowe (np. truskawki) na mniejsze kawałki i dodajemy do kaszy. Tak gotowe danie możemy jeść zarówno na ciepło, jak i na zimno.

DOMOWE MLEKO ROŚLINNE (na przykładzie mleka kokosowego)

Składniki

- 200 g wiórków kokosowych (jedno opakowanie)
- 1250 ml wody

Wykonanie

Wiórki wkładamy do garnka, po czym zalewamy je zimną wodą i odstawiamy na noc.

Rano gotujemy namoczone wiórki do temperatury ok. 50-60°C (w tej temperaturze nasza masa będzie już lekko parząca), a następnie dokładnie blendujemy. Uzyskaną masę przecedzamy przez gazę, aby odcisnąć wiórki. Powstałe

wskutek przecedzania mleko przelewamy do zamykanego pojemnika lub butelki i przechowujemy w lodówce.

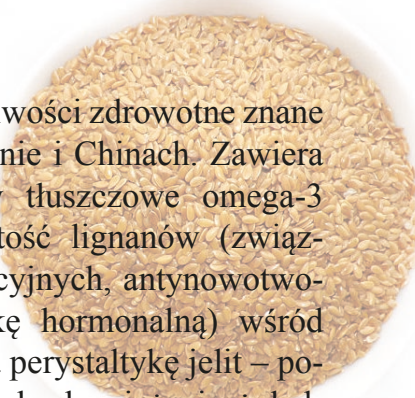
Uwaga: przed wypiciem mleka trzeba nim dobrze potrząsnąć.



Komentarz dietetyczny

Mleka roślinne stanowią dobrą alternatywę dla osób z nietolerancją laktozy lub chcących wprowadzić urozmaicenie do swojej diety. Jednocześnie te gotowe, kupowane w sklepach spożywczych, potrafią kosztować fortunę oraz zawierać szereg zbędnych dodatków. Na szczęście jesteśmy w stanie przygotować mleko roślinne w domu.

Należy pamiętać, iż mleko roślinne dostarcza mniej kalorii, białka, wapnia i witaminy D w porównaniu do mleka krowiego.



Siemię lniane posiada liczne właściwości zdrowotne znane już w starożytnym Egipcie, Babilonie i Chinach. Zawiera błonnik, wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 oraz wykazuje największą zawartość lignanów (związków o właściwościach antyoksydacyjnych, antynowotworowych i regulujących gospodarkę hormonalną) wśród żywności⁽²⁰⁾. Wpływa korzystnie na perystaltykę jelit – polecane jest przy zaparciach, biegunkach, nieżycie żołądka i jelit, nadkwasocie, a nawet owrzodzeniach żołądka. Nasiona siemienia lnianego wykazują działanie obniżające poziom frakcji LDL cholesterolu (tzw. „złego cholesterolu”) ⁽²¹⁾. Siemię lniane stanowi bogactwo witaminy z grupy B (głównie B1), folianów, fosforu, magnezu, wapnia, żelazo, miedzi, cynku i selenu⁽²²⁾. Najkorzystniejsze jest spożywanie namoczonych całych ziaren lub zmielonych tuż przed spożyciem.

KOLACJA

WIOSENNY COLESLAW (porcja na 2-3 osoby)

Składniki

- ½ surowego brokuła (średniej wielkości)
- 1 marchewka średniej wielkości
- ½ kapusty czerwonej
- 4 cebulki dymki

²⁰ Milder IE, Arts IC, van de Putte B, Venema DP, Hollman PC. Lignan contents of Dutch plant foods: a database including lariciresinol, pinoresinol, secoisolariciresinol and matairesinol. „British Journal of Nutrition”. 93 (3), s. 393–402, 2007

²¹ Pan A, Yu D, Demark-Wahnefried W, Franco OH, Lin X. Meta-analysis of the effects of flaxseed interventions on blood lipids. „American Journal of Clinical Nutrition”. 90 (2), s. 288–297, 2009.

²² Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2017.

- 1 mały pęczek pietruszki
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- sól i pieprz
- 1 ząbek czosnku
- sok z ½ cytryny
- 3 łyżki oliwy
- 0,5 łyżeczki suszonego tymianku
- 2 łyżki orzechów brazylijskich



Wykonanie

Orzeszki krótko prażymy na gorącej, suchej patelni, a następnie dolewamy sos sojowy, energetycznie mieszamy i czekamy aż sos wyparuje. Dzięki temu wydobędziemy

aromat z orzechów ale nie tracimy ich właściwości żywieniowych, np. zawartego w orzechach selenu. Z brokuła odcinamy zieloną łodygę. Kapustę, brokuła, dymkę oraz pietruszkę myjemy, suszymy i bardzo drobno szatkujemy. Kapustę zasypujemy płaską łyżeczką soli, ugniatamy rękoma tak, aby zmiękła. Marchewkę ścieramy na tarce na dużych oczkach. Łączymy wszystkie warzywa i polewamy je so-kiem z cytryny.

W oddzielnej misce łączymy jogurt, wyciśnięty ząbek czosnku oraz tymianek.

Łączymy wszystkie składniki. Na koniec polewamy sałatkę jogurtem, a na górę kładziemy orzeszki.



Komentarz dietetyczny

Orzechy brazylijskie to bardzo cenne źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K). Już jeden orzech brazylijski potrafi pokryć dzienne zapotrzebowanie na **selen**, a jak pokazały badania^(23,24,25) spożycie tego składnika w wielu krajach europejskich, w tym Polsce, jest niewystarczające. Selen jest pierwiastkiem śladowym, który odgrywa istotne znaczenie w organizmie człowieka. Wykazuje właściwości antyoksydacyjne oraz jest niezbędny do prawidłowej pracy tarczycy. Zbyt niskie spożycie selenu może wpływać na spadek odporności oraz pogorszenie nastroju⁽²⁶⁾.

²³ Ashton K, Hooper L, Harvey LJ et al.: Methods of assessment of selenium status in humans: a systematic review. Am J Clin Nutr 2009; 89: 2025S-2039S.

²⁴ Nordic Council of Ministers: Nordic Nutrition Recommendations 2012. 5th ed. Nordic Council of Ministers, Copenhagen 2014.

²⁵ EFSA (European Food Safety Authority): Scientific opinion on dietary reference values for selenium. EFSA J 2014; 12: 3846.

²⁶ Ratajczak M., Gietka-Czernel M.; Rola selenu w organizmie człowieka, Post N Med 2016; XXIX(12): 929-933.



LATO

ŚNIADANIE

ŚNIADANIOWE TABBOULEH (porcja na 1-2 osoby)

Składniki

- 100 g kaszy pęczak
lub jaglanej, lub quinoa
- 1 papryka czerwona
- ½ ogórka
- 4 rzodkiewki
- ½ pęczka pietruszki
- ½ pęczka kolendry

Sos:

- 1 łyżka miodu
- sok z ½ cytryny
- 2 łyżeczki musztardy
- ok. 100 ml oleju
- sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 2 jajka (zerówki)

Wykonanie

Kaszę gotujemy zgodnie z informacją na opakowaniu (proporcja 1:2, czyli na jedną porcję suchej kaszy dwie porcje wody) i odstawiamy aż wystygnie. Warzywa kroimy w drobną kostkę, a świeże zioła siekamy. Wszystko łączymy i dobrze mieszamy.





Dressing podstawowy:

Łączymy miód, sok z cytryny i musztardę. Następnie, ciągle mieszając, powoli dodajemy olej, aż zacznie powstawać nam gęsta emulsja. Na koniec poprawiamy dressing solą i pieprzem.

Podanie potrawy:

Jajka smażymy na patelni tak, żeby ścięło się białko, lecz żółtko pozostało lekko płynne. Kaszę z warzywami polewamy dressingiem, a na wierzch kładziemy jajko.

Komentarz dietetyczny

Kasze należą do grupy produktów zbożowych, które powinny być głównym źródłem węglowodanów w zbilansowanej diecie. Kasze gruboziarniste (gryczana, jaglana, jęczmienna, pęczak) zawierają większe ilości błonnika, dzięki czemu są mniej kaloryczne w porównaniu do tych drobnoziarnistych (jęczmienna perłowa, bulgur, manna). Kasze stanowią bardzo dobre źródło białka roślinnego, witaminy z grupy B (głównie gryczana i jęczmienna²⁷) oraz składników mineralnych (żelaza, potasu, magnezu, miedzi, cynku, manganu, krzemu). Najcenniejsze są kasze jak najmniej oczyszczone i rozdrobnione.

Kasza jaglana powstaje z prosa, cechuje ją wysoka zawartość białka roślinnego, witamin B1, B2, B6 oraz miedzi i żelaza. Jest również lekkostrawna. Doskonale łączy się zarówno ze słodkim smakiem owoców (np. na śniadanie), jak i warzywami, mięsem. Sprawdza się też jako baza kuleczek wegetariańskich.

²⁷ Czaja J. i wsp.; Kasze źródłem tiaminy i niacyny w diecie człowieka; Bromat. Chem. Toksykol. – XLII, 2009, 3, str. 831 – 835.



Komosa ryżowa (quinoa) staje się coraz bardziej popularna i łatwodostępna w Polsce. Warto wzbogacić swoje menu o jej dodatek, ponieważ stanowi bardzo dobre źródło białka roślinnego, dostarcza nienasyconych kwasów tłuszczowych (kwas linolenowy może stanowić nawet 4% suchej masy!), witamin z grupy B i witaminy C. Warto zaznaczyć, iż komosa ryżowa stanowi również źródło witaminy E (dostarcza niemal 2 razy więcej witaminy E niż nasiona pszenicy lub żyta). Dostarcza również do codziennej diety takich cennych składników, jak: kwas foliowy, wapń, magnez, fosfor, mangan, miedź, cynk, potas i żelazo. Komosa ryżowa to również źródło polifenoli (w tym flawonoidów), wykazuje właściwości antyoksydacyjne i stanowi korzystny produkt spożywczy dla osób z ryzykiem lub stwierdzonymi chorobami neurodegradacyjnymi (np. stwardnienie rozsianie)⁽²⁸⁾.

II ŚNIADANIE

BAKŁAŻANOWE CAPRESE (porcja na 1-2 osoby)

Składniki

- ½ bakłażana
- 1 pomidor bawole serce lub duży malinowy
- 100 g sera korycińskiego
- 6 plasterków szynki długodojrzewającej (hiszpańskiej szynki serrano lub szynki parmeńskiej, lub polskiej szynki długodojrzewającej)
- ½ doniczki bazylii

²⁸ Sułkowski M. i wsp.: Komosa ryżowa — słabo znane pseudozboże o kosmicznych właściwościach; Kosmos – Problemy nauk biologicznych; 2011, tom 60; numer 3-4; 475-481.



- 1 łyżeczka oregano
- 3 łyżki oleju z wiesiołka
- 1½ łyżeczki octu balsamicznego
- sól i pieprz do smaku
- 1 ząbek czosnku

Wykonanie

Piekarnik nagrzewamy do 180°C.

Bakłażana myjemy i kroimy na grube plastry, które następnie obficie solimy z obu stron. Plastry bakłażana układamy płasko na blaszce i odstawiamy na 30 min. Następnie bardzo dokładnie spłukujemy sól z bakłażana (sól wyciągnie goryczkę z naszego bakłażana, dzięki czemu odczarujemy to często nielubiane warzywo).



Umytego i osuszonego bakłażana mieszamy w misce z 2 łyżkami oliwy i 2 szczyptami świeżej soli, a następnie układamy na płasko na blaszce i wkładamy do piekarnika na ok. 30 min.

W małej miseczce łączymy: 1 łyżkę oleju, wyciśnięty 1 ząbek czosnku, ocet balsamiczny oraz sól i pieprz. Po dokładnym wymieszaniu płynu zalewamy nim upieczone bakłażany na minimum 1 godzinę, a najlepiej na całą noc.

Pomidora i mozzarellę kroimy w grubą kostkę. Z krzaczka bazylii odrywamy listki. Wzdłuż rantu dużego talerza układamy bakłażana, pomidora, bazylię, mozzarellę i szynkę tak, aby jeden składnik znajdował się częściowo pod drugim, tworząc tym samym okrąg na talerzu. Tak powstałe danie polewamy delikatnie pozostałą łyżką oliwy.

Komentarz dietetyczny

Tłoczony na zimno **olej z nasion wiesiolka** cechuje się bogactwem kwasu γ -linolenowego oraz kwasu linolowego⁽²⁹⁾ - wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, których organizm człowieka nie jest w stanie sam wyprodukować i muszą być dostarczane wraz z pożywieniem, a które wykazują pozytywny wpływ na szereg procesów życiowych człowieka⁽³⁰⁾. Dostarcza również tokoferoli, czyli składników witaminy E. Doskonale wpływa na pracę mózgu, układu krwionośnego (poprawia przepływ krwi) i odpornościowego. Jest cennym olejem w profilaktyce miażdżycy.

Należy przechowywać go w lodówce, w ciemnej butelce i nie wystawiać na źródła światła.

²⁹ Obiedzińska A., Waszkiewicz-Robak B.; Oleje tłoczone na zimno jako żywność funkcjonalna; ŻYWNOSĆ. Nauka. Technologia. Jakość, 2012, 1 (80), 27–44.

³⁰ Watkins S.M., German J.B.: Unsaturated Fatty Acids. In: Food Lipids Chemistry, Nutrition, and Biotechnology Third Edition. Eds. Akoh C. C., Min D. B., CRC Press, Boca Raton 2008, pp. 513–538.

MAKARON Z CUKINII Z ŁOSOSIEM W SOSIE ŚMIETANOWYM (porcja na 1-2 osoby)



Składniki

- 1 duża cukinia
- ząbek czosnku
- 1 cebula
- 250 ml śmietany 18%
- 2 opakowania łososia (po 100 g)
- kilka kropel tabasco do smaku (opcjonalnie)



- sól i pieprz do smaku
- sok z ½ małej cytryny

Wykonanie

Cukinię dokładnie myjemy, a następnie obieraczką tniemy pasy po całej jej długości, aż do pojawienia się pestek. Paski cukinii skrapiamy tabasco oraz solimy do smaku.

Cebulę kroimy w drobną kostkę i szklimy na patelni. Dodajemy posiekany lub wyciśnięty czosnek, paski cukinii, a następnie łososia porwanego na małe kawałki i skropionego cytryną. Chwilę smażymy i łączymy ze śmietaną. Czekamy, aż śmietana się zagotuje i doprawiamy do smaku.

Komentarz dietetyczny

Tłuste ryby morskie to nieocenione źródło długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (PUFA) z grupy omega-3. Długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, wchodzą w skład osłonek mielinowych i komórek nerwowych⁽³¹⁾. Istnieją dowody naukowe potwierdzające, iż spożycie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 na odpowiednio wysokim poziomie poprawia funkcjonowanie układu nerwowego oraz wpływa na łagodzenie objawów SM^(32,33,34).

Przy wyborze ryb warto zwrócić uwagę, czy pochodzą z bezpiecznych połowów oraz czy posiadają certyfikat

³¹ Dąbrowska-Bender M., Mirowska-Guzel D.; Żywnienie chorych na stwardnienie rozsiane — przegląd piśmiennictwa; Pol. Przegl. Neurol 2015;11(3):136-151.

³² Swank R.L., Dugan B.B. Effect of low saturated fat diet in early and late cases of multiple sclerosis. Lancet 1990; 336: 37-39.

³³ Swank R.L., Goodwin J. Review of MS patient survival on a Swank low saturated fat diet. Nutrition 2003; 19: 161-162.

³⁴ Weinstock-Guttman B., Baier M., Park Y. i wsp. Low fat dietary intervention with omega-3 fatty acid supplementation in multiple sclerosis patients. Prostaglandins

MSC (ryby dziko żyjące) lub certyfikat ASC (ryby hodowlane)³⁵. Jeśli chcesz poznać, jakie ryby najlepiej wybrać, skorzystaj z poradnika konsumenta WWF „Jaka ryba na obiad?” dostępnego on-line: www.ryby.wwf.pl

PODWIECZOREK

Domowe lody (porcja na 1-2 osoby)



Leukot. Essent. Fatty Acids 2005; 73: 397–404.

³⁵ „Jaka ryba na obiad?” WWF Polska 2018



Składniki

- 2 dojrzałe banany
- 500 g sezonowych owoców (jagody, borówki, maliny, truskawki, morele itd.)

Wykonanie

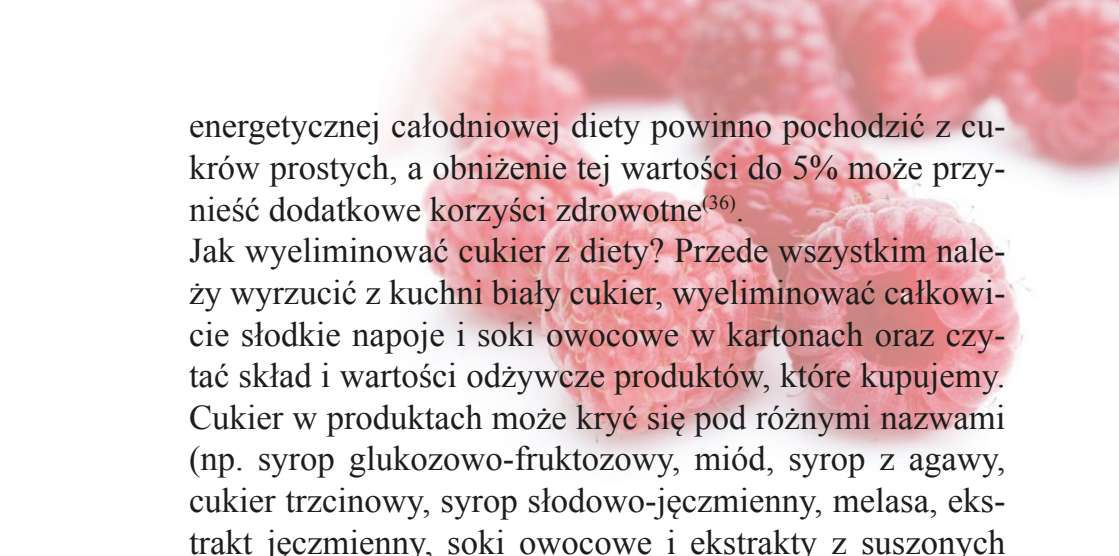
Banany obieramy ze skórki, wkładamy do plastikowego pudełka i zostawiamy w zamrażarce na noc. Banany, dzięki swojej naturalnej kremowości oraz słodczy, nadadzą lodom odpowiednią konsystencję i nie trzeba będzie już ich dosładzać.

Kiedy mamy ochotę na lody, wyjmujemy zamrożone banany i blendujemy na gładką masę z owocami.

Komentarz dietetyczny

Cukier oraz słodczyce i wyroby cukiernicze to produkty, które zdecydowanie warto wyeliminować z codziennego jadłospisu. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) alarmuje, iż spożywamy co najmniej dwukrotnie więcej cukru niż jest to zalecane. Cukier i węglowodany proste znajdują się w prawie każdej żywności wysokoprzetworzonej. Słodczyce, ciasteczka, herbatniki, biszkopty, napoje gazowe, soki owocowe w kartonach, gotowe sosy, jogurty owocowe, ketchup, gotowe płatki śniadaniowe, a nawet wędliny to tylko niektóre przykłady produktów, w których znajduje się ukryty cukier.

Nadmiar cukrów prostych w diecie jest zgubny nie tylko dla osób dbających o linie, ale również dla osób borykających się z cukrzycą, zaparciami i innymi dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego. Dodatkowo może wpływać na pogorszenie samopoczucia, bóle głowy, nudności, apatię i rozdrażnienie. Maksymalnie 10% wartości



energetycznej całodniowej diety powinno pochodzić z cukrów prostych, a obniżenie tej wartości do 5% może przynieść dodatkowe korzyści zdrowotne³⁶.

Jak wyeliminować cukier z diety? Przede wszystkim należy wyrzucić z kuchni biały cukier, wyeliminować całkowicie słodkie napoje i soki owocowe w kartonach oraz czytać skład i wartości odżywcze produktów, które kupujemy. Cukier w produktach może kryć się pod różnymi nazwami (np. syrop glukozowo-fruktozowy, miód, syrop z agawy, cukier trzcinowy, syrop słodowo-jęczmienny, melasa, ekstrakt jęczmienny, soki owocowe i ekstrakty z suszonych owoców).

Jeśli lubimy smak słodki i nie wyobrażamy sobie całkowitej jego eliminacji z diety, warto postawić na zdrowsze zamienniki, które nie zawierają białego cukru, a nadal są słodkie! Rozwiązaniem mogą być np. domowe lody na bazie ulubionych owoców. Pamiętajmy, iż przygotowując słodkości w domu mamy pewność, co się w nich znajduje.

KOLACJA

SAŁATKA Z POMIDORAMI I AWOKADO (porcja na 1-2 osoby)

Składniki

- 500 g bobu
- 2 duże pomidory malinowe lub bawole serce
- 1 dojrzałe awokado
- 1/4 czerwonej cebuli
- 1-2 łyżki soku z cytryny
- pęczek kolendry

³⁶ WHO; Healthy diet; FACT SHEET N°394 UPDATED AUGUST 2018.

- pęczek natki pietruszki
- kilka listków świeżej mięty
- garść migdałów lub innych ulubionych orzechów
- sól i pieprz do smaku



Dressing:

- 2 łyżki oleju
z orzechów włoskich
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól i pieprz do smaku



Wykonanie

Bób gotujemy w osolonej, wrzącej wodzie, aż zmięknie (ok. 15 min). Po ugotowaniu bób studzimy i obieramy z łusek. Pomidory kroimy w grubą kostkę. Cebulę dokładnie siekamy. Awokado wydrążamy za pomocą łyżki, a następnie kroimy w kostkę i polewamy sokiem z cytryny, aby nie ściemniało. Migdały (lub inne orzechy) prażymy na suchej, gorącej patelni. Jak już wystygną, siekamy z małą szczyptą soli. W oddzielnej miseczce mieszamy składniki dressingu: miód, olej, sok z cytryny, sól i pieprz. Mieszamy pozostałe składniki i polewamy dressingiem. Na koniec siekamy drobno zioła i posypujemy na wierzch.

Komentarz dietetyczny

Przeciwutleniacze mają za zadanie unieszkodliwiać wolne rodniki, czyli aktywne chemicznie formy tlenu powstające w stanach zapalnych naszego organizmu. Szczególnie wrażliwe na działanie tzw. stresu oksydacyjnego wywołanego przez wolne rodniki są mózg i rdzeń kręgowy⁽³⁷⁾. Wolne rodniki uczestniczące w procesie zapalnym mogą uszkodzić osłonkę mielinową, która jest istotna dla prawidłowego przekazywania impulsów w układzie nerwowym. Wolne rodniki mogą odgrywać istotną rolę w stwardnieniu rozsianym, dlatego ważne jest dostarczenie zapewnienie

³⁷ Dąbrowska-Bender M., Mirowska-Guzel D.; Żywnie chorych na stwardnienie rozsiane — przegląd piśmiennictwa; Pol. Przegl. Neurol 2015;11(3):136-151.

odpowiedniej ilości przeciwutleniaczy w organizmie^(38,39,40). Ich źródłem może być właściwie zbilansowana dieta.

Silnym przeciwutleniaczem jest **witamina E**, która chroni przed stresem oksydacyjnym i szkodliwym działaniem wolnych rodników⁽⁴¹⁾. Jednymi z najlepszych źródeł witaminy E w pożywieniu są oliwa z oliwek, orzechy, migdały, nasiona słonecznika, dyni, sezamu, awokado, kielki pszenicy i rośliny strączkowe.

Migdały i awokado dostarczają „dobrych” nienasyconych kwasów tłuszczowych. Migdały to również dobre źródło witaminy z grupy B, folianów, fosforu, magnezu i wapnia. Awokado dostarcza witamin z grupy B, magnezu, potasu i cynku⁽⁴²⁾.

Należy pamiętać, iż zbyt duże spożycie witaminy E (podczas suplementacji) również nie jest wskazane przy SM.



³⁸ Miller E., Mrowicka M., Żołyński K., Kędziora J. Stres oksydacyjny w stwardnieniu rozsianym. *Pol. Merk. Lek.* 2009; 27: 499–502.

³⁹ Besler H.T., Comoğlu S., Okcu Z. Serum levels of antioxidant vitamins and lipid peroxidation in multiple sclerosis. *Nutr. Neurosci.* 2002; 5: 215–220.

⁴⁰ Hadžović-Džuvo A., Lepara O., Valjevac A. i wsp. Serum total antioxidant capacity in patients with multiple sclerosis. *Bosn. J. Basic Med. Sci.* 2011; 11: 33–36.

⁴¹ Traber M.G.: Vitamin E. W: Bowman B.A., Russel M.R. (red.). *Present knowledge in nutrition*. ILSI, Washington 2006: 211–219.

⁴² Hanna Kunachowicz; Beata Przygoda; Irena Nadolna; Krystyna Iwanow: *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*. Wyd. wydanie II zmienione. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2017.



JESIEŃ

ŚNIADANIE

SZAKSZUKA (porcja śniadaniowa dla rodziny lub przyjaciół na ok. 4-6 osób)



Składniki

- 6 jaj nr 0, ewentualnie nr 1
- $\frac{3}{4}$ opakowania przecieru pomidorowego (o pojemności ok. 500 ml)



- 1 lub 2 cebule szalotki
- 1 opakowanie sera mozzarella (białego)
- ½ łyżeczki papryki czerwonej
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- duża szczypta ostrej papryki
- 1 łyżeczka oregano
- ½ łyżeczki papryki wędzonej
- 1 czubata łyżeczka czarnuszki
- sól i pieprz do smaku
- szczypta cukru
- kilka listków świeżej bazylii
- olej do smażenia (około 1 łyżki)

Wykonanie

Cebulę kroimy w drobną kostkę, posypujemy solą oraz cukrem i smażymy powoli, aż zaczną się karmelizować. Dodajemy drobno pokrojoną paprykę, posypujemy papryką wędzoną, ostrą oraz słodką i dalej smażymy, aż papryka zmięknie. Całość zalewamy sosem pomidorowym, doprawiamy oregano i gotujemy przez ok. 3 minuty (sos musi się zagotować i zgęstnieć).

Robimy w sosie małe dołki i w nie wbijamy jajka. Między sos a jajka wkładamy kawałki pokrojonej mozzarelli. Patelnię przykrywamy pokrywką lub folią aluminiową i zostawiamy, żeby szaksuszka się powoli gotowała, jajka ścięły, a ser rozpuścił. Na koniec posypujemy szakszuskę czarnuszką oraz pieprzem i dekorujemy listkami bazylii.

Komentarz dietetyczny

Jaja są produktami szczególnie dobrze zbilansowanymi pod względem zawartości składników odżywczych do wartości energetycznych. Stanowią źródło pełnowartościowego białka zwierzęcego oraz tłuszczu. Są dobrym źródłem

witamin z grupy B (głównie B2), fosforu, żelaza, cynku, selenu. Powinny być uwzględniane w planowaniu jadłospisów oraz spożywane w umiarkowanych ilościach z uwagi na wysoką zawartość cholesterolu w żółtku. Warto wybierać jaja od kur tradycyjnie hodowanych.

II ŚNIADANIE

BURACZANE KOTLECICKI JAGLANE Z BROKUŁEM W JOGURTOWYM SOSIE CURRY (porcja na 1-2 osoby)



Składniki

Kotleciki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej (ok. 250 ml)
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej (inaczej skrobi ziemniaczanej)
- 3 łyżki mąki pełnoziarnistej
- 1 jajko
- 1 marchewka
- 1 duża cebula lub 2 cebule szalotki
- 2 pieczone lub gotowane buraki (w popularnych dyskontach można już kupić obrane i ugotowane buraki)
- 1 mała lub ½ dużej pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- kawałek imbiru o długości ok. 4 cm
- kilka kropel tabasco lub duża szczypta papryki chilli
- sól i pieprz do smaku
- 5 łyżek sezamu
- 1 duża garść orzechów włoskich

Brokuł i sos:

- 1 brokuł
- 1 mały, gęsty jogurt naturalny (ok. 150 g)
- 2 łyżki majonezu (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka curry
- duża szczypta słodkiej papryki
- 1 mały ząbek czosnku
- szczypta cukru
- sól i pieprz do smaku
- 1 cebula
- 1 duży ziemniak lub dwa małe
- 2 marchewki
- 1 mała pietruszka
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- skórka z ½ sparzonej pomarańczy
- 2 szczypty gałki muszkatołowej





Wykonanie

Kaszę gotujemy w osolonej wodzie w proporcji 2:1 (czyli kubek kaszy gotujemy w dwóch kubkach wody). Ugotowaną kaszę blendujemy z burakami, przy zachowaniu niewielkich kawałków buraków.

Imbir obieramy ze skórki łyżeczką i kroimy w drobną kostkę, a później podsmażamy na patelni. Podobnie postępujemy z pietruszką. Cebulę obieramy, kroimy w drobną kostkę i dodajemy do smażącego się imbiru i pietruszki. Całość smażymy, aż cebula zmięknie i się zezłoci.

W międzyczasie obieramy ze skórki marchewkę, a następnie przy pomocy obieraczki kroimy w długie paski. Tak przygotowaną marchewkę skrapiamy tabasco i delikatnie podsmażamy, aby zachowała swoją chrupkość. Orzechy drobno siekamy.

Łączymy wszystkie składniki. Dodajemy jajko oraz mąkę i całość dokładnie mieszamy. Jeśli nasza masa klei się do rąk to dodajemy płaskimi łyżkami mąkę pełnoziarnistą. Formujemy z masy kulki, które następnie obtaczamy w sezamie, układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i delikatnie na środku spłaszczamy.

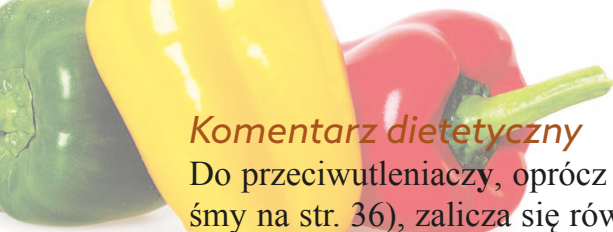
Pieczemy w nagrzanym piekarniku przez ok. 25-30 min. w temperaturze 180°C. Gotowe kotleciki można jeść zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Brokuła wrzucamy do wrzącej wody i gotujemy, aż zmięknie. Uwaga: nie przykrywamy garnka z gotującym się brokułem, bo straci swój zielony kolor. Solimy dopiero po koniec gotowania.

Przygotowujemy sos. Do jogurtu dodajemy majonez i wszystkie przyprawy. Doprawiamy do smaku.

Brokuła polewamy sosem i jemy razem z kotlecikami.





Komentarz dietetyczny

Do przeciwutleniaczy, oprócz witaminy E (o której pisaliśmy na str. 36), zalicza się również witaminę C oraz karotenoidy i flawonoidy. **Flawonoidy** wykazują silne działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przeciwmiażdżycowe i moczopędne. Występują przede wszystkim w liściach, kwiatach i owocach. Ich głównym źródłem w diecie są warzywa (zwłaszcza cebula, pomidory, papryka, brokuły) oraz owoce (cytrusy, jabłka, jagody, czarne porzeczki i winogrona).

Brokuły, oprócz zawartości flawonoidów, zawierają również **sulforafan** (największe ilości w kiełkach) – substancję o bardzo silnym działaniu przeciwnowotworowym i korzystnym wpływie na narząd wzroku⁽⁴³⁾. Ponadto dostarczają do naszego organizmu witaminę C, B6 oraz żelazo, magnez i potas.

OBIAD

AROMATYCZNA ZUPA DYNIOWA (porcja na 3-4 osoby)

Składniki

- 600 g dyni
- 2 liście laurowe
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- 3 ziarenka czarnego pieprzu
- sól i pieprz do smaku
- garść wiórków kokosowych

⁴³ Szwejd-Grzybowska. Antykancerogenne składniki warzyw kapustnych i ich znaczenie w profilaktyce chorób nowotworowych. „Bromatologia i Chemia Toksykologiczna”. XLIV (4), s. 1039–1046, 2011.



Wykonanie

Na rozgrzanym oleju rzepakowym smażymy cebulę. Dynię, marchewkę, ziemniaka i pietruszkę obieramy, kroimy w plastry i dorzucamy do cebuli. Całość chwilę smażymy.

Następnie zalewamy ok. ½ litra wody. Dodajemy przyprawy. Całość gotujemy aż wszystkie warzywa zmiękną. Jeśli zupa za bardzo zgęstnieje dodajemy trochę wody. Pod koniec gotowania dodajemy skórkę z pomarańczy, gałkę muszkatołową oraz doprawiamy solą i pieprzem. Wyjmujemy duże przyprawy i całość blendujemy.

Na koniec na suchej patelni prażymy wiórki kokosowe aż zbrązowieją i posypujemy nimi zupę podawaną w miseczkach.



Komentarz dietetyczny

Dynia to niekwestionowana królowa jesieni, jednakże ostatnio trochę zapomniana. Dynię możemy różnorodnie wykorzystać w codziennym menu - idealnie komponuje się z owocami, warzywami, produktami zbożowymi, czy mięsnymi. Możemy z niej przygotować pyszne desery, obiady, przekąski, jak i dodatki (np. dynia w occie). Jest bogatym źródłem beta-karotenu, obniża poziom tzw. „złego” cholesterolu wykazując ochronne działanie dla układu sercowo-naczyniowego. Obfituje w potas, wapń, magnez, fosfor, zawiera witaminę E. Jest produktem lekkostrawnym, zawiera błonnik pokarmowy.

PODWIECZOREK

JABŁKA POD KRUSZONKĄ (porcja na 2-3 osoby)

Składniki:

- 1 kg jabłek
- ½ tabliczki gorzkiej czekolady
- 2 łyżeczki cynamonu
- 2 garści suszonej żurawiny
- 2 łyżki miodu

Kruszonka:

- ½ kostki masła
- 1 szklanka pełnoziarnistych płatków owsianych
- 1 torebka cukru waniliowego
- szczypta soli
- 1 łyżeczka przyprawy do piernika



Wykonanie

Jabłka obieramy ze skórki i kroimy na 8 części. Następnie w misce łączymy jabłka z miodem, cynamonem i żurawiną. Tak przygotowane jabłka układamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Między jabłka kładziemy pokruszoną gorzką czekoladę i wkładamy do piekarnika nagrzanego do temperatury ok. 200°C na ok. 10 min.

W tym czasie w misce łączymy masło z płatkami i przyprawami, zgniatając wszystko dokładnie tak, aby powstały grudki zlepionych masłem płatków.



Po 10 minutach pieczenia posypujemy jabłka kruszonką i pieczemy przez kolejne 10 minut w tej samej temperaturze. Nasze jabłka pod kruszonką można jeść na ciepło i na zimno.

Komentarz dietetyczny

Bakterie zamieszkujące jelita mogą wpływać na nasz metabolizm. Korzystne bakterie jelitowe pomagają nam strawić przyjmowany pokarm. Głodówki, płukanie jelit, bezpodstawne eliminowanie produktów spożywczych mogą przyczyniać się do spowolnienia metabolizmu i powodować przyrosty masy ciała. Jak pokazują badania naukowe osoby z ubogą mikroflorą jelitową zużywają mniej energii na jej odżywienie, czyli więcej energii pozostaje dla nich, co z czasem może przyczyniać się do występowania nadwagi lub otyłości.

Dieta wysokowęglowodanowa, dostarczająca duże ilości cukrów prostych dokarmia przede wszystkim bakterie zasiedlające jelito cienkie i odżywia głównie bakterie patogene. Rozrost niekorzystnej mikroflory w jelicie cienkim przyczynia się do występowania bólów brzucha, wzdęć, zaparć, biegunek.

Ważne jest, aby odżywić przede wszystkim bakterie zasiedlające jelito grube. Dokarmiając naszą mikroflorę jelitową urozmaiconą dietą bogatą w warzywa i owoce dbamy o to, aby korzystne bakterie mogły się namnażać i produkować między innymi niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu witaminy i hormony. Najlepszym sposobem na odżywienie naszego mikrobiomu jest częstsze spożywanie małych porcji⁴⁴.

⁴⁴ Człowiek na Ba(k)terie; Margit Kossobudzka, Wydawnictwo Agora, Warszawa 2018; str. 173-182.

SAŁATKA Z BATATAMI (porcja na 1-2 osoby)



Składniki

- 1 batat
- 1 czerwona papryka
- ok. 200 g pomidorków koktajlowych
- ½ puszki lub słoika ciecierzycy
- 1 pęczek koperku
- 1 łyżeczka czosnku niedźwiedziego
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- sól i pieprz do smaku

Sos:

- 2 łyżeczki miodu
- 1 łyżka musztardy
- sok z ½ cytryny
- olej
- sól i pieprz do smaku



Wykonanie

Piekarnik nagrzewamy do 180° C. Batata obieramy, kroimy na pół, potem na plasterki, a na końcu w słupki. W takiej postaci bataty wkładamy do miski, posypujemy czosnkiem niedźwiedzim, papryką, solą i pieprzem, polewamy olejem i dokładnie wszystko mieszamy. Wykładamy batata na blachę wyłożoną papierem i pieczemy przez ok. 30 min.

Przygotowujemy sos. Łączymy miód, sok z cytryny i musztardę. Następnie, ciągle mieszając, dodajemy powoli olej, aż zacznie powstawać gęsta emulsja. Doprawiamy solą i pieprzem.

Paprykę kroimy w drobną kostkę. Pomidorki kroimy na półki. Siekamy koperek.

Łączymy wszystkie składniki. Na koniec dodajemy dressing i koperek.

Komentarz dietetyczny

Karotenoidy to naturalne przeciwutleniacze (pisaliśmy o nich na str. 42). Jednym z karotenoidów jest beta-karoten, którego dobre źródło stanowią bataty, marchew, dynia, brzoskwinie, morele, buraki, koper, rzeżucha, szpinak i pietruszka⁽⁴⁵⁾.

Bataty to inaczej słodkie ziemniaki. Oprócz beta-karotenu są również wspaniałym źródłem witaminy C, E, K oraz wapnia, żelaza i potasu. Są lekkostrawne z uwagi na wysoką zawartość skrobi. Mają niższy indeks glikemiczny niż tradycyjne ziemniaki, mogą być zatem (w umiarkowanych ilościach) spożywane przez diabetyków⁽⁴⁶⁾.



⁴⁵ Dąbrowska-Bender M., Mirowska-Guzel D.; Żywnienie chorych na stwardnienie rozsiane – przegląd piśmiennictwa; Pol. Przegl. Neurol 2015;11(3):136-151.

⁴⁶ Sawicka B., Pszczółkowski P., Mikos-Bielak M. (2000). Biologiczna wartość bulw *Ipomoea batatas* [L.] Lam. w warunkach Lubelszczyzny. Roczn. AR w Poznaniu, 323 (31), Ogr., 1, 453-457.



ZIMA

ŚNIADANIE

KANAPKA Z PIECZONYM KRÓLIKIEM **(porcja mięsa na 3-4 osoby, reszta składników** **na jedną kanapkę)**



Składniki

Królik:

- 1 tuszka z królika
- 1 jabłko
- 1 gruszka
- 2 cebule szalotki
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml cydru
- 2 łyżki musztardy
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki masła
- 4 liście laurowe
- 5 ziaren pieprzu
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 czubata łyżeczka tymianku

Kanapka:

- bułka wieloziarnista lub dwie kromki chleba wieloziarnistego
- cienki plasterek masła
- 2 garście szarpanego mięsa z królika
- 1 duży lub 2 małe ogórki kiszzone
- 1 łyżeczka chrzanu
- 1 łyżeczka jogurtu naturalnego
- garść listków roszponki
- garść ulubionych kielków
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie

Tuszkę z królika dzielimy na mniejsze części, które nacie-ramy solą wraz z musztardą i wkładamy do lodówki na 1 godzinę. W tym czasie przygotowujemy marynatę do mięsa. Kroimy jabłka i gruszki na 8 części, szalotki kroimy na ćwiartki i całość podsmażamy (na małym ogniu) na ma-





śle z dużą szczyptą soli. Kiedy owoce i cebula zaczną się lekko rumienić dodajemy czosnek oraz tymianek i smażymy przez następne 2 minuty. Następnie zalewamy całość cydrem, dodajemy liście laurowe, pieprz, ziele angielskie i miód. Gotujemy zawartość przez 1 minutę od momentu zagotowania. Tak przygotowaną marynatę zostawiamy do wystygnięcia.

Królika wkładamy do rękawa do pieczenia i zalewamy ciepłą ale nie gorącą marynatą. Mięso pieczemy przez ok. 90 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.

Tak przygotowane mięso doskonale sprawdzi się jako składnik dania obiadowego, może również posłużyć jako baza do różnego rodzaju potraw na zimno np. kanapek. Wystarczy poszarpać ostudzone mięso i zostawić w lodówce przez noc wraz z odrobiną sosu i poszarpanych dodatków z pieczenia.

Kanapka:

Pieczewo smarujemy masłem. Układamy równomiernie mięso z królika. W misce mieszamy jogurt z chrzanem i doprawiamy solą. Tak przygotowanym sosem smarujemy mięso. Kroimy ogórka na 4 części i układamy go na mięsie. Posypujemy kanapkę kielkami i przykrywamy listkiem cykorii oraz drugą częścią bułki lub kromką chleba.

Komentarz dietetyczny

Wędliny, które możemy zakupić w sklepach, są zazwyczaj produktami wysokoprzetworzonymi, do produkcji których użyto małej ilości mięsa, za to dużych ilości innych składników i dodatków. Dodatkami, jakich powinniśmy się wystrzegać, są przede wszystkim: glutaminian sodu, azotany i azotyny, fosforany – ich nadmierne spożycie może mieć szkodliwy wpływ na nasze zdrowie, a tak naprawdę znajdują się w prawie każdej żywności przetworzonej. Wędliny,

parówki, wyroby mięsne (nawet te „lepiej” jakości) kupowane w sklepach spożywczych to wciąż produkty przetworzone, które powinny stanowić jedynie dodatek w codziennym menu, a nie jego podstawę. Opieranie swojego jadłospisu na wędlinach i innych mięsach przetworzonych może wiązać się ze zwiększonym ryzykiem chorób układu krążenia czy niektórych nowotworów⁽⁴⁷⁾.

Dobrym rozwiązaniem jest samodzielne przygotowanie domowej wędliny, poprzez upieczenie kawałka mięsa dobrej jakości. Mamy wtedy pewność, iż nasza wędlina to 100% mięsa i naturalnych przypraw.

II ŚNIADANIE

WEGE SMALEC (porcja na 2-3 osoby)

Składniki

- 200 g białej fasoli lub ciecierzycy
- 1 duża cebula
- 1 duże jabłko
- 2 liście laurowe
- 4 goździki
- 2 ziela angielskie
- szczypta cukru
- olej do smażenia
- sól i dużo pieprzu



⁴⁷ Slimani N & Margetts B.; Nutrient Intakes and Patterns in the EPIC cohorts from ten European countries; Eur J Clin Nutr 2009, Nov;63, S1-S274.

Wykonanie

Fasolę moczymy przez noc. Następnie gotujemy ją w nowej wodzie, aż zmięknie.



Cebulę kroimy na grube plastry i smażymy powoli z odrobiną cukru, majerankiem i przyprawami. Uwaga: duże przyprawy można włożyć w mały woreczek z gazy i dobrze zawiązać. Tak przygotowany woreczek wkładamy do smażącej się cebuli, dzięki czemu nabierze ona aromatu ziół, ale nie trzeba będzie ich pojedynczo wyjmować.

Do już miękkiej cebuli dodajemy jabłko i smażymy dalej, aż zmięknie. Łączymy fasolę z jabłkiem oraz cebulą i ca-

łość bledujemy niezbyt dokładnie (tak, żeby pozostały kawałki cebuli). Na koniec przygotowujemy smalec solą i dużą ilością pieprzu. Naszym smalcem smarujemy ulubione pieczywo, a na wierzch kładziemy ogórka kiszzonego pokrojonego w plastry.

Komentarz dietetyczny

Nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, bób, soja, soczewica, cieciora) są ważnym źródłem białka roślinnego. Są pożywne, bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe i błonnik pokarmowy. Doskonale sprawdzają się jako zamienniki mięsa w diecie. Dostarczają składników mineralnych, takich jak potas, wapń, żelazo, cynk, jod⁽⁴⁸⁾. Wśród największych właściwości nasion roślin strączkowych wyróżnia się niski indeks glikemiczny, zawartość substancji przeciwutleniających i fitoestrogenów (mających zastosowanie w profilaktyce miażdżycy, chorób serca i niektórych nowotworów). Wpływają również na równowagę kwasowo-zasadową organizmu.

Spożycie strączków powinny skonsultować z lekarzem lub dietetykiem osoby ze zdiagnozowanymi chorobami tarczycy, dną moczanową, uciążliwymi zaparciami i wzdęciami.

Aby nadać wyjątkowy smak potrawom na bazie nasion roślin strączkowych warto wykorzystać aromatyczne przyprawy - kolendrę, kminek, imbir, szalwię, tymianek, koper, bazylię, koper włoski lub kminek, miętę, czosnek.



⁴⁸ Red. Gawęcki J., Hryniewiecki L.; Żywnienie człowieka – podstawy nauki o żywieniu; wyd. PWN, Warszawa 2007.

PULPECIKI Z DORSZA (porcja na 2-3 osoby)



Składniki

Pulpeciki:

- 500 g filetu z dorsza
- gruby plaster masła (o grubości ok. kciuka)
- sok z ½ niedużej cytryny
- 2 garści płatków migdałowych
- 2 łyżeczki estragonu
- sól i pieprz do smaku

Sos:

- 500 ml sosu pomidorowego
- 1 średnia lub 2 małe cebule
- 1 czubata łyżka słodkiej papryki
- 1 czubata łyżka ostrej papryki
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 duża garść rodzynek (najlepiej sułtańskich)
- olej rzepakowy do smażenia
- sól i pieprz do smaku

Jako dodatki możemy zastosować brązowy ryż oraz kimchi, czyli kiszoną na ostro kapustę pekińską z warzywami. Gotowe kimchi można już kupić w warzywniakach lub sklepach ze zdrową żywnością.

Zamiast kimchi możemy po prostu zrobić sałatkę z kiszonej kapusty.

Salatka:

- 300 g kiszonej kapusty
- 1 duże jabłko
- 2 małe marchewki
- duża szczypta majeranku
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie

Jeśli mamy mrożony kawałek ryby, to go rozmrażamy w temperaturze pokojowej. Jeśli mamy świeży kawałek ryby, możemy od razu przystąpić do jego obróbki.

Filet z dorsza drobno siekamy razem z przyprawami i masłem. Posiekaną rybę polewamy sokiem z cytryny. Płatki migdałów prażymy na gorącej suchej patelni aż zbrązowieją. Łączymy migdały z rybą i formujemy małe pulpeciki. Tak przygotowane kotleciki możemy upiec w piekarniku (ok. 25 min w piekarniku rozgrzanym do 180°C) na blasze wyłożonej papierem do pieczenia albo podsmażyć na patel-



ni tak, żeby nabrały rumieńców z każdej strony. Kotleciki dojdą później w sosie pomidorowym.

Przygotowujemy sos pomidorowy. Cebulę kroimy w drobną kostkę, a następnie smażymy na niewielkiej ilości oleju wraz ze wszystkimi przyprawami. Po ok. 2 minutach smażenia dokładamy rodzynki. Całość smażymy, aż cebula zmięknie. Na koniec dodajemy sos pomidorowy. Wszystko dokładnie mieszamy.

Gotujemy przez 1 min. i wrzucamy nasze pulpeciki. Zmniejszamy intensywność gotowania i dusimy całość pod przykryciem przez ok. 15 minut, mieszając co jakiś czas, żeby sos się nie przypalił. Uwaga: moc grzania czy wielkość ognia musi być na tyle mała, by całość się nie przypaliła.

Ryż gotujemy zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Warto pamiętać, że ogólna proporcja gotowania ryżu czy kasz to 1:2 (czyli do ugotowania porcji ryżu czy kaszy potrzebujemy podwójnej ilości wody).

Przygotowujemy sałatkę. Kapustę delikatnie wyciskamy, pozbywając się nadmiaru soku. Marchewkę i jabłko obieramy ze skórki i trzemy na dużych oczkach tarki. Wszystko łączymy i mieszamy. Dodajemy majeranek oraz sól i pieprz do smaku. Ponownie wszystko mieszamy.

Komentarz dietetyczny

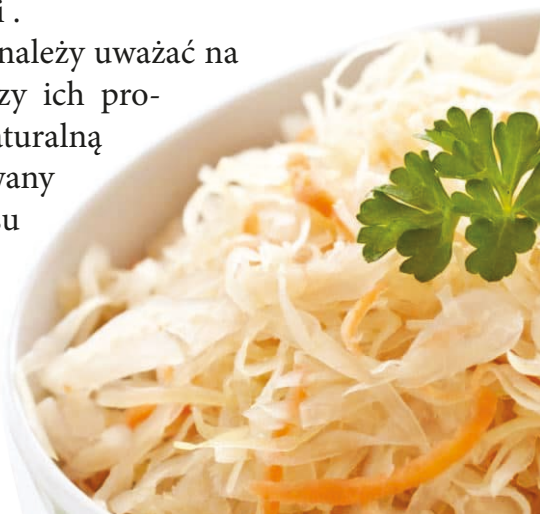
Kiszenie to jedna z najstarszych form przetwarzania żywności, szczególnie popularna w Polsce. Kiszonki dzięki zawartości kwasu mlekowego, który powstaje podczas procesu fermentacji, działają jak naturalny probiotyk. Kwas mlekowy wykazuje działanie regulujące przemianę materii, wzmac-

niające układ odpornościowy oraz wpływa na utrzymanie optymalnej mikroflory jelitowej. Przewód pokarmowy stanowi największą powierzchnię styku naszego organizmu ze światem zewnętrznym. To właśnie tu znajduje się 70-80% wszystkich komórek odpornościowych, dlatego szczelność bariery jelitowej i rozrost optymalnej mikroflory jelitowej są kluczowe dla silnego układu odpornościowego i zachowania zdrowia. Bakterie kwasu mlekowego odgrywają również rolę w syntezie witaminy K oraz niektórych witamin z grupy B. Różne grupy bakterii występujących w kiszonkach uzupełniają się nawzajem w korzystnym działaniu na organizm człowieka.

Oprócz kiszenia najbardziej oczywistych warzyw jak kapusta, papryka czy ogórki, możemy ukisić m.in. jabłka, gruszki, cebulę, fasolę, dynię, cukinię, marchew, buraki, seler, rzepę, rzodkiewkę czy pietruszkę – ważny jest dobór odpowiednich przypraw, ilości wody i soli.

Kiszonki są bardzo dobrym źródłem witaminy C, E, K, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz tryptofanu zwanego również „hormonem szczęścia”. Dodatkowo są lekkostrawne i niskokaloryczne. Aby kiszonki wywierały możliwie jak najkorzystniejszy wpływ na nasz organizm powinny być spożywane świeże, zawierając żywe, liczne szczepy korzystnych bakterii.

Kupując kiszonki w sklepie należy uważać na produkty „kwaszone” – przy ich produkcji nie ma czasu na naturalną fermentację, dlatego dodawany jest ocet lub roztwór kwasu mlekowego, co nie tylko niszczy smak kiszonek ale również ich właściwości prozdrowotne.



KOKTAJL Z JARMUŻU (porcja na 1-2 osoby)



Składniki

- ½ litra tłoczonego soku jabłkowego
- 250-300 ml wody (może też być woda wysokomineralizowana lub lekko gazowana)

- 1 kiwi
- 100 g liści jarmużu
- 1 banan
- ½ cytryny



Wykonanie

Sok i wodę wlewamy do kielicha blendera lub plastikowej miski (jeśli nie mamy blendera kielichowego). Kiwi obieramy ze skórki i kroimy na 4 części. Banana obieramy ze skórki i kroimy na grube plastry. Umyte liście jarmużu dokładamy do reszty składników. Na koniec wyciskamy sok z cytryny. Wszystko dokładnie blendujemy.

Komentarz dietetyczny

Koktajle warzywne i owocowo-warzywne to dobry pomysł na II śniadanie czy podwieczorek. Mogą stanowić bombę witamin i składników mineralnych dla naszego organizmu. Wzbogacają nasz codzienny jadłospis w porcję warzyw i/lub owoców, dostarczają cennego błonnika pokarmowego, są zdrowsze od słodczy i mogą stanowić cenne źródło antyoksydantów.

Przy przygotowywaniu koktajli warzywnych należy pamiętać, aby nie miksować ich zbyt długo, ponieważ rośliny podgrzewają się i tracą część cennych enzymów i składników odżywczych (optymalny czas miksowania to od 30 sekund do 3 minut, w zależności od sprzętu, jakim dysponujemy).

Do przygotowywania koktajli należy zawsze używać świeżych warzyw i owoców⁽⁴⁹⁾.

⁴⁹ Zielone koktajle Detoks; wyd. publicat.

SAŁATKA IMPREZOWA Z CYKORIĄ I GREJPFRUTEM (porcja na 1-2 osoby)



Składniki

- 1 cykoria
- ½ gruszki
- ½ grejpfruta
- duża garść orzechów włoskich
- 60 g sera pleśniowego
- dressing podstawowy (przepis na str. 25)



Wykonanie

Cykorię rozdzielamy na pojedyncze liście i dokładnie myjemy.

Grejpfruta obieramy nożem ze skóry tak, aby od razu pozbyć się również białej części skóry oraz żeby było widać cząstki owocu. Następnie przecinamy przeciwległe końce owocu. Później wykonujemy nacięcia między cząsteczkami owocu i wyjmujemy filety miąższu bez białej skóry.

Orzechy kroimy na mniejsze kawałki, które następnie prażymy na suchej i gorącej patelni aż do momentu, kiedy zaczną się delikatnie przypalać.

Gruszkę kroimy w słupki. Kroimy owoc na pół, następnie w grube plastry, a później w paski.

Ser kroimy w drobną kosteczkę.

Wkładamy do liścia cykorii filet z grejpfruta, słupki z gruszki, posypujemy środek odrobiną sera i polewamy dressingiem podstawowym (sos musztardowo-miodowy). Na koniec posypujemy całość orzechami.

Komentarz dietetyczny

Aktywność fizyczna stanowi podstawę zdrowych nawyków i higienicznego trybu życia. Ruch wykazuje działanie ochronne, wspomaga walkę z chorobą, stabilizuje układ od-



pornościowy oraz wyzwala produkcję endorfin czyli tzw. hormonów szczęścia. Diagnostyka SM nie wyklucza aktywności fizycznej, a systematyczne korzystanie z niej buduje wytrzymałość i siłę mięśni, które szybciej

się regenerują np. po rzucie SM. Zachowanie regularnych ćwiczeń fizycznych dopasowanych do naszych możliwości wykazuje działanie profilaktyczne występowania innych chorób. Odpowiednio dobrany trening wspomaga pracę całego organizmu, zapobiega między innymi zawałowi mięśnia sercowego, cukrzycy, łagodzi bóle głowy, sprzyja również zachowaniu prawidłowego ciśnienia krwi. Ruch pomaga w walce ze stresem, który może przyczyniać się do objawów i rzutów SM⁵⁰. Zwiększenie aktywności fizycznej może się również przyczyniać do wzrostu ilości pożytecznych drobnoustrojów w naszych jelitach. Jednocześnie ćwiczenia o umiarkowanej intensywności przyspieszają pasaż jelitowy, skracając czas kontaktu patogenów zawartych w treści jelitowej z nabłonkiem, zmniejszając tym samym ryzyko raka okrężnicy, uchyłków i zapalenia jelit⁵¹.

Przy doborze odpowiedniej aktywności fizycznej należy wziąć pod uwagę kilka czynników, z których jednym z ważniejszych jest wybór takiej, która będzie sprawiała nam przyjemność. Ponadto dobrze jest wspomóc się poradą specjalisty, który dobierze odpowiednie ćwiczenia dostosowane do naszych możliwości oraz ewentualnych ograniczeń wynikających z SM i chorób współistniejących.

⁵⁰ https://www.ptsr.org.pl/aktywnosc_fizyczna,399.asp dostęp z dnia: 24.02.2019

⁵¹ Człowiek na Ba(k)terie; Margit Kossobudzka, Wydawnictwo Agora, Warszawa 2018; str. 119-123



AUTORZY



MARTYNA STELMASZCZYK – doświadczony magister dietetyki klinicznej, absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Szukając swojego miejsca w dietetyce odbywała prak-

tyki w warszawskich szpitalach, przychodniach i centrach medycznych oraz cateringach dietetycznych. Aktualnie jest pochłonięta misją edukacyjną szerzenia zdrowych nawyków żywieniowych wśród najmłodszych i ich rodziców. Dzięki doświadczeniu klinicznemu oraz zainteresowaniu wpływem żywienia na choroby autoimmunologiczne jest wsparciem dietetycznym dla osób dotkniętych stwardnieniem rozsianym.



TOMASZ PODLASIEWSKI – działacz ruchu Slow Food Youth Warszawa, absolwent Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, edukator kulinarny, wolontariusz Fundacji Szkoła na Widelcu oraz wielbiciel dobrego jedzenia. Dzięki prowadzeniu re-

gularnych autorskich warsztatów z osobami dotkniętymi stwardnieniem rozsianym zna bolączki żywieniowe i zakupowe swoich warsztatowiczów. W swojej pracy stara się pogodzić smak oraz zdrowie z możliwościami i zasobami domowego budżetu.

Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego (OW PTSR) został założony 3 lutego 1990 r., od maja 2004 r. posiada status Organizacji Pożytku Publicznego.

Misją PTSR jest poprawa jakości życia osób ze stwardnieniem rozsianym, zapewnienie dostępu do leczenia i rehabilitacji, tak aby mogli stać się pełnoprawnymi członkami społeczeństwa i prowadzić godne życie. Dążymy do tego, aby osoby chore na SM nie musiały rezygnować z dotychczasowych planów życiowych i nauczyły się dostosowywać je do zmienionych możliwości. Prowadzone przez nasze stowarzyszenie działania stwarzają możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu rodzinnym, umożliwiają poprawę warunków życiowych i zdrowotnych, a przede wszystkim integrują osoby ze stwardnieniem rozsianym ze społeczeństwem.

Aktualnie Stowarzyszenie liczy ponad 1620 członków, z czego ponad 780 osób korzysta z prowadzonych działań. Głównym obszarem działalności OW PTSR jest realizacja programów z zakresu wszechstronnej rehabilitacji zdrowotnej, społecznej i zawodowej osób chorych na stwardnienie rozsiane mieszkających na terenie Warszawy i okolic. Oddział Warszawski PTSR prowadzi m.in. grupowe i indywidualne zajęcia rehabilitacji ruchowej, masaże usprawniające, mechanoterapię, zajęcia taneczne, jogi, tai-chi, zajęcia na basenie, arteterapeutyczne i ceramiczne, warsztaty wokalne, teatralne, pomoc osobistego asystenta, zajęcia „Główka pracuje”, wsparcie psychologa, pracownika socjalnego, prawnika, logopedy, dietetyka, jak również różnorodne warsztaty

i szkolenia (także wyjazdowe) aktywizujące społecznie i zawodowo osoby z SM, wycieczki, rekolekcje, wyjścia kulturalne i spotkania integracyjne oraz działalność wydawniczą (od ponad 27 lat wydaje kwartalnik „Nadzieja”, Informatory, broszury informacyjne, plakaty i ulotki). W partnerstwie z innymi Oddziałami PTSR oraz organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych Stowarzyszenie realizuje także szereg projektów ponadregionalnych. Do realizacji tych zadań zatrudniani są sprawdzeni rehabilitanci i specjaliści.

Jeśli potrzebujesz informacji o stwardnieniu rozsianym, jego objawach, leczeniu i rehabilitacji, porady lub wsparcia specjalisty, skontaktuj się z Nami!



Oddział Warszawski
Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego
ul. Nowosielecka 12, 00-466 Warszawa
tel.: 22 831 00 76/77
www.ptsr.waw.pl
biuro@ptsr.waw.pl