

Tłuszcze w diecie biegacza





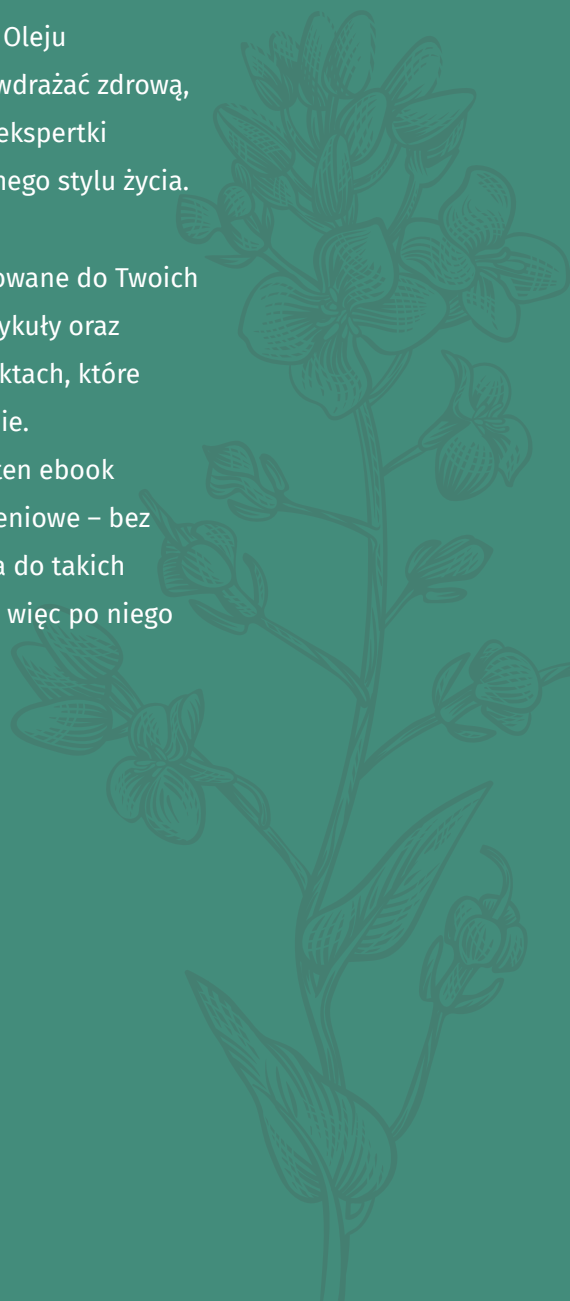
Projekt zrealizowany z Funduszu Promocji Roślin Oleistych.



Tłuszcze w diecie to często temat tabu. Nasze pierwsze skojarzenia z samym pojęciem „diety” z założenia kłócą się wręcz z ich spożywaniem. Wszak „tłuste” posiłki to te niezdrowe, zaś gdy mówi się o energii to pozyskiwanej z węglowodanów, a silez białka. Tymczasem tłuszcze, a w szczególności tłuszcze roślinne (takie jak np. olej rzepakowy), stanowią absolutnie niezbędny element zdrowej i kompletnej diety – zarówno sportowca, jak i osoby, która nie trenuje regularnie. Ten makroelement powinniśmy dostarczać organizmowi każdego dnia. Jednak nie każdy wie, jak to robić mądrze. Dlatego wraz z Polskim Stowarzyszeniem Producentów Oleju przygotowaliśmy zestaw materiałów, które pomogą Ci wdrażać zdrową, zbilansowaną dietę. Do współpracy zaprosiliśmy dwie ekspertki z dziedziny dietetyki, a jednocześnie pasjonatki aktywnego stylu życia.

W naszym ebooku znajdziesz plany dietetyczne dopasowane do Twoich potrzeb i preferencji żywieniowych, specjalistyczne artykuły oraz szereg prostych przepisów, opartych głównie na produktach, które z powodzeniem znajdziesz w swoim osiedlowym sklepie. Życzymy dobrej lektury i inspiracji. Mamy nadzieję, że ten ebook pomoże Ci wprowadzić skutecznie zdrowe nawyki żywieniowe – bez stresu i wyrzeczeń. Dobre tłuszcze to zdrowe tłuszcze, a do takich z pewnością możemy zaliczyć olej rzepakowy, sięgajmy więc po niego śmiało każdego dnia.

Redakcja „Magazyn Bieganie”



Tłuszcze w diecie biegacza

W diecie biegacza musi być miejsce dla dobrych źródeł węglowodanów, białka, ale także tłuszczów. Ich odpowiednia ilość jest istotna dla zachowania zdrowia. Poszukując strategii żywieniowych poprawiających wydolność i wyniki nie można zapominać o podstawach – a w tym artykule to głównie o nich mowa. Sprawdź, dlaczego potrzebujemy dobrych tłuszczów i jakie ich źródła warto uwzględnić w codziennej diecie.

Podstawowe funkcje i działanie tłuszczów

Tłuszcze są zróżnicowaną grupą, zarówno pod kątem budowy, jak i działania. W zależności od ich rodzaju, można wskazać na przykładowe funkcje i działania:

- Budują błonę komórkową
- Umożliwiają wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K)
- Wspomagają regulację hormonalną
- Wspierają pracę mózgu
- Stymulują układ odpornościowy i działają przeciwzapalnie
- Są aktywatorami białek receptorowych
- Stanowią znaczące źródło energii (1 g tłuszczów to 9 kcal)

Zapotrzebowanie na tłuszcze

W polskich normach żywienia rekomendowany udział tłuszczu w diecie osób dorosłych to od 20 do 35% energii. Zalecenia formułowane dla osób aktywnych fizycznie są z nimi spójne. Sportowcy, którzy zbyt mocno ograniczają tłuszcze w diecie (< 20% całkowitej energii) mogą nie dostarczać sobie wystarczająco dużo niezbędnych kwasów tłuszczowych. Dodatkowym problemem staje się wtedy niska przyswajalność witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, nawet jeśli dieta

obfituje w ich różne źródła. **Właśnie dlatego dobrym towarzyszem sałatek jest dressing na bazie oleju rzepakowego. Nie tylko zwiększa smakowość i atrakcyjność potrawy, ale także zwiększa przyswajalność witamin zawartych w warzywach. Sam olej rzepakowy to także źródło witaminy E, która jest przeciwutleniaczem. Ma wysoką zawartość kwasu oleinowego oraz niezbędnych kwasów tłuszczowych – linolowego i alfa-linolenowego. Są one nazywane niezbędnymi, ponieważ organizm nie może ich sam wytworzyć i trzeba je dostarczyć wraz z pożywieniem. Oprócz tego olej rzepakowy dostarcza fitosteroli (korzystnie wpływających na poziom cholesterolu LDL), związków fenolowych oraz karotenoidów.**

Źródła kwasów tłuszczowych w diecie biegacza

W diecie osób aktywnych fizycznie należy zwrócić uwagę na źródła tłuszczu. Biegacze – podobnie jak wszyscy inni – powinni unikać tłuszczów trans obecnych zwykle w wysokoprzetworzonej żywności. Działają one prozapalnie, więc zdecydowanie nie są pożądane w menu sportowców, którzy potrzebują sprzyjających warunków do regeneracji powysiłkowej i budowania wydolności. Ich spożycie powinno być tak niskie, jak tylko jest możliwe do osiągnięcia wraz z dietą, która realizuje nasze potrzeby energetyczne i dostarcza potrzebnych składników mineralnych oraz witamin. Natomiast w codziennym jadłospisie powinny przede wszystkim gościć źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dostarczysz je jedząc np. łososa, makrelę, orzechy i masło orzechowe, awokado, pestki oraz oczywiście oleje roślinne, takie jak olej rzepakowy.

Długołańcuchowe kwasy tłuszczowe w postaci EPA i DHA znajdziesz w rybach takich jak: łosoś, śledź, makrela, pstrąg tęczowy, tuńczyk, sardynki. **Natomiast ALA (kwas alfa-linolenowy) dostarczysz z orzechów włoskich, nasion chia, siemienia lnianego oraz oleju rzepakowego. Olej rzepakowy to jednocześnie źródło kwasów omega-6. Ich proporcja (omega-6 do omega-3) jest korzystna i wynosi 20% : 9-10%. To o tyle ważne, że w cyklu przemian w organizmie, związki te konkurują o te same enzymy. Zbyt duża ilość kwasów omega-6 w diecie będzie obniżała syntezę EPA i DHA z kwasu ALA. Dla porównania wykorzystywany w produkcji wielu potraw olej słonecznikowy ma śladowe ilości kwasów omega-3, a kwasy omega-6 stanowią w nim prawie 70%, co skutkuje wysoce niekorzystnym stosunkiem > 136:1. Z tego powodu warto zadbać o to, by w diecie znalazły się produkty bogate w omega-3.**

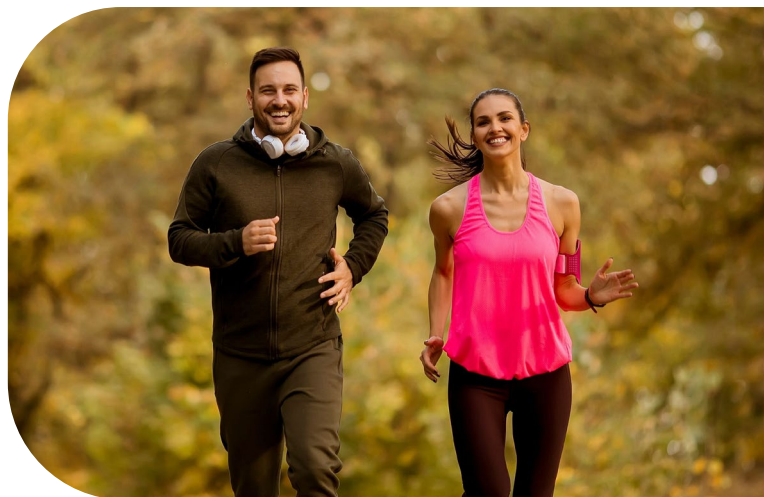
Kwasy tłuszczowe jako suplement

Długołańcuchowe kwasy omega-3, które mogą mieć także postać suplementów, coraz częściej są badane w kontekście ich możliwości wykorzystania w diecie sportowej. Wyniki przeprowadzonych prób i analiz są niespójne i skazują zarówno na pozytywny efekt (m.in. w regeneracji powysiłkowej), jak i na brak działania. Potencjalnie mogą chronić przed zmniejszeniem syntezy białek mięśniowych w okresach unieruchomienia, co ma szczególne znaczenie w przypadku urazów i kontuzji. Jednocześnie nie można zapomnieć o ich ogólnym pozytywnym wpływie na pracę układu krążenia (zmniejszają stężenie trójglicerydów, poprawiają ciśnienie krwi), działaniu przeciwmiażdżycowym, przeciwzapalnym, przeciwnowotworowym. Wielu biegaczy traktuje sport rekreacyjnie, biegają dla lepszego samopoczucia czy zdrowia, więc nie zawsze trzeba patrzeć na ich dietę czy suplementację wyłącznie przez pryzmat ewentualnych wyników sportowych. Oleje rybne, dostarczające kwasów EPA + DHA, znajdują się w grupie B stworzonej przez

Australijski Instytut Sportu (AIS). Oznacza to, że są pewne dowody ich działania, które wymagają jeszcze wsparcia w postaci wyników kolejnych badań. AIS wskazuje na dawki 500-600 mg EPA + DHA, które warto dostarczyć z dietą lub w formie suplementacji dla ogólnego zdrowia. Przekłada się to na ok. 2-3 porcje ryb w ciągu tygodnia. Natomiast pewne dowody wskazują, że dawki powyżej 1000 mg dziennie mogą przynosić korzyści związane z regeneracją czy poprawą funkcjonowania układu krążenia.

Bibliografia

1. Vitale K, Getzin A. Nutrition and Supplement Update for the Endurance Athlete: Review and Recommendations. *Nutrients* 2019;11(6):1289.
2. Marciniak-Łukasiak K. Rola i znaczenie kwasów tłuszczowych omega-3. *ŻYWNÓŚĆ. Nauka. Technologia. Jakość* 2011, 6 (79), 24 – 35.
3. Materac E, Marczyński Z, Bodek KH. Rola kwasów tłuszczowych omega – 3 i omega – 6 w organizmie człowieka. *Bromat. Chem. Toksykol.* – XLVI, 2013, 2, str. 225 – 233
4. Guenard R. Fatty acids and athletic performance, *INFORM* 2020. Volume 31 (10), p. 6-10.
5. Gugala M., Zarzecka K., Sikorska A. Prozdrowotne właściwości oleju rzepakowego, *Postępy Fitoterapii* 2014, nr 2, s. 100 – 103.
6. AIS SPORTS SUPPLEMENT FRAMEWORK FISH OIL (OMEGA-3 FATTY ACIDS - EPA AND DHA), https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements/group_b#fish_oils



Czy oleje roślinne pomagają nam więcej trenować?

O tym, że tłuszcz jest niezbędny do życia, nikogo już nie trzeba przekonywać. Także o tym, że jego zapasy to niemalże niewyczerpalne źródło energii przy dłuższych wysiłkach tlenowych. Jednak teraz na szczególną uwagę zasługują kwasy tłuszczowe wielonienasycone, które mogą albo wywoływać, albo niwelować stan zapalny w organizmie. To dla osoby biegającej przekłada się tak naprawdę na „biec, albo nie bieć”, bo przewlekłe stany zapalne to szybsze ryzyko osłabienia, przetrenowania, infekcji, a nawet kontuzji. Jak naprawdę jest z tymi kwasami tłuszczowymi omega-3 i omega-6?

W dietetyce największą uwagę przywiązuje się do **kwasu alfa-linolenowego (ALA)**, **eikozapentaenowego (EPA)** i **dokozaheksaenowego (DHA)** zaliczanych do rodziny omega 3 oraz **kwasu linolowego (LA)** i **arachidonowego (ARA)** zaliczanych do rodziny omega 6.

Działanie kwasów tłuszczowych omega-3 jest wielokierunkowe. Ich pozytywny wpływ na organizm człowieka polega przede wszystkim na działaniu przeciwzakrzepowym, polegającym na przedłużeniu czasu krwawienia poprzez zmniejszenie podatności płytek krwi do zlepiania się na skutek hamowania tworzenia substancji protrombotycznych, oraz działaniu przeciwzapalnym i przeciwalergicznym. **Kwasy tłuszczowe omega-3 hamują nadmierną odpowiedź immunologiczną organizmu oraz zmniejszają ostrość przebiegu procesów zapalnych.** Wykazują również działanie antyarytmiczne, przeciwmiażdżycowe –

wynikające między innymi z poprawy profilu lipidowego, obniżenia stężenia trójglicerydów we krwi i normalizacji ciśnienia tętniczego. Badania wskazują na korzystny udział kwasów omega-3 w redukowaniu nie tylko ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, ale także ryzyka i objawów alergii, łuszczycy, depresji czy też cukrzycy typu 2 i zespołu metabolicznego. Mając na uwadze liczne korzyści, jakie niesie ze sobą spożycie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, należy zadbać o ich odpowiednią ilość w diecie. Kluczem w wyborze poszczególnych produktów spożywczych jest zapewnienie w diecie optymalnego stosunku pomiędzy kwasami tłuszczowymi omega-3 i omega-6.

Skąd wziął się mit o prozapalnym działaniu tłuszczów?

Dość popularne stało się przekonanie, że kwasy tłuszczowe omega-6 wykazują działanie prozapalne, co jednak nie do końca jest zgodne z prawdą.

Obecnie uważa się, że duże znaczenie odgrywa stosunek kwasów tłuszczowych n-6 do n-3, który optymalnie powinien wynosić 5:1, a nawet według niektórych doniesień 4:1 czy 2:1. We współczesnej diecie obserwuje się znaczne zaburzenia tych proporcji. Naukowcy wskazują, że zwyczajowo stosunek ten wynosi od 10:1 do 25:1. Świadczy to o zdecydowanej przewadze kwasów tłuszczowych n-6 w naszej diecie, co jednak nie znaczy od razu, że będziemy bardziej podatni na stany zapalne, przeciążenia, czy kontuzje. To bardziej kwestia niedoboru kwasów omega 3, gdyż nawet

jeśli tych będzie odpowiednia ilość względem zapotrzebowania, ale omega6 będzie dziesięć razy więcej, to biorąc pod uwagę, że do przemian obu grup tłuszczu potrzebne są te same enzymy. Stąd zaburzenie proporcji może wpłynąć negatywnie na organizm, ale ze względu na niedobory omega 3, a nie udział omega 6. Dieta może mieć wówczas charakter prozapalny, a niedobór kwasów tłuszczowych omega-3 może skutkować między innymi zwiększeniem podatności na infekcje i zmniejszać odporność organizmu, zmniejszać syntezę prostaglandyn i indukować powstawanie zmian skórnych.

Gdzie znaleźć zdrowe tłuszcze?

Najprostszym sposobem umożliwiającym optymalizację w diecie zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych będzie zwiększenie spożycia ryb do minimum dwóch porcji w tygodniu oraz sięganie po naturalne źródła kwasów tłuszczowych omega-3, takie jak orzechy, nasiona i pestki, oraz ewentualne uzupełnianie diety olejami roślinnymi, czego najlepszym przykładem jest olej rzepakowy. Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) stanowią w nim 55%, wielonienasycone (PUFA, poliunsaturated fatty acid) około 30% (20% kwas linolowy, 10% kwas α -linolenowy), a kwasy nasycone (SFA) tylko 4%. W badaniu przeprowadzonym przez Walczaka wykazano, że olej rzepakowy obok oleju lnianego cechuje

się najkorzystniejszym udziałem kwasów tłuszczowych n-6/n-3 (2.2:1). Z uwagi na wysoką zawartość MUFA olej rzepakowy odgrywa pozytywną rolę w zapobieganiu chorobom sercowo-naczyniowym poprzez regulację stężenia lipidów i apolipoprotein, podatności na utlenianie LDL i insulinowrażliwości. Z tego powodu, aby zabezpieczyć przed rozwojem niedokrwiennej choroby serca Food and Drug Administration (FDA) zaleca codzienną podaż 19 g oleju rzepakowego w zamian za tę samą ilość tłuszczu zwyczajowo stosowanego w diecie. Ponadto, olej rzepakowy jest dobrym źródłem witaminy E (3,0–30,7 mg/kg) i innych przeciwutleniaczy: karotenoidów, flawonoidów, fitosteroli, kwasów fenolowych (sinapina), co determinuje pozytywny wpływ oleju na układ odpornościowy organizmu, jego zdolności antyoksydacyjne oraz właściwości przeciwzapalne, antyaterogenne i antynowotworowe. Takie wielopłaszczyznowe ochronne działanie składników zawartych w oleju rzepakowym na pewno przyda się każdemu biegaczowi, by mógł efektywnie trenować i nie martwić się ryzykiem kontuzji, czy przeciążenia. W 2015 roku dowiedziono, że 4-tygodniowa suplementacja diety w 50 g oleju rzepakowego w większym stopniu reguluje stężenia trójglicerydów i cholesterolu LDL, enzymów wątrobowych oraz hamuje ekspresję cytokin

Mgr Justyna Mizera

polski dietetyk sportowy, od 2009 r. zbilansowała ponad 2000 diet dla sportowców różnych dyscyplin sportowych. Wykładowca uczelni wyższej na Wydziale Dietetyki. Dietetyk kadry narodowej zapaśników. Pracuje m.in. z 30 medalistami mistrzostw świata i olimpijczykami, ale też osobami otyłymi i dziećmi. Wykładowca na kursach z dietetyki sportowej i odchudzania w Centrum Olimpiaków. Autorka książek i licznych artykułów naukowych oraz popularnonaukowych. Ekspert największych polskich stacji telewizyjnych. Uczestniczy w eventach dużych i znanych marek jak m.in. Biedronka, Clinique, Biofarm, Berlin-Chemie, Neomed, Mazurkas Żywiec, Veolia, PZU. Na co dzień amatorka rekreacyjnego biegania i smacznych potraw. Startowała w zawodach w fitness sylwetkowym oraz w 2 półmaratonach.



Tłuszcze w diecie roślinnej – skąd czerpać i ile powinniśmy ich dostarczać?

Jak doskonale wiadomo, dieta wegetariańska z założenia wyklucza produkty pochodzenia zwierzęcego. W zależności od typu diety roślinnej, tych grup eliminowanych produktów jest więcej lub mniej. Na pierwszy rzut oka tłuszcze nie powinny stanowić w niej problemu – w końcu popularne oleje, orzechy, nasiona i pestki są całkowicie roślinne. Sprawdź, jak to wygląda w praktyce i jakie źródła tłuszczów warto mieć w swojej diecie.

Do czego biegacz potrzebuje kwasów tłuszczowych?

Tłuszcze pokarmowe są dla nas źródłem energii. W jednym gramie mają 9 kcal – najwięcej ze wszystkich makroskładników. Z tego właśnie powodu w dobie popularności diet odchudzających o głódowej ilości kilokalorii, były one szczególnie mocno demonizowane. Niestusznie, ponieważ spełniają one swoje konkretne funkcje i są nam potrzebne. Długołańcuchowe kwasy tłuszczowe na poziomie receptorowym w pewnym stopniu kontrolują magazynowanie tłuszczu w naszym organizmie, a także poziom glukozy we krwi. Niektóre badania wskazują również na ich pozytywny wpływ na maksymalny pobór tlenu, co ma szczególne znaczenie w kontekście wytrzymałości sportowców. Tłuszcz wchodzi w skład układu nerwowego i jest istotnym składnikiem mózgu. Szczególne znaczenie dla funkcjonowania tego układu mają

niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) z rodziny omega-3 oraz omega-6, których źródłem powinna być codzienna dieta. NNKT wchodzi także w skład molekuł układu odpornościowego. Tłuszcze są również potrzebne do wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, czyli A, D, E, K. Zbyt niska podaż tłuszczów diecie może wiązać się z zaburzeniami gospodarki hormonów płciowych czy gorszym funkcjonowaniem układu odpornościowego.

Nie można zapominać w tym wszystkim o walorach kulinarnych i smakowych. To właśnie tłuszcze bardzo mocno wpływają na smakowość potraw.

Na jakie kwasy tłuszczowe należy zwrócić uwagę na dietach roślinnych?

W przypadku całkowitej rezygnacji z produktów odzwierzęcych w dużej mierze eliminujemy z diety nasycone kwasy tłuszczowe. Absolutnie nie jest to problemem, ponieważ obecne zalecenia PZH wskazują, aby ilość tłuszczów nasyconych w diecie była tak niska, jak to jest możliwe przy stosowaniu odżywczej diety pokrywającej zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki.

Kwasy z rodziny omega-3 – kwas ALA

Inaczej jest jednak w przypadku niektórych kwasów z rodziny omega-3. Kwas alfa-linolenowy powinien stanowić około 0,5% energetyczności diety. **Gdzie znajdziemy ten kwas? Jego źródłem**

są zielone części roślin jadalnych, orzechy włoskie, nasiona chia, nasiona konopi, olej lniany oraz olej rzepakowy. Średnia zawartość kwasu alfa-linolenowego w oleju rzepakowym to od 8,1 g do 9,9 g/ 100 g. Co to oznacza? Przy zapotrzebowaniu na poziomie 2500 kcal wychodzi na to, że powinniśmy sobie dostarczyć ok. 1,38 g kwasu alfa-linolenowego dziennie. Przy tym ma korzystny stosunek kwasów omega-6 : omega-3. Dwie łyżki oleju rzepakowego zrealizują to zapotrzebowanie z nawiązką, przy jednocześnie niskim koszcie produktu, który można znaleźć w każdym sklepie. Możemy oczywiście w ciągu całego dnia dostarczać sobie tych kwasów z różnych źródeł np. spożyć łyżkę oleju rzepakowego dodawanego do sałatek czy użyć go do obróbki termicznej potraw (smażenie lub pieczenie), a do tego dorzucić siemię lniane do owsianki i orzechy włoskie do jogurtu z owocami.

Długołańcuchowe kwasy z rodziny omega-3 – EPA i DHA

Natomiast rekomendacje dotyczące spożycia kwasów EPA + DHA wskazują na ilość ok. 250

mg dobę. Suche liczby zwykle niewiele mówią, dlatego... od początku. Kwasy EPA + DHA obecne są przede wszystkim w tłustych rybach morskich. By dostarczyć sobie ich taką ilość, należałoby spożywać 50-100 g łosia 1-2 razy w tygodniu. Badania wskazują na niższą w koncentrację EPA i DHA w erytrocytach osób na dietach roślinnych w porównaniu do osób na diecie mieszanej. Brakuje natomiast danych na temat konsekwencji niskiego poziomu tych kwasów, ale dużo wiadomo na temat korzyści, które wiążą się z ich przyjmowaniem.

Przemiany kwasów tłuszczowych

Długołańcuchowe kwasy EPA + DHA mogą powstać również z ALA, czyli kwasu alfa-linolenowego. Wystarczyłoby zatem dostarczyć sobie więcej kwasu ALA, aby organizm przetworzył go do EPA + DHA. Problem jednak stanowi niska efektywność konwersji do tych kwasów, która na dodatek zależy od płci, wieku, stanu zdrowia i kompozycji diety. Na dodatek wysokie spożycie kwasów omega-6 może upośledzać ten proces, dlatego Akademia Żywności i Dietetyki w swoim



stanowisku dotyczącym diet roślinnych zaleca, aby ten stosunek omega-6 do omega-3 nie przekraczał 4:1. Efektywność konwersji ALA do kwasów EPA i DHA jest szacowana na zaledwie 2-10%, choć są również dane wskazujące na jeszcze niższe wartości. Wspominana już Akademia dodatkowo wskazuje, że u osób na diecie roślinnej korzystnie byłoby zwiększyć ilość kwasu ALA w diecie (w postaci jego dobrych źródeł), aby właśnie dostarczyć surowca do tych przemian.

W porównaniu do innych olejów roślinnych, olej rzepakowy ma korzystną dla zdrowia proporcję kwasów omega-6 (20,6%) do omega-3 (9,8%), (20,6%) tj. 2:1. Ich stosunek w naszej diecie zazwyczaj się zaburza na rzecz zbyt wysokiego spożycia kwasów omega-6. Stąd pojawia się kwestia odpowiedniej diety ukierunkowanej na dostarczenie większych ilości kwasów omega-3 lub ich suplementacji.

Suplementacja EPA + DHA? Tak, czy nie?

W związku z powyższym warto rozważyć suplementację, zwłaszcza gdy codzienna dieta nie obfituje w różnorodne źródła kwasów ALA lub w związku ze stosowaniem diety redukcyjnej ilość spożywanych kalorii jest ograniczona, więc prawdopodobnie ilość spożywanych kwasów ALA nie jest zbyt wysoka; a także w przypadku zwiększonego zapotrzebowania na kwasy tłuszczowe, np. u kobiet w ciąży lub karmiących.

Zwłaszcza że w przypadku osób aktywnych fizycznie, suplementacja kwasami omega-3 może mieć pozytywny wpływ w kontekście popularnych DOMS-ów i skracać czas regeneracji między treningami.

Najpopularniejsze są preparaty oparte o mikroalgi *Schizochytrium sp.*, w których składzie DHA może stanowić nawet 40% wszystkich kwasów tłuszczowych. To dobre rozwiązanie dla osób, które nie akceptują suplementów omega-3 na bazie olejów rybich.

Bibliografia

1. Chih-Chiang Chiu, Kuan-Pin Su, Tsung-Chi Cheng, et al. *The effects of omega-3 fatty acids*

monotherapy in Alzheimer's disease and mild cognitive impairment: A preliminary randomized double-blind placebo-controlled study, *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, Volume 32, Issue 6, 2008, p. 1538.

2. Guenard R. *Fatty acids and athletic performance*, *INFORM 2020. Volume 31 (10)*, p. 6-10.

3. Hakim A.R.: *The potential of heterotrophic microalgae (Schizochytrium sp.) as a source of DHA*, *Squalen*, 2012, Vol 7 (1), s. 29-38.

4. Kunachowicz H. i in., *Tabela składu i wartości odżywczej żywności*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019.

5. Jouris KB, McDaniel JL, Weiss EP. *The Effect of Omega-3 Fatty Acid Supplementation on the Inflammatory Response to eccentric strength exercise*. *J Sports Sci Med*. 2011;10(3):432-438.

6. Vesanto Melina, Winston Craig, Susan Levin, *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets*, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 2016, Volume 116, Issue 12, Pages 1970-1980.



Oleje roślinne w diecie biegacza – sprawdź, co warto o nich wiedzieć przed zakupem

Oleje roślinne w diecie biegacza – sprawdź, co warto o nich wiedzieć przed zakupem

Oleje roślinne, z rzepakowym na czele, stanowią niezwykle ważną grupę produktów w diecie osoby aktywnej. Składniki w nich zawarte wspierają m.in. pracę serca i układu odpornościowego, a także mogą wspomagać proces regeneracji. Jednak zanim sięgniesz po olej w sklepie, dowiedz się o nim jak najwięcej. Dzięki temu masz szansę dokonać najlepszego wyboru dla siebie.

Olej tłoczony na zimno, olej rafinowany – czyli jaki?

Olej tłoczony na zimno powstaje wyłącznie w wyniku obróbki mechanicznej, przy użyciu specjalnych pras. Produkcji oleju rafinowanego towarzyszą dalsze dodatkowe procesy uwzględniające m.in. poddawanie surowca działaniu wysokiej temperatury, co ma swój konkretny cel: oczyszczenie go z zanieczyszczeń środowiskowych i produkcyjnych, wśród których znajdują się związki przyspieszające jego utlenianie, a więc wpływające na trwałość oleju. Sposób wytwarzania oleju ma wpływ na jego właściwości, wartość odżywczą oraz cechy organoleptyczne (smak, zapach). Oleje uzyskiwane poprzez tłoczenie na zimno charakteryzują się ogólnie wyższą wartością odżywczą. Jednakże w zestawieniu z tymi rafinowanymi są porównywalne pod kątem zawartości kwasów tłuszczowych oraz steroli roślinnych.

Oleje tłoczone na zimno mają ciemniejszą barwę, co wynika z obecności sporej ilości barwników chlorofilowych oraz karotenoidowych. Ich poziom spada natomiast w procesie rafinacji. Zawartość wspomnianych barwników (zwłaszcza chlorofilowych) powoduje, że oleje tłoczone na zimno szybciej się utleniają.

Różnica między tymi produktami jest odczuwalna również w smaku. W przypadku rzepakowego oleju rafinowanego jest on słabo wyczuwalny, a zapach niezbyt intensywny. Te pozyskiwane metodą na zimno są charakterystyczne w smaku i mają orzechową nutę. Właściwości obu typów oleju mogą być zarówno wadą, jak i zaletą – w zależności od upodobań konsumenta oraz tego, do czego będzie wykorzystywał dany olej. Co jeszcze warto podkreślić, jeśli chodzi o pozyskiwanie i wytwarzanie – określenie „olej z pierwszego tłoczenia” nie jest równoznaczne z tłoczeniem na zimno. Pierwsze tłoczenie może odbywać się z udziałem wysokiej temperatury. Generalnie należy powiedzieć, że olej rafinowany także tłoczony są właściwie tylko raz.

Olej roślinny = olej bez cholesterolu

W polskim ustawodawstwie, zgodnie z warunkami prawa wspólnotowego UE, nie znajdziemy na etykietach olejów deklaracji „olej bez cholesterolu”. Dlaczego? Każdy olej roślinny jest naturalnie pozbawiony cholesterolu, bo to związek występujący w produktach

odzwierzęcych. Takie oznaczenie mogłoby wprowadzać konsumenta w błąd i sugerować unikalność tego konkretnego produktu. W związku z tym po prostu powinniśmy wiedzieć, że oleje roślinne naturalnie nie zawierają cholesterolu.

Oleje roślinne a okryty złą sławą kwas erukowy

Podobnie jak w przypadku wielu innych produktów, również oleje wprowadzane na rynek

muszą spełniać konkretne standardy jakościowe. Są to różnego typu normy, które kryją się pod kodami literowo-liczbowymi. W oleju oznaczana jest m.in. zawartość kwasu erukowego, którego najwyższe dopuszczalne poziomy dla różnych olejów są regulowane rozporządzeniem Komisji Europejskiej z dnia 7 listopada 2019 r.

To właśnie kwas erukowy spowodował, że olej rzepakowy historycznie przez pewien czas owiany był złą sławą. Produkowany obecnie jadalny olej rzepakowy pochodzi z tzw. bezerukowych odmian rzepaku. Po raz pierwszy takie linie zostały odkryte ponad pół wieku temu w Kanadzie i charakteryzują się znikomą zawartością wspomnianego kwasu. Podwójnie ulepszone lub dwuzerowe (00) – tak najczęściej nazywane są te odmiany. Dodatkowo generalnie polski rzepak charakteryzuje się najniższą zawartością kwasu erukowego w Europie.

Wytwarzany z niego olej rzepakowy jest nie tylko bezpieczny dla zdrowia, ale przede wszystkim stanowi cenne źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, m.in. kwasu alfa-linolenowego (ALA). Jednocześnie jest to jeden z niewielu olejów roślinnych, który ma korzystny stosunek kwasów omega-6 : omega 3 (około 2:1). **1,5 łyżki oleju rzepakowego pozwala pokryć dzienne zapotrzebowanie na kwasy tłuszczowe ALA** przy diecie na poziomie ok. 2400kcal. Przy tym zawiera niewiele nasyconych kwasów tłuszczowych, których spożycie zgodnie z rekomendacjami powinno być tak niskie, jak tylko jest to możliwe do osiągnięcia przy diecie zapewniającej realizację wszelkich potrzeb żywieniowych. Jako ciekawostka – oleje z lnicznika i ogórecznika lekarskiego są pozyskiwane z takich gatunków roślin, które nie mają odmian pozwalających na pozyskanie produktu o niższej zawartości kwasu erukowego. Dopuszczalne normy są w ich przypadku wyższe niż dla innych olejów. Przy tym trzeba podkreślić, że ich spożycie jest zdecydowanie mniejsze i nie należą do popularnych źródeł tłuszczów w diecie.

Oleje z dodatkiem ziół – kupować czy nie?

Na rynku coraz częściej możemy spotkać oleje



z dodatkiem ziół. Jak się okazuje to nie tylko ciekawa propozycja smakowa, ale także świetny sposób na poprawę stabilności produktu. W znakomitej większości oleje roślinne ze względu na wysoką zawartość cennych jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych są podatne na utlenianie. Właśnie dlatego wymagają ochrony zarówno przed światłem, ciepłem, temperaturą, jak i wodą.

Jednym ze wskaźników jakości olejów jest stabilność oksydacyjna. Sposobem na jej poprawę jest stosowanie naturalnych antyutleniaczy. Zioła oraz przyprawy są ich bardzo dobrym nośnikiem. Pozwalają dezaktywować wolne rodniki już w początkowych stadiach procesu utleniania. W jednym z badań uzyskane wyniki wskazywały na największą skuteczność antyoksydacyjną dla tymianku, a następnie mięty, szalwii, cząbrku, bazylii, oregano i majeranku. Nie trzeba korzystać wyłącznie z gotowych produktów, takie ziołowe oleje można wykonać samodzielnie w domu.

Wybór tego typu produktów może okazać się strzałem w dziesiątkę, jeśli nie przepadasz za naturalnym smakiem olejów.

Sposób przechowywania ma znaczenie

Wartości odżywcze poszczególnych olejów wynikają nie tylko z surowca i metody ich wytwarzania, ale także sposobu przechowywania. W związku z tym warto podążać za wskazaniem producenta, które umieszcza na etykiecie produktu.

Oprócz daty zdatności do spożycia zazwyczaj jest to informacja dotycząca zakresu temperatur i miejsc, w jakich najlepiej przechowywać produkt.

Bibliografia:

1. Gugala M., Zarzecka K., Sikorska A. Prozdrowotne właściwości oleju rzepakowego. *Postępy Fitoterapii*, 2014, 2, 100-103.
2. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny 2020, 83, 105.
3. Kozłowska M., Żontala K. Stabilność oksydacyjna oleju słonecznikowego tłoczonego na zimno wzbogaconego w ekstrakty roślin przyprawowych. *Bromat Chem Toksykol.* – XLVIII, 2015, 3, 423 – 428.
4. Rozporządzenie Komisji (UE) z dnia 7 listopada 2019 r. w sprawie zmiany i sprostowania rozporządzenia (WE) nr 1881/2006 w odniesieniu do najwyższych dopuszczalnych poziomów kwasu erukowego i cyjanowodoru w niektórych środkach spożywczych.
5. Wroniak M. Wartość żywieniowa olejów rzepakowych tłoczonych na zimno. *ŻYWNOSĆ. Nauka. Technologia. Jakość*, 2012, 6 (85), 79 – 92.
6. Zychnowska, M., Pietrzak M., Krygier K. Porównanie jakości oleju rzepakowego tłoczonego na zimno i rafinowanego. *Zeszyty Problemowe Postępów Nauk Rolniczych nr 575*, 2013, 131-138.

Mgr Agnieszka Falborska

absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, wykładowca akademicki z przygotowaniem pedagogicznym w zakresie dydaktyki medycznej. Prelegentka krajowych konferencji. W pracy kieruje się zasadą „Dawać wędkę zamiast ryby”, dlatego przede wszystkim zajmuje się edukacją dietetyczną. Od ponad 6 lat tworzy artykuły i treści specjalistyczne dotyczące diety i zdrowego stylu życia. Prowadzi szkolenia i wykłady zarówno dla kadr medycznych, dietetyków, jak i osób zainteresowanych żywieniem. Prywatnie wielbicielka kuchni roślinnej, kuchennego minimalizmu i górskich wędrówek.



Jeśli już smażyć, to na jakim tłuszczu?

To pytanie zapewne każdego dnia zadaje sobie wiele osób. Szukając odpowiedzi natkniemy się często na udowodnione naukowo, ale sprzeczne doniesienia. Czy zatem prawda jak zwykle leży po środku?

Zaczynając od początku, jak to jest z tym smażeniem i jego wpływem na nasze zdrowie, a zwłaszcza wydolność osób aktywnych? Otóż jak mówił Paracelsus to dawka czyni truciznę. Można to zastosować także do tłuszczu w codziennej diecie, prawidłowych proporcji kwasów tłuszczowych oraz obróbki termicznej jaką jest smażenie.

Rekomendowane przez specjalistów metody obróbki termicznej to przede wszystkim gotowanie na parze, gotowanie, pieczenie, a dopiero na końcu znajdziemy smażenie, czy smażenie w głębokim tłuszczu. Jednak z drugiej strony, jeśli przestrzegamy ogólnych zasad zdrowego żywienia, to spożywanie od czasu do czasu (1-2 razy w tygodniu) smażonych potraw, zwłaszcza na odpowiednio dobranym tłuszczu nie będzie szkodliwe, a nasz kubki smakowe na pewno zadowolone.

Kilka słów o procesie smażenia

Smażenie może odbywać się na kilka sposobów i jest uzależnione przede wszystkim od ilości stosowanego tłuszczu, sposobu ogrzewania a także rodzaju potrawy. Proces smażenia może odbywać się przy niskim udziale tłuszczu (5-10% tłuszczu w stosunku do wagi smażonej potrawy), z zastosowaniem średniej ilości tłuszczu (10-30%), a także w dużej ilości tłuszczu, gdzie dany produkt

jest zanurzany w tłuszczu, a ten wykorzystywany wielokrotnie.

Jak wybrać najzdrowszy tłuszcz do smażenia

Jeśli już zdecydujemy się na smażenie, to raczej z niskim udziałem tłuszczu, ale jeszcze trzeba wybrać odpowiedni, bo nawet niewielkie ilości, ale źle dobranego tłuszczu, mogą wprowadzić spore ilości szkodliwych substancji.

Wybierając tłuszcz do smażenia należy wziąć pod uwagę kilka kwestii.

Po pierwsze stabilność oksydacyjna. Brzmi dość niejasno, jednak to nic innego jak reakcja tłuszczu na obecność tlenu. Podczas obróbki termicznej kwasy tłuszczowe ulegają utlenianiu w wyniku czego powstają substancje szkodliwe dla zdrowia. Jednak nie wszystkie kwasy tłuszczowe charakteryzują się taką reakcją. Dlatego **należy wybierać tłuszcze, które zawierają więcej kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, stosunkowo niski udział nasyconych, a najmniej wielonienasyconych.** Im mniej tych ostatnich, tym wyższa stabilność oksydacyjna. Można zauważyć odwrotną zależność, gdyż zazwyczaj **poleca się stosowanie tłuszczu z dużym udziałem omega 3**, ale do stosowania na zimno (idealnym przykładem jest olej lniany – skarbnica kwasów omega 3), natomiast do smażenia wybieramy tłuszcze ze znikomym udziałem tychże kwasów tłuszczowych.

Po drugie ważna jest ilość nasyconych kwasów tłuszczowych, gdyż nie pozostają one obojętne dla naszego zdrowia, gdyż o ile na patelni zachowują się dobrze, o tyle niestety

podnoszą poziom lipoprotein LDL. Dlatego też najlepszym rozwiązaniem jest szukać takiego tłuszczu do smażenia, który będzie bogaty w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, ubogi w wielonienasycone, przy stosunkowo niskim poziomie kwasów tłuszczowych nasyconych. Co spełnia te wszystkie wymagania?

Sprawdźmy to metodą eliminacji. Pod względem udziału wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (WNKT) najlepiej wypadają: olej z pestek winogron do 70 % WNKT, olej sojowy ok. 60% WNKT oraz **olej rzepakowy** – 30%. Jednak udział wielonienasyconych kwasów, to jeszcze nie wszystko[A1] i dlatego to właśnie **nasz olej rzepakowy spełnia wszelkie wymagania tłuszczu idealnego do smażenia. Zawiera najwięcej kwasów jednonienasyconych, bo 70%, do tego 30% kwasów wielonienasyconych, przy jednoczesnym wysokim udziale witaminy E działającej jak katalizator oraz znikome ilości kwasów nasyconych, bo poniżej 7%.**

Po trzecie zwracamy uwagę na tzw. punkt dymienia, bo każdy tłuszcz charakteryzuje się inną temperaturą dymienia. Jest to determinowane obecnością zanieczyszczeń, jętczeniem tłuszczu a także proporcjami kwasów tłuszczowych. Dymienie tłuszczu związane jest z jego rozpadem, w wyniku czego powstają wolne kwasy tłuszczowe i glicerol. Tłuszcze o temperaturze dymienia powyżej 220°C wykorzystywane są do smażenia głębokiego, natomiast do krótkotrwałego smażenia [A2] zaleca się stosowanie tłuszczu o temperaturze dymienia powyżej 170 °C. Jeśli podgrzejemy tłuszcze, które charakteryzują się niską temperaturą dymienia, np. olej lniany, to przed właściwym dosmażeniem potrawy dojdzie do wnikania do niej substancji będących produktami rozpadu tłuszczu, co wpłynie negatywnie na smak, ale też doprowadzi do powstania szkodliwych dla zdrowia substancji takich jak cykliczne monomery kwasów tłuszczowych, epoksydy, hydroksykwasy. Same nazwy są już dość przerażające. Stąd też **najlepszym rozwiązaniem będzie zastosowanie oleju rzepakowego**, który spełnia

wszelkie kryteria oleju dostosowanego do obróbki jaką jest smażenie. Charakteryzuje się wysoką temperaturą dymienia oraz odpowiednimi proporcjami kwasów tłuszczowych.

Po czwarte rafinacja, czyli proces oczyszczania oleju z substancji niekorzystnych pod względem funkcjonalnym i zdrowotnym. Rafinując olej, pozbawiamy go metali ciężkich oraz wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych (WWA). Jednocześnie oleje rafinowane zawierają mniejszą ilość korzystnych dla zdrowia związków, takich jak karotenoidy, sterole roślinne, tokoferole. Charakteryzuje je natomiast większa stabilność oksydacyjna oraz neutralny smak, przez co znajdują szersze zastosowanie w obróbce termicznej potraw. O ile do stosowania na zimno zaleca się stosowanie także olejów nierafinowanych, aczkolwiek prawidłowo przechowywane, tak do smażenia zdecydowanie lepszym wyborem będą tłuszcze rafinowane, czyli te oczyszczone.

Olej rzepakowy najlepszy do smażenia

Reasumując, wybierając olej do smażenia, powinniśmy zwrócić uwagę na proporcje kwasów tłuszczowych, temperaturę dymienia, stabilność oksydacyjną, ale również czy jest to olej rafinowany czy surowy. Po dokonaniu rzeczowej analizy dojdziecie do wniosku, że najlepiej wypada „oliwa z północy”, czyli nasz rodzimy olej rzepakowy.

Jeśli już smażymy, to wybieramy najbardziej przystosowane do tego oleje, które podczas podgrzewania nie będą sprzyjały powstawaniu szkodliwych dla zdrowia substancji.



Dieta śródziemnomorska dla biegaczy na polskich warunkach. Jak to zrobić dobrze?

U.S. News & World Report – to coroczne zestawienie najlepszych (i zarazem najzdrowszych) diet. Od wielu lat w ścisłej trójce tego rankingu znajduje się dieta śródziemnomorska. Czym charakteryzuje się taki model żywienia, czy można go przenieść również w rejony nadbałtyckie oraz jak sprawdza się w przypadku osób aktywnych?

Dieta śródziemnomorska – podstawowe założenia

Historia tego sposobu odżywiania jest zdecydowanie dłuższa niż samego terminu, który został stworzony przez amerykańskiego epidemiologa w latach 50. XX wieku. Dieta śródziemnomorska nie jest programem dietetycznym pełnym wyrzeczeń lub sztywno skonstruowanym jadłospisem, a zbiorem nawyków żywieniowych charakterystycznych dla populacji zamieszkującej rejony Morza Śródziemnego.

Tradycyjna dieta śródziemnomorska wiąże się z dużym spożyciem warzyw, nasion roślin strączkowych, świeżych owoców, nierafinowanych zbóż, a także oliwy z oliwek (zwłaszcza tej z pierwszego tłoczenia). W jadłospisie w umiarkowanych ilościach goszczą ryby i nabiał, ale także alkohol – ten ostatni w postaci czerwonego wina spożywanego podczas głównych posiłków. Niskie jest natomiast spożycie czerwonego mięsa i przetworzonej żywności. W diecie śródziemnomorskiej nienasycone kwasy tłuszczowe w postaci oliwy z oliwek były spożywane codziennie razem z głównymi daniami

opartych na warzywach oraz nasionach roślin strączkowych). Świeże owoce stanowiły formę deseru po głównych posiłkach lub przekąskę do południa i po południu. Tradycyjne sery stanowiły element sałatek, a mięso czerwone było składnikiem dań wyłącznie przy specjalnych okazjach.

Bardzo ważnym elementem, uzupełniającym dietę i wpływającym zarówno na jej efekty, jak i nasze samopoczucie jest aktywność fizyczna, wypoczynek oraz o aspekt socjalny – spożywanie posiłków wspólnie, bez pośpiechu, w serdecznej atmosferze. We współczesnej piramidzie diety śródziemnomorskiej podkreślono rolę sezonowości, a także korzystania z lokalnych i tradycyjnych produktów.

Czy obecna dieta mieszkańców rejonów Morza Śródziemnego wygląda tak samo? Podobnie jak w wielu innych przypadkach, podlega ona zmianie na skutek wpływów zewnętrznych. Duży problem otyłości w Grecji nie jest konsekwencją stosowania tego tradycyjnego modelu żywienia, a jego zmiany w kierunku tzw. diety zachodniej, bazującej na produktach o wysokim stopniu przetworzenia i zasobnej w cukry proste.

Korzyści związane ze stosowaniem diety śródziemnomorskiej

Śródziemnomorski model żywienia jest jednym z najlepiej przebadanych i wśród jej pozytywnych można wskazać m.in.

- ochronny wpływ na układ sercowo-naczyniowy (zwłaszcza w kontekście profilaktyki),

- zmniejszanie ryzyka wystąpienia niektórych nowotworów, np. żołądka, jelita grubego, trzustki, wątroby,
- jest to dieta o wysokiej wartości odżywczej, która umożliwia realizację zapotrzebowania na witaminy oraz składniki mineralne, a jednocześnie ze względu na bogactwo antyoksydantów ma charakter przeciwzapalny,
- przestrzeganie diety śródziemnomorskiej jest powiązane z mniejszym obwodem talii i mniejszą częstotliwością występowania zespołu metabolicznego.
- pozytywny wpływ na funkcje poznawcze w kontekście opóźnienia zmian związanych np. z chorobą Alzheimera

Jak dostosować dietę śródziemnomorską do polskich warunków?

Choć taki model żywienia jest bardzo często polecany, to jednak czasem przeszkodą w jego realizacji może być dostępność poszczególnych produktów, a także ich cena. Warto jednak podążać za zaleceniami piramidy diety śródziemnomorskiej, adaptując ją do polskich warunków.

Pełnoziarniste produkty zbożowe

W przypadku tej grupy produktów dostosowanie i realizowanie założeń diety nie jest trudne. Wystarczy postawić na produkty z pełnego ziarna, o niskim stopniu przetworzenia. Warto skorzystać z rodzimych kasz takich jak bogata w magnez kasza gryczana oraz dostarczające sporej ilości błonnika kasze jęczmienne. Oczywiście nie muszą to być jedyne kasze goszczące w naszym jadłospisie.

Warzywa i owoce

Wchodzący w skład greckiej moussaki bakłażan jest bardzo smaczny, ale warto dać szansę również produktom z rodzimego podwórka. Warzywa kapustne, seler, natka pietruszki, jarmuż, szpinak, cykoria, fenkuł, por, jabłka, gruszki – jak najbardziej są dobrą bazą diety. Papryka, owoce dzikiej róży, porzeczki to cenne źródła

witaminy C. Beta-karotenu dostarczą natomiast: dynia, marchew, brzoskwinie, mirabelki. Źródłem błonnika (obok pełnoziarnistych produktów zbożowych) mogą być także suszone owoce.

Nienasycone kwasy tłuszczowe

Zgodnie z piramidą diety śródziemnomorskiej powinny być spożywane codziennie. Dobrym źródłem tych kwasów będą orzechy włoskie, pestki dyni czy orzechy laskowe.

Do tego obowiązkowo oliwa północy, czyli olej rzepakowy, który jest cennym źródłem kwasów z rodziny omega-3 (zawiera ich 10 razy więcej od oliwy z oliwek!), a przy tym zawiera mało nasyconych kwasów tłuszczowych, których udział w diecie śródziemnomorskiej powinien być niewielki. Do tego dostarcza antyoksydacyjnej witaminy E i fitosteroli. Przeciwtleniacze pozwalają na skuteczną neutralizację wolnych rodników tlenowych, odpowiedzialnych m.in. za przyspieszanie procesu starzenia się komórek. Natomiast fitosterole znane są ze swojego pozytywnego wpływu na układ sercowo-naczyniowy, a także mają działanie przeciwzapalne. **Podobnie jak oliwę, olej rzepakowy można włączyć do jadłospisu, która świetnie sprawdzi się do potraw na surowo (np. sałatek). Nie unikajmy więc dobrych tłuszczów, bo tych nasz organizm potrzebuje szczególnie, gdy jesteśmy aktywni.**

Ryby i mięso

Cennym źródłem kwasów omega-3 jest łatwo dostępny śledź. Sardynki dostarczają wapnia, a dorsz to chuda ryba zawierająca pełnowartościowe białko. W przypadku mięsa dobrze jest postawić na to o niskiej zawartości tłuszczu, białe mięso (kurczak, indyk), a jednocześnie ograniczyć podaż czerwonego i przetworzonego mięsa.

Zioła i przyprawy

Odpowiednie przyprawianie potraw ma znaczenie. Zioła nie tylko są źródłem cennych antyoksydantów, ale także skutecznie ułatwiają



minimalizować dosalanie. Do tego pozwalają na wydobycie prawdziwego smaku i aromatu dań. Mięta, majeranek, lubczyk – świetnie sprawdzą się w kuchni. Do tego cebula i czosnek zawierające silny antyoksydant (kwercyтынę), które jak najbardziej warto dodawać do potraw. Obecnie w sklepach właściwie przez cały rok możemy dostać różnego typu produkty, z których można budować dietę na wzór śródziemnomorski. Korzystanie z tych rodzimych wpisuje się w zalecenie lokalności spożywanej żywności i może obniżyć koszty takiego jadłospisu.

Dieta śródziemnomorska a dieta biegacza

Czy ten sposób żywienia jest odpowiedni dla osób aktywnych? Oczywiście! Jak zostało wspomniane wcześniej, dieta śródziemnomorska dostarcza wszelkich składników odżywczych i minimalizuje ryzyko niedoborów. Z racji na produkty o działaniu antyoksydacyjnym, dieta ta wspiera także proces regeneracji. To wszystko sprawia, że osoby, które decydują się odżywiać w ten sposób, mają więcej energii i czują się lepiej na co dzień. Jednak warto pamiętać, że specyfika klimatu w Polsce jest nieco inna niż ta, która charakteryzuje kraje śródziemnomorskie. Dlatego warto nieco dietę tę modyfikować, zamieniając część produktów na te, które występują w naszym regionie. Rodzimy olej rzepakowy czy warzywa kapustne sprawdzą się równie dobrze, jak ich „kuzyni” z cieplejszych regionów.

Bibliografia:

1. Dernini, S., Berry, E., Serra-Majem, L., La Vecchia, C., Capone, R., Medina, F., Trichopoulou, A. (2017). *Med Diet 4.0: The Mediterranean diet with four sustainable benefits. Public Health Nutrition*, 20(7), 1322-1330.
2. Mentella MC, Scaldaferrri F, Ricci C, Gasbarrini A, Miggiano GAD. *Cancer and Mediterranean Diet: A Review. Nutrients*. 2019;11(9):2059. Published 2019 Sep 2.
3. Szymańska R, Kruk J. *Fitosterole – występowanie i znaczenie dla człowieka. Kosmos* 2007; 56:274-5.

Plan dietetyczny dla biegaczy – wersja tradycyjna

W internecie znajdziesz wiele artykułów o tym, jak jeść zdrowo, będąc aktywnym. Jednak czasem brakuje praktycznego przewodnika, który pomógłby Ci przygotować wartościowe posiłki choćby już dziś. Dlatego przygotowaliśmy dwa użyteczne plany dietetyczne. W każdym z nich znajdziesz z kolei po dwa jadłospisy, w zależności od Twojego celu, preferencji i zapotrzebowania energetycznego. Akcję tę organizujemy przy współpracy z Polskim Stowarzyszeniem Producentów Oleju.

Przed Tobą plan z jadłospisami na 2000 kcal i 2500 kcal. Wraz z nimi otrzymujesz pełną listę zakupową, gotową do wydrukowania i powieszenia w widocznym miejscu. Proponowana dieta, nie jest dietą eliminacyjną. To oznacza, że produkty w niej zawarte, zawierają zdrowe węglowodany, białka oraz tłuszcze, w dużej mierze spożywane w postaci oleju rzepakowego, nie bez powodu nazywany oliwą północny.

Dlaczego warto sięgać po olej rzepakowy?

Olej rzepakowy zawiera najmniej kwasów tłuszczowych nasyconych (ok. 7-8 proc) w porównaniu z innymi olejami. Dla przykładu: olej lniany składa się w 10 proc. z kwasów tłuszczowych nasyconych, oliwa z oliwek w 15 proc, a olej kokosowy – w około 80 proc. Ponadto **olej rzepakowy jest doskonałym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6 i omega-3**, nazywanych niezbędnymi kwasami tłuszczowymi. Zawiera także **witaminę E**, niezwykle ważny

składnik w diecie sportowców. Pomaga bowiem sprawniej dotlenić nasze mięśnie, dzięki czemu są one zdolne do cięższej pracy.

A to nie wszystko. **Spożywanie dwóch łyżek oleju rzepakowego dziennie pokrywa w 50 proc. zapotrzebowanie człowieka na witaminę K**, odpowiadającą m.in za prawidłowy przebieg procesu krzepnięcia krwi, pomaga także w utrzymaniu zdrowych kości.

Przykładowy jadłospis 2000 kcal i 2500 kcal

Zanim zaczniesz korzystać z przygotowanego jadłospisu, **koniecznie przeczytaj przygotowane wprowadzenie**. Ułatwi ono weryfikację, czy ten plan jest dla Ciebie odpowiedni.

Jadłospis można stosować w całości lub potraktować go jako inspirację. Na samym początku należy jednak zaznaczyć, że jest to przykładowy plan żywieniowy. Może stać się punktem wyjścia do samodzielnych modyfikacji, ale jeśli z różnych przyczyn wymagasz zindywidualizowanego podejścia, lepszym rozwiązaniem będzie zwrócenie się do specjalisty, który ułoży jadłospis w pełni dostosowany do Twoich potrzeb (zarówno zdrowotnych, jak i tych wynikających z trybu życia).

W jadłospisie znajdziesz mięso, ryby, jaja, mleko i przetwory mleczne, nasiona roślin strączkowych, kasze, ryże, makarony, orzechy i pestki, a także owoce i warzywa.

Czy schudnę dzięki tej diecie?

Odpowiedź jest bardzo prosta, choć na pierwszy rzut oka niekoniecznie jasna – to zależy. Zależy od Twojego całkowitego zapotrzebowania

energetycznego, czyli ilości kalorii, której potrzebujesz na co dzień.

Do określenia tego zapotrzebowania używamy m.in. wzoru Harrisa-Benedicta oraz współczynnika aktywności fizycznej. Skorzystaj z kalkulatora i [oblicz ile wynosi Twoje całkowite zapotrzebowanie kaloryczne](#).

Największą trudnością może być dobranie **odpowiedniego współczynnika aktywności** – jeśli lekko trenujesz 1-2 razy w tygodniu, masz siedzącą pracę i robisz niewiele kroków w ciągu dnia, tak naprawdę należałoby określić aktywność jako niską. Większa ilość treningów czy odmienny charakter pracy powoduje, że współczynnik aktywności fizycznej i tym samym zapotrzebowanie energetyczne rośnie. Jeżeli Twoje całkowite zapotrzebowanie energetyczne wynosi ok. 2000 kcal, to dieta o takiej kaloryczności będzie odpowiednia, by utrzymać obecną masę ciała. Jednocześnie schudniesz dzięki niej, gdy całkowite zapotrzebowane energetyczne jest wyższe od tych 2000 kcal.

Co, jeśli Twoje zapotrzebowanie jest wyższe niż 2500 kcal, nie planujesz redukcji masy ciała, a chcesz skorzystać z jadłospisu? Dołóż np. dodatkową przekąskę przed/po treningu lub manipuluj wielkością porcji.

Jak zostały skonstruowane jadłospisy?

W obu jadłospisach zostały wykorzystane te same dania. Diety zostały odpowiednio przeliczone, aby oba warianty dostarczały odpowiednią ilość energii oraz makroskładników.

Posiłki w poszczególnych dniach mają podobną kaloryczność. Śniadania stanowią 25% kaloryczności diety, II śniadania dostarczają 15% całodiennej energii, obiady 30%, podwieczorki 10% i kolacje 20%. To oznacza, że śniadanie w poniedziałek i czwartek ma podobną ilość kalorii, jednak posiłki różnią się ilością makroskładników.

Białko stanowi ok. 18% energii, tłuszcze ok. 30% i węglowodany 52%.

Darmowy plan dietetyczny został zbudowany w ten sposób, by ograniczyć marnowanie

produktów, co bywa trudne, gdy gotujesz tylko dla siebie. Te produkty, które nie zostały wykorzystane w całości, zazwyczaj z powodzeniem mogą stać w szafkach przez długi czas (maki, makarony, orzechy), możesz je zamrozić (warzywa) czy wykorzystać jako dodatek do wody (cytryna). W diecie są pasty, które pojawiają się w jadłospisie więcej niż raz. **Produkty są przeliczone na konkretne porcje do spożycia na dany posiłek**, ale można od razu podwoić ilość składników i przygotować większą porcję. Zacznij od przejrzania jadłospisu, by sprawdzić, co można przygotować na zapas. Zdarza się, dzień po dniu pojawia się np. konkretny typ kaszy czy makaron – od razu można ugotować większą porcję, by później od razu wykorzystać ją do posiłku. Wskazana w jadłospisie gramatura kasz, makaronu czy ryżu to masa przed ugotowaniem produktu.

Wskazówki pomocne w modyfikacji i realizacji jadłospisu

Jeżeli chcesz zmniejszyć ilość błonnika pokarmowego w diecie, zamień pieczywo żytnie na mieszane lub jasne, bierz część warzyw i owoców ze skórki, zamień kaszę gryczaną na kuskus czy kaszę jaglaną. Zastępując banany niskocukrowymi owocami, np. jagodowymi, zmniejszysz ilość węglowodanów. Natomiast jeśli potrzebujesz ich więcej, dorzuć suszone owoce, zwiększ ilość makaronu. Ilość tłuszczu możesz obniżyć, zamieniając jogurt grecki na zwykły jogurt naturalny, czy zwykłą mozzarellę na tę w wersji light. **Nie warto rezygnować z nasion, orzechów czy tłuszczów dodawanych na surowo, w tym oleju** – są cennym źródłem kwasów nienasyconych kwasów tłuszczowych, a dodatkowo są nośnikami konkretnych składników mineralnych czy witamin. W wielu przypadkach danie można wykonać w inny sposób. Owsianka nocna z lodówki lub pieczona zamiast tej gotowanej. Musli przygotowane wcześniej w piekarniku zamiast wersji ekspresowej z patelni. Kakaowy budyń jaglany równie dobrze może być po prostu jaglanką z bananem i dodatkiem kakao. Jeśli

tylko wskazana forma Ci nie odpowiada – eksperymentuj.

W jadłospisie uwzględnione są nasiona roślin strączkowych w formie konserwowej, dzięki czemu dieta jest szybsza w realizacji. Jeśli masz czas na ich odpowiednie przygotowanie, skorzystaj z suchych nasion. W tej sytuacji należy przyjąć ok. 2,5-3 razy mniejszą gramaturę produktu przed obróbką termiczną.

Strączki to świetne źródło białka roślinnego,

choć wciąż ich spożycie statystycznie nie jest zbyt wysokie. Jeżeli obawiasz się, że będą przez Ciebie źle tolerowane, zadбай o ich odpowiednie przygotowanie. W przypadku suchych nasion długie moczenie (8-12h) sprawi, że będą bardziej lekkostrawne. Nie dotyczy to czerwonej soczewicy – nie potrzebuje ona takiego namaczania i należy do stosunkowo lekkostrawnych strączków. Płuczac strączki konserwowe pozbędziesz się nadmiaru soli.



Plan dietetyczny dla biegaczy – wersja wege

Jesteś wege? A może chcesz włączyć do diety więcej produktów roślinnych? Zatem jesteś w dobrym miejscu! W ramach akcji #ZdrowieNaTalerzu przygotowaliśmy także plan dietetyczny w opcji wegetariańskiej. Projekt organizowany jest przy współpracy z Polskim Stowarzyszeniem Producentów Oleju.

Jeszcze 10-15 lat temu wegetarianin kojarzył się jako błydy chuderlak, bez sił. Dziś już nikt nie ma wątpliwości, że dieta bezmięсна może być zdrowa, dostarczać energii, a także może być stosowana również przez osoby bardzo aktywne. I tak jak dieta “tradycyjna”, musi być ona zróżnicowana. Tak, aby dostarczać jak najwięcej składników odżywczych.

Nie oznacza to jednak poszukiwania w sklepach egzotycznych, drogich produktów, ani też wielogodzinnego gotowania. Sami się o tym przekonacie, gdy tylko pobierzecie materiały, przygotowane przez Agnieszkę Falborską.

Poniżej znajdziecie bowiem dwa jadłospisy – na 1800 kcal i 2300 kcal. Wraz z nimi otrzymujecie pełną listę zakupową, gotową do wydrukowania i powieszenia w widocznym miejscu.

Listy zakupowe obejmują łatwo dostępne produkty, które bez trudu kupisz nawet w lokalnych sklepach. Wśród produktów znajdziesz między innymi olej rzepakowy.

Dlaczego olej rzepakowy?

Olej rzepakowy określany jest mianem “oliwy północy”. To nasz rodzimy produkt, który **jest nie tylko smaczny, ale również zdrowy.**

Olej rzepakowy jest doskonałym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych

omega-6 i omega-3, nazywanych niezbędnymi kwasami tłuszczowymi.

Bogaty w **witaminę E**, niezwykle ważny składnik w diecie sportowców. Pomaga bowiem sprawnej dotlenić nasze mięśnie, dzięki czemu są one zdolne do cięższej pracy.

Spożywanie dwóch łyżek oleju rzepakowego dziennie pokrywa w 50 proc. zapotrzebowanie człowieka na witaminę K, odpowiadającą m.in. za prawidłowy przebieg procesu krzepnięcia krwi, pomaga także w utrzymaniu zdrowych kości.

Przykładowy jadłospis 1800 kcal i 2300 kcal

Zanim zaczniesz korzystać z przygotowanego jadłospisu, koniecznie przeczytaj przygotowane wprowadzenie. Ułatwi ono weryfikację, czy ten plan jest dla Ciebie odpowiedni.

Jadłospis można stosować w całości lub potraktować go jako inspirację. Na początku trzeba zaznaczyć, że jest to przykładowy plan żywieniowy. Może stać się punktem wyjścia do samodzielnych modyfikacji, ale jeśli z różnych przyczyn wymagasz zindywidualizowanego podejścia, lepszym rozwiązaniem będzie zwrócenie się do specjalisty. On ułoży jadłospis w pełni dostosowany do Twoich potrzeb (zarówno zdrowotnych, jak i tych wynikających z trybu życia).

W jadłospisie wegetariańskim znajdziesz jaja, mleko i przetwory mleczne, nasiona roślin strączkowych, kasze, ryże, makarony, orzechy i pestki, a także owoce i warzywa.

Czy schudnę dzięki tej diecie?

Dla większości osób aktywnych fizycznie jeden z tych wariantów kalorycznych będzie dietą

o charakterze redukcyjnym. Jednakże to, czy schudniesz z jej pomocą, zależy od Twojego całkowitego zapotrzebowania energetycznego, czyli ilości kalorii, których potrzebujesz na co dzień.

Do określenia tego zapotrzebowania używamy m.in. wzoru Harrisa-Benedicta oraz współczynnika aktywności fizycznej. Za pomocą tego kalkulatora [oblicz swoje całkowite zapotrzebowanie energetyczne](#).

Największą trudnością może być dobranie odpowiedniego współczynnika aktywności – jeśli lekko trenujesz 1 raz w tygodniu, masz siedzącą pracę i robisz niewiele kroków w ciągu dnia, tak naprawdę należałoby określić aktywność jako niską. Większa ilość treningów czy odmienny charakter pracy powoduje, że współczynnik aktywności fizycznej się zwiększa i tym samym zapotrzebowanie energetyczne rośnie.

Jeżeli Twoje całkowite zapotrzebowanie energetyczne wynosi ok. 2000 kcal, to dieta o takiej kaloryczności będzie odpowiednia, by utrzymać obecną masę ciała. Jednocześnie schudniesz, gdy całkowite zapotrzebowane energetyczne wynosi 2200 kcal, a skorzystasz z planu na 1800 kalorii.

Co zrobić w sytuacji, gdy Twoje zapotrzebowanie jest wyższe niż 2200 kcal, nie planujesz redukcji masy ciała, a chcesz skorzystać z jadłospisu? Dołóż np. dodatkową przekąskę przed/po treningu, posiłek lub manipuluj wielkością porcji.

Jak zostały skonstruowane przykładowe jadłospisy?

W obu jadłospisach wegetariańskich zostały wykorzystane te same dania. Diety zostały odpowiednio przeliczone, aby oba warianty dostarczały odpowiednią ilość energii oraz makroskładników.

Dieta wegetariańska została zbilansowana na 4 posiłki: śniadanie, II śniadanie/lunch, obiad oraz kolację. Dzięki temu osoby o wyższym zapotrzebowaniu energetycznym, które chcą z niej skorzystać, łatwo mogą dołożyć sobie dodatkowy posiłek czy okołotreningowe przekąski. Posiłki w poszczególnych dniach mają podobną

kaloryczność. Śniadania oraz II śniadanie/lunch stanowią 25% kaloryczności diety, obiady 30% i kolacje 20%. To oznacza, że śniadanie w poniedziałek i czwartek ma podobną ilość kalorii, jednak posiłki różnią się ilością makroskładników.

Białko stanowi ok. 16% energii, tłuszcze ok. 30% i węglowodany 54%.

Plan został tak zbudowany, by ograniczyć marnowanie produktów. Te składniki, które nie zostały wykorzystane w całości, zazwyczaj z powodzeniem mogą stać w szafkach przez długi czas (mąki, makarony, orzechy), możesz je zamrozić (np. warzywa) czy wykorzystać jako dodatek do wody (cytryna).

W diecie pojawia się pasta do chleba, która powiela się w kilku dniach. Produkty są przeliczone na konkretną porcję, ale najlepiej od razu podwoić ilość składników i przygotować większą porcję na kilka dni. Zacznij od przejrzenia jadłospisu, by sprawdzić, co można przygotować na zapas. Zdarza się, że dzień po dniu pojawia się np. konkretny typ kaszy czy makaron – od razu można ugotować większą porcję, by później od razu wykorzystać ją do posiłku.

Wskazana w jadłospisie gramatura kasz, makaronu czy ryżu to masa przed ugotowaniem produktu.

Wskazówki pomocne w modyfikacji i realizacji jadłospisu

Jeżeli chcesz zmniejszyć ilość błonnika pokarmowego w diecie, zamień pieczywo żytnie na mieszane lub jasne, obieraj część warzyw i owoców ze skórki, zamień kaszę gryczaną na kuskus czy kaszę jaglaną.

Zastępując banany niskocukrowymi owocami, np. jagodowymi, zmniejszysz ilość węglowodanów. Natomiast jeśli potrzebujesz ich więcej, dorzuć suszone owoce, zwiększ ilość makaronu.

Ilość tłuszczu możesz obniżyć, zamieniając jogurt grecki na zwykły jogurt naturalny, czy zwykłą mozzarellę na tę w wersji light. Nie warto rezygnować z nasion, orzechów czy tłuszczów dodawanych na surowo – są cennym źródłem



kwasów nienasyconych kwasów tłuszczowych, a dodatkowo są nośnikiem konkretnych składników mineralnych czy witamin.

W wielu przypadkach danie można wykonać w inny sposób. Owsianka nocna z lodówki lub pieczona zamiast tej gotowanej. Musli przygotowane wcześniej w piekarniku zamiast wersji ekspresowej z patelni. Kakaowy budyń jaglany równie dobrze może być po prostu jaglanką z bananem i dodatkiem kakao. Jeśli tylko wskazana forma Ci nie odpowiada – eksperymentuj.

Dania są opisane przykładowym sposobem przyprawienia.

W jadłospisie uwzględnione są nasiona roślin strączkowych w formie konserwowej, dzięki czemu dieta jest szybsza w realizacji. Jeśli masz czas na ich odpowiednie przygotowanie, skorzystaj z suchych nasion. W tej sytuacji należy przyjąć ok. 2,5-3 razy mniejszą gramaturę produktu przed obróbką termiczną.

W przypadku zastępowania produktów odzwierzęcych roślinnymi zamiennikami należy pamiętać o tym, że mogą one odbiegać od siebie zawartością poszczególnych makroskładników czy ilością kilokalorii.

Domowe lody malinowe

Kochamy lody! Szczególnie te ciężkie, słodkie, mocno owocowe. Jednak lody ze sklepu, oprócz niezbędnych składników, zawierają także wysoko przetworzone dodatki, których walory zdrowotne są wątpliwe. Domowe lody wbrew pozorom nie są aż tak trudne do wykonania. Nie wierzysz? Wypróbuj przepis, który przygotowaliśmy dla Ciebie!

Nie jest to jednak zwykły przepis. Otóż proponujemy Ci wersję wegańską – bez jajek i tradycyjnej śmietany.

Dodatek oleju rzepakowego sprawi, że lody będą bardziej kremowe. Jednocześnie jego smak jest na tyle neutralny, że nie przyćmi pozostałych składników.

Ponadto olej rzepakowy sprawi, że deser będzie korzystniejszy dla naszego organizmu. Wszystko dzięki zawartym w nim kwasom omega-6 i omega-3, które w tym produkcie występują w idealnej proporcji (tj. 2:1). Zawiera również witaminy E, K i prowitaminę A.

Składniki:

- 500 g malin
- 500 ml śmietanki owsianej
- 5 łyżek oleju rzepakowego
- Opcjonalnie: syrop klonowy, cukier

Przygotowanie:

Miksujemy wszystkie składniki (oprócz syropu klonowego). Jeśli masa nie wyda nam się dość słodka, dodajemy cukier i ponownie łączymy składniki. Mieszaninę chłodzimy w lodówce, a następnie przekładamy do maszyny do lodów. Jeśli nie posiadamy takiego sprzętu, masę wkładamy do zamrażarki, następnie co 20 minut wyjmujemy i mieszamy aż do nabrania odpowiedniej konsystencji.

Gotowe!





Koktajl mleczny na bazie bananów, awokado i oleju rzepakowego



Składniki:

- ½ dojrzałego awokado
- 1 banan
- 250 ml mleka (możemy użyć mleka roślinnego)
- łyżka oleju rzepakowego
- łyżeczka miodu

Przygotowanie:

Awokado obieramy ze skórki, kroimy na pół i usuwamy pestkę. Siekamy na drobniejsze części. Banana również obieramy i rozdrabniamy. Owoce wrzucamy do naczynia. Dolewamy mleko, olej rzepakowy i miód. Miksujemy aż do uzyskania gładkiej masy.

Smacznego!

Roślinne oraz roślinno-mleczne koktajle od lat cieszą się powodzeniem wśród osób aktywnych. Nic dziwnego – dostarczają cennych składników, nawadniają i są lekkostrawne. Można nimi zastąpić pierwsze śniadanie lub potraktować jako potreningowy shake, który dostarczy nam niezbędnych składników. Ten słodki koktajl to istna, energetyczna bomba. Jego znakiem szczególnym jest duża zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, znajdujących się w awokado i oleju rzepakowym.

Zaletą koktajli jest też ich ekspresowe wykonanie. Wystarczy wrzucić wszystkie składniki do pojemnika i zmiksować blenderem na gładką masę. Shake można wypić rano przed wyjściem z domu lub zabrać do pracy. Chcecie wypić koktajl na krótko przed bieganiem? Nie ma problemu! Zblendowane produkty są lekkostrawne, a więc nie zalegają w żołądku. Największym wyzwaniem jest w tej sytuacji dobór składników.

My proponujemy Wam słodki shake na bazie banana i awokado. Ten pierwszy dostarczy Wam potasu i węglowodanów. Z kolei awokado oraz **olej rzepakowy to znakomite źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6**, do tego w idealnych proporcjach.

Kwasy te mają działanie przeciwzapalne i podnoszą odporność organizmu. Bez nich jesteśmy więc bardziej podatni na infekcje i zmęczenie.

Jeśli lubisz słodkie potrawy, dodaj również miód. Zatem do dzieła!

Kotlety z kalafiora

Gotowany kalafior posypyany tartą bułką? To już przeszłość! Poznaj to warzywo w nowej, sycącej i energetycznej odsłonie.

Jeśli masz poczucie, że ciągle jesz na obiad te same potrawy, spróbuj naszej propozycji – kotletów z kalafiora.. Są względnie szybkie i proste do wykonania. Smak warzywnych kotletów odświeży nieco menu. Jednocześnie danie to nie jest bardzo ekstrawaganckie, nadaje się więc po niedzielnym wybieganiu, jak i podczas rodzinnego obiadu.

Kotlety najlepiej smażyć na oleju rzepakowym.

Dlaczego? Otóż olej rzepakowy nadaje się do tego doskonale, z powodu wysokiej temperatury dymienia, a także wysokiej zawartości kwasów jednonienasyconych i zawartych w nim przeciwutleniaczom.



Składniki:

- 1 średni kalafior
- cebula
- 6 łyżek siemienia lnianego
- ½ szklanki zmielonych płatków owsianych
- ½ pęczka koperku
- 1 łyżeczka kurkumy
- ½ szklanki bułki tartej (do panierki)
- 2 łyżki rafinowanego oleju rzepakowego (do smażenia)

Przygotowanie:

Zmiel siemię lniane i dodaj do niego 12 łyżek wody. Odstaw na 10 minut. Posiekaj koperek. Kalafiora podziel na nieduże różyczki i gotuj na parze przez 5-6 minut. Cebulę obierz, pokrój w kostkę i zeszklij na oleju rzepakowym. Ugotowany kalafior należy zblendować, dodając siemię lniane, płatki owsiane, cebulę, przyprawy. Z powstałej zwartej masy uformuj płaskie kotlety, obtaczaj w bułce tartej i smaż na rozgrzanej patelni. Kotlety idealnie smakują z chrzanem, podane np. z kaszą i surówką z marchewki.

Gotowe!



Krem z dyni i oleju rzepakowego



Przygotowanie:

Pokrój dynię na kawałki, posyp odrobiną soli każdy z nich. Piecz w temperaturze 180-200°C do momentu, aż będzie miękka. Upieczoną dynię zmiksuj na gładką masę. Wymieszaj puree dyniowe z wywarem do uzyskania kremowej konsystencji. Dodaj starte na drobnych oczkach imbir i czosnek (opcjonalnie możesz użyć przypraw w proszku) oraz 1-2 łyżki „zabielacza” (możesz więcej, jeśli lubisz). Dopraw do smaku solą i pieprzem. Podawaj z podprażonymi na suchej patelni pestkami dyni, grzankami lub groszkami ptysiowymi, polane olejem rzepakowym z odrobiną świeżo zmielonego pieprzu.

Sezon na dynię czas zacząć! W związku z tym prezentujemy Wam przepis na dyniowe puree z dodatkiem oleju rzepakowego. Zdrowe smaczne i pasujące dostawnie na każdą okazję. A w szczególności sprawdzi się jako rozgrzewający posiłek po bieganiu w coraz chłodniejsze dni.

Krem z dyni bardzo dobrze komponuje się z krewetkami, które są nie tylko bogate w witaminy oraz minerały, ale również zawierają dużą ilość pełnowartościowego białka.

Dlaczego warto dodać do zupy olej rzepakowy?

Mięsz dyni jest bogaty w witaminę A, która jest rozpuszczalna w tłuszczach. Dzięki dodatkowi oleju rzepakowego nie tylko dołączymy do posiłku kolejne cenne źródło witaminy A, ale też znacznie zwiększymy jej przyswajalność z warzywa i porcja zupy będzie stanowić jeszcze bardziej wartościowy posiłek.

Smak oleju rzepakowego jest na tyle neutralny, że nie wybije się ponad dyniowy aromat. Ponadto sam w sobie jest również bardzo wartościowy. Stanowi on cenne źródło witamin E i K. Zatem taka zupa to moc i witaminy dla naszego organizmu.

Na zdrowie!

Składniki:

- dynia hokkaido,
- włośczykzna,
- imbir, czosnek (świeże lub w proszku),
- pestki dyni,
- olej rzepakowy,
- jogurt naturalny/ śmietana/mleko kokosowe,
- grzanki/ groszek ptysiovyy,
- przyprawy: sól, pieprz.

Leśny mech – słodycz w pożywnym wydaniu

Leśny mech to ciasto na każdą okazję. Święta, urodziny oraz oczywiście moment, w którym trzeba naładować węglowodany. Z dodatkiem szpinaku i oleju rzepakowego stanowi nie tylko energetyczną, ale również zdrową przekąskę.

Deser ten właściwiej byłoby opisać jako szpinakowe ciasto. Jednak nazwa ta nie zachęca do jedzenia. Szczególnie, że posmak zielonych liści ginie pod naporem słodczy pozostałych składników. Jednak warto podkreślać jego obecność, gdyż to on, wraz z olejem rzepakowym, dostarcza nam cennych składników.

Szpinak zawiera potas, magnez, żelazo, a także witaminę C. Z kolei olej rzepakowy jest dostarczycielem niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6. Idealnie sprawdza się w wypiekach. Dzięki stabilności oksydacyjnej, zachowuje on swoje właściwości. Jednocześnie ma na tyle neutralny smak, że nie jest w stanie zdominować smaku ciasta. Zatem – do roboty!

Składniki:

- 350 g świeżego szpinaku typu „baby” lub rozmrożonego
- 3 jajka
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego
- 1/2 szklanki oleju rzepakowego
- 2 szklanki mąki pszennej
- 3 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- sok z 1/2 cytryny
- garść pestek granatu
- 300 ml śmietany kremówki 36%
- 150 g serka mascarpone
- 2 płaskie łyżki cukru pudru



Przygotowanie:

Ubijaj jajka wraz z cukrem, aż powstanie jednolita masa. Mieszając, dolewaj stopniowo olej. Szpinak zmiksuj blenderem wraz z sokiem z cytryny. Dodaj do wcześniej przygotowanej masy. Następnie wsyp mąkę i proszek do pieczenia. Nie przestawaj mieszać.

Przygotowane w ten sposób ciasto wlej do obłożonej papierem tortownicy i piecz w 180 stopniach przez około 45 minut.

W tym czasie zajmij się przygotowaniem kremu. Śmietanę, serek i cukier puder umieść w misce i miksuj do czasu uzyskania jednolitej masy.

Upieczone i wystudzone ciasto przekrój na 2/3 wysokości. Dolną część pokryj równomiernie kremem, górną natomiast krusz i posypuj ciasto. Na koniec możesz ciasto przyozdobić kulkami granatu.

Smacznego!



Naleśniki szpinakowe z olejem rzepakowym



Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieść w blenderze kielichowym i zmiksuj na gładką masę. Ciasto odstaw na pół godziny, by zgęstniało i zrobiło się bardziej kleiste.

Rozgrzej patelnię teflonową/ceramiczną i smaż naleśniki z obu stron, dosłownie po kilkanaście sekund. Naleśniki przewracaj, kiedy wierzch się zetnie. Jeden naleśnik to dwie małe chochelki ciasta.

Usmażone naleśniki układaj jeden na drugim na dużym talerzu. Można przechowywać przez kilka godzin pod pokrywką.

Naleśniki to jedno z tych dań, które z biegiem lat nie tracą na atrakcyjności. Nic dziwnego. Są względnie proste i szybkie do wykonania, a do tego sycące. Z serem i dżemem – uwielbiamy. Jednak tym razem proponujemy Wam, abyście spróbowali opcji wytrawniejszej. Przed Wami przepis na szpinakowe naleśniki. Wartość odżywczą podbija dodany do ciasta olej rzepakowy.

Wielu z nas szpinak kojarzy się z przedszkolem – czyli niezbyt pozytywnie. A szkoda, bo zielone liście oferują wiele dobrego. Szczególnie osobom aktywnym. Szpinak zawiera bowiem żelazo, potas, magnez, witaminy A, E, K, C oraz witaminy z grupy B. Tak, jest tego całkiem sporo. Dlatego jeśli jest taka możliwość, dodawaj go do potraw tak często, jak to możliwe. Uwierz, że do naleśników pasuje jak ulał.

Do ciasta naleśnikowego idealnie nadaje się olej rzepakowy. Ma dość neutralny smak, a przede wszystkim – podczas obróbki termicznej, świetnie nadaje się do smażenia wszelkich potraw, zachowuje w dużym stopniu swoje właściwości odżywcze.

Składniki na 6-7 naleśników:

- szklanka mąki pszennej,
- szklanka mleko,
- jajko,
- 2 łyżeczki oleju rzepakowego,
- łyżeczka cukru,
- szczypta soli,
- garść / 30 g świeżego szpinaku

Sałatka z kuskusem i olejem rzepakowym

Kuskus to idealny produkt dla biegaczy. Syci, dobrze smakuje, a przy tym nie wymaga gotowania. Wystarczy go zalać wrzątkiem i... to wszystko! W połączeniu z owocami i wytrawnymi składnikami może stanowić pełnowartościowy posiłek na co dzień. Poznaj zatem przepis na sałatkę z kuskusem i olejem rzepakowym.

Kuskus, uznawany jest za kaszę. Jednak warto sobie uzmystowić, że wyrabia się go z mąki durum. Tej samej, którą wykorzystuje się przy produkcji makaronu. A zatem bliżej mu do makaronu właśnie, niż kaszy.

W Maroku, skąd pochodzi, uznaje się go za symbol szczęścia i obfitości. I jak mu się przyjrzeć – nie bez powodu. Jest źródłem białka, żelaza, wapnia, fosforu, witamin z grupy B. Jest sycący, a jednocześnie lekkostrawny, więc sprawdzi się zarówno na około godzinę przed bieganiem, jak i tuż po ciężkim treningu. Szczególnie, że jego przygotowanie jest ultra szybkie – wystarczy jedynie zalać go wrzątkiem.

Kolejnym bohaterem proponowanej sałatki, jest **olej rzepakowy. Jest on bowiem źródło niezbędnych kwasów omega-6 i omega-3** w optymalnych proporcjach (2:1), zawierając tych ostatnich 10 razy więcej (!) niż oliwa z oliwek. Ponadto zawiera tylko 7% kwasów tłuszczowych nasyconych, czyli o połowę mniej niż wspomniana już powyżej oliwa. Świetnie komponuje się z sałatkami, tak jak w tym przypadku, ale również warto go używać przy różnego rodzaju wypiekach. Reszta składników wydaje się błędem redaktora (tu: mistrza kuchni). Ale wcale tak nie jest. Wbrew pozorom owoce, ser feta i czosnek bardzo dobrze się ze sobą komponują.

Cały posiłek domyka niewielka ilość dzikiego ryżu. Podbija sałatkę pod względem energetycznym i nadaje jej szczególnego charakteru.



Przygotowanie:

Kuskus zalej gorącą wodą na wysokość ok. 1 cm powyżej ziaren. Ryż ugotuj wg wskazówek na opakowaniu. Winogrona pokrój na połówki, ser feta pokrój w kostkę.

By zrobić dressing czosnek przeciśnij przez praskę, liście mięty posiekaj, następnie zalej te dwa składniki olejem rzepakowym, wymieszaj i odstaw na pół godziny do lodówki.

Pozostałe składniki wrzuć do naczynia i dokładnie wymieszaj. Sałatkę zalej zrobionym wcześniej dressingiem. Smacznego!

Składniki:

- pół szklanki kaszy kuskus
- mała kiść ciemnych winogron
- pół opakowania sera feta
- garść pestek granatu
- 100 g dzikiego ryżu
- 1-2 łyżki stołowe oleju rzepakowego
- kilka liści mięty
- dwa ząbki czosnku



Stir-fry z kurczakiem, makaronem ryżowym i olejem rzepakowym



Wiosna tuż za rogiem, jednak na bogactwo sezonowych warzyw jeszcze trochę poczekamy. Proponujemy więc Wam przepis na energetyczny i nieco rozgrzewający obiad, stworzony na bazie piersi kurczaka i makaronu ryżowego. Z dodatkiem przypraw i oleju rzepakowego, będzie idealnym posiłkiem, do spożycia po długim wybieganiu.

Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka - 3/4 sztuki (150 g)
- Sezam, nasiona - 1 łyżka (10 g)
- Szczypiorek - 1/4 sztuki (5 g)
- Czosnek - 1 sztuka (5 g)
- Imbir, korzeń - 1/8 sztuki (2 g)
- Makaron ryżowy - 2 i 3/4 garści (110g)
- Marchew - 1 sztuka (50 g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (2 g)
- Papryka żółta - 1/3 sztuki (70 g)
- Sos sojowy - 1 i 1/2 łyżeczki (7 g)

Przygotowanie:

Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na patelni lub woku rozgrzewamy olej. Dodajemy posiekany imbir, chili i czosnek. Następnie dodajemy oczyszczonego i pokrojonego w kostkę kurczaka. Po jego podsmażeniu dodajemy paprykę i marchewkę pokrojoną w słupki. Po kilku minutach doprawiamy sosem sojowym. Dodajemy szczypiorek. Całość mieszamy z makaronem.

Gotowe!

Szpinakowe pesto z olejem rzepakowym

Makaron z pesto z zielonych liści to danie prawie idealne. Jest lekkie i pożywne, a dodatkowo na jego przygotowanie poświęcisz nie więcej, niż 15-20 minut. Doskonałe po długim wybieganiu, jak i dzień przed w ramach węglowodanowego doładowania.

Oczekując na rozkwit sezonowych warzyw, wciąż możemy jeść zdrowo. Przykładem wartościowego posiłku będzie pesto przyrządzone na bazie szpinaku. Zielone liście zawierają żelazo i wapń. Migdały dostarczą białka. **Olej rzepakowy to doskonałe źródło niezbędnych kwasów tłuszczowych oraz witamin E** (zwiększającej naszą wydolność) i K (pomocna w utrzymaniu zdrowych kości). Żeby potrawę jeszcze bardziej wzbogacić, możesz użyć razowego makaronu.

Składniki:

- 300 g świeżego szpinaku
- 50 g rukoli
- 100 g płatków migdałów
- 100 g sera z niebieską pleśnią
- 1/3 szklanki oleju rzepakowego
- 2-3 ząbki czosnku
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Na suchej patelni uprażyć płatki migdałów. Pozostawić chwilę do przestudzenia. Wszystkie składniki umieścić w pojemniku blendera i zmiksować. Jeśli potrzeba – dodać pieprzu i soli do smaku. Przełożyć do słoików. Przechowywać w lodówce. Jeśli chcemy, by pesto dłużej stało, na powierzchni pesto należy wylać odrobinę oleju. Z podanych proporcji wychodzą dwa średniej wielkości słoiczki.





Szybka sałatka z indykiem, jajkiem i olejem rzepakowym



Przygotowanie:

Rozgrzewamy piekarnik do 200 stopni. Całe główki czosnku solimy, nacieramy olejem rzepakowym i zawijamy w folię aluminiową. Pieczemy czosnek przez 30-40 minut. Najlepiej to zrobić dzień wcześniej lub z samego rana. Taki czosnek po obraniu i rozdrobnieniu dodajemy do majonezu. Smak musi się "przegryźć".

Sałatę myjemy, suszymy, rwiemy na kawałki i wrzucamy do dużej miski. Indyka kroimy w paseczki lub kostkę i podsmażamy na złoto na oleju rzepakowym. Pomidorki przekrajamy na pół, jajka obieramy i kroimy w ćwiartki – wszystko dokładamy do sałaty razem z usmażonym indykiem. Solimy do smaku i mieszamy.

Sałatka świetnie komponuje się z grzankami. Krótko przed podaniem kroimy pieczywo w kostkę i podsmażamy ma suchej patelni. Doprawiamy mielonym pieprzem, serwujemy z majonezem i pieczonym czosnkiem.

Wielkanoc tuż tuż! Dlatego zamiast martwić się, że nie wyrobisz się z treningiem w okresie świątecznej gorączki, skorzystaj z tego przepisu. Do przygotowania potrawy będziecie potrzebowali oleju rzepakowego.

Dlaczego olej rzepakowy?

Olej rzepakowy to samo zdrowie! To **doskonałe źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6 i omega-3**, nazywanych niezbędnymi kwasami tłuszczowymi.

Zawiera także **witaminę E**, niezwykle ważny składnik w diecie sportowców. Pomaga bowiem sprawniej dotlenić nasze mięśnie, dzięki czemu są one zdolne do cięższej pracy. Na dodatek **spożywanie dwóch łyżek oleju rzepakowego dziennie pokrywa w 50 proc. zapotrzebowanie człowieka na witaminę K**, odpowiadającą m.in za prawidłowy przebieg procesu krzepnięcia krwi.

Składniki na sałatkę (4 porcje):

- Główka młodej sałaty (wybieramy jak najwięcej chrupkich liści);
- 4 jajka ugotowane na twardo;
- Pierś z indyka (ok 400 g);
- Kilkanaście pomidorków cherry;
- 2-3 kromki wczorajszego pieczywa;
- Olej rzepakowy;
- Czosnek
- Sól i świeżo mielony pieprz.



Magazyn
Bieganie ➞



Projekt zrealizowany z Funduszu Promocji Roślin Oleistych.

Chcesz dowiedzieć się więcej o zdrowych tłuszczach?

Wejdź na stronę pokochojolejrzepakowy.eu

