

DIETA OKIENKOWA

— 90 —
autorских przepisów

JUSTYNA MIZERA

Jak stosować post przerywany, żeby odzyskać zdrowie i stracić zbędne kilogramy

Regularne posiłki to jedno z głównych zaleceń współczesnej diety, którego celem są systematyczne dostawy energii do organizmu i niedoprowadzanie do spadków poziomu glukozy we krwi, a tym samym hipoglikemii. Jednak nie dla każdego jest to idealne rozwiązanie, czego dowodzą liczne badania w obrębie skuteczności krótkotrwałych postów żywieniowych.

Okazuje się, że wydłużenie okna niejedzenia z 8 godzin w ciągu doby, czyli czasu z reguły przeznaczonego na sen, do co najmniej 16 godzin, może przynieść wiele korzyści zdrowotnych, a także przyczynić się do zmniejszenia ilości tkanki tłuszczowej.

Post przerywany warto łączyć z różnego rodzaju dietami. Przede wszystkim warto postawić na dobre nawyki żywieniowe. Jeden z większych grzechów ludności w XXI wieku to zbyt duże spożycie cukru, nie tylko tego dodanego, ale też naturalnie występującego np. w owocach czy sokach. Podczas postu przerywanego zaleca się spożywanie dużej ilości różnokolorowych warzyw, pełnych ziaren, a także ryb i chudego mięsa. Nie można pominąć zdrowych tłuszczów, jak siemię lniane, różnego rodzaju orzechy, pestki dyni, nasiona słonecznika czy awokado.

Często post przerywany utożsamia się z głodówką, a jednak to dwa odrębne tematy żywieniowe. O ile głodówka spowalnia metabolizm i zaburza wiele procesów, o tyle post przerywany wręcz odwrotnie. Badania naukowe pokazują, że obniżenie metabolizmu spoczynkowego w odpowiedzi na post występuje dopiero mniej więcej po 50 godzinach. Natomiast krótkotrwałe posty żywieniowe mogą przyspieszać tempo metabolizmu od 3 do 10% mniej więcej po 36 godzinach postu. Warunkiem jest rygorystyczne przestrzeganie godzin jedzenia i niejedzenia. Niektóre publikacje mówią, by w oknie postu nie spożywać nawet wody z sokiem z cytryny, gdyż zawiera on niewielkie ilości kalorii, które mogą zaburzyć post.

Kolejnym zarzutem do tego systemu żywienia jest obawa przed uczuciem głodu.

Zacznij od krótszego okna postu i dłuższego okna jedzenia, począwszy od 12-16 godzin postu. Okno postu wydłużaj co tydzień o godzinę do pożądanej długości. Zazwyczaj już po 2-3 tygodniach widać ustabilizowanie poziomu energii i pierwsze efekty postu przerywanego. Oczywiście może się to wahać.

Dla początkujących dobrym pomysłem będzie dzienniczek „żywieniowo-nastrojowy”. Należy notować w nim wszelkie spostrzeżenia na temat samopoczucia przed poszczególnymi posiłkami i po nich, a także czas, kiedy pojawia się głód i z jaką intensywnością, oraz jak szybko mija. Dzięki personalizacji uda się dobrać najlepsze okno postu i zoptymalizować jego efekty dla konkretnego organizmu.

Przerywany post wymaga także poprawy stylu życia poprzez odpowiednio długi sen. O jego jakości w czasie przerywanych postów nie trzeba się martwić, gdyż organizm nie jest już tak obciążony procesami trawiennymi, więc może skupić się na regeneracji. Długość snu także można dopasować indywidualnie do potrzeb, ale trzeba wziąć pod uwagę, że na każdą godzinę niespania (czyli ogólnego funkcjonowania) powinno przypadać ok. 30 minut snu. Zatem jeśli nie śpisz 16 godzin, to kolejne 8 powinno być przeznaczone na sen. Debet snu pojawia się, kiedy powstaje różnica między niezbędnym czasem snu a czasem rzeczywistym. Jeśli więc śpisz w nocy 6,5 godziny, zaczynasz dzień z 30 minutowym niedoborem. Nawet jeśli kolejnej nocy prześpisz 7 godzin, zaczynasz sen od „splacenia” długu z poprzedniego dnia, przez co znów liczy się to jako 6,5 godziny snu. Z tego powodu często odsypiamy w weekendy do oporu: ciało po prostu odbiera swój dług.

POSIŁEK 4

619 KCAL



ok. 20.00

Roladki z indyka nadziewane pomidorami z kaszą i czarną rzepą z majonezem: mięso indyka rozbić na cienkie sznyce (ok. 0,5 cm), posypać solą i pieprzem z jednej strony, a z drugiej posmarować majonezem. Na majonez ułożyć pokrojoną w cienkie paski rzepę, suszone pomidory oraz trochę ugotowanej kaszy. Całość zawinąć, posmarować roladkę olejem i smażyć na suchej patelni przez ok. 7 minut z każdej strony. Podawać z pozostałą kaszą gryczaną.

Roladki z indyka nadziewane pomidorami z kaszą i czarną rzepą 422 g

produkt	waga [g]	tluszcz [g]	białko [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]
mięso z piersi indyka, bez skóry	150,0	1,1	28,8	0,0	124,5
pomidory suszone w zalewie z oliwy	50,0	7,0	2,5	11,5	106,5
kasza gryczana	50,0	1,6	6,3	34,6	168,0
olej rzepakowy uniwersalny	8,0	8,0	0,0	0,0	72,0
czarna rzepa	150,0	0,5	2,3	10,7	48,0
majonez	14,0	11,1	0,2	0,4	100,0
RAZEM	422,0	29,1	40,0	57,2	619,0

Podsumowanie dnia


waga [g]	tluszcz [g]	białko [g]	węglow. og. [g]	energia [kcal]
2071,8	83,4	120,8	243,0	2113,3





POSILEK 2

512 KCAL

 ok. 15.00

Koktajl malinowy: Wszystko zblendować.

Koktajl malinowy 550 g

produkt	waga [g]	tluszcz [g]	bialko [g]	weglow. og. [g]	energia [kcal]
maliny, mrozone	200.0	0.6	2.6	24.0	86.0
maslo migdalowe	20.0	10.4	4.2	4.2	125.6
mleczko kokosowe	40.0	7.2	0.8	3.2	81.2
mleko migdalowe	250.0	3.8	2.3	5.3	75.0
placki jaglane	40.0	1.6	4.2	29.1	144.0
RAZEM	550.0	23.5	14.1	65.8	511.8

POSILEK 3

370 KCAL

 ok. 17.00

Sałatka tajska: Pierś z kurczaka umyć, wykroić kość i obrać ze skóry. Gotować w osolonej wodzie przez 15–20 minut. Zostawić do ostudzenia, a potem podzielić ręcznie wzdłuż włókien, tak żeby uzyskać paski mięsa.

Kapustę pekińską posiekać w drobne paseczki. Wsypać do miski. Marchew zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać do kapusty. Ogórek umyć (nie obrać), zetrzeć na tej samej tarce co marchew, odsączyć nadmiar wody i dodać do miski. Liście cebuli dymki i kolendrę posiekać (ale niezbyt drobno), orzechy rozbić w moździerzu (też niezbyt drobno, żeby orzechy chrupały), dodać kielki fasoli i przygotowane wcześniej mięso. Wszystko razem wymieszać.





2 porcje

Szakszuka

z kukurydzą i fasolą

Rozgrzać patelnię razem z masłem i pokrojonym na cienkie plasterki czosnkiem. Zrumienić, dodać obrane i pokrojone w kostkę pomidory, fasolkę wraz z zalewą, kukurydżę, posiekaną ostrą paprykę bez pestek oraz suszoną paprykę. Doprawić solą, pieprzem, wymieszać i gotować bez przykrycia ok. 10 minut, co chwilę mieszając. Wbić jajka, nie roztrzepywać, doprawić, przykryć pokrywą i gotować przez 3-4 minuty, aż białka będą ścięte, a żółtka pozostaną płynne. Odstawić z ognia, dodać obrane i pokrojone awokado, posypać kolendrą.

- 400 g pomidorów (świeżych lub z puszki)
- 3 jajka
- 1 awokado
- 4 łyżki ziaren kukurydzy
- 2 łyżeczki masła klarowanego
- 1 ząbek czosnku
- ½ puszki czarnej lub czerwonej fasoli
- ostra papryka do smaku
- kolendra
- opcjonalnie: suszona wędzona papryka

2 porcje

Tortilla

z kaczką i mango

- 8 małych tortilli kukurydzianych
- 2 kaczki udkami
- ½ szklanki (125 ml) białego wytrawnego wina
- 1 mango
- 1 limonka
- ½ ostrej papryczki chili
- sałata lodowa

sos:

- 100 ml sosu sojowego
- 2 łyżki wody
- 2 płaskie łyżki masła orzechowego
- 1 łyżka cukru kokosowego lub trzcinowego
- sok z 1 limonki
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 szczypta ostrej papryki

Piekarnik nagrzać do 150°C. Mięso kaczki doprawić solą i pieprzem, włożyć do formy żaroodpornej (skórką do dołu), wlać wino, przykryć szczelnie pokrywką lub folią aluminiową i wstawić do piekarnika. Piec przez 1,5 godziny.

Następnie przewrócić na drugą stronę (skórką do góry) i piec przez kolejne 1,5 godziny. Wyjąć udka, ostudzić i obrać od kości. Kawałki mięsa poszarpać na włókna na desce do krojenia.

Sos: wszystkie składniki włożyć do rondelka i podgrzewać, cały czas energicznie mieszając (najlepiej za pomocą różgi), aż składniki się połączą, a sos będzie jednolity. Do sosu włożyć przygotowane kawałki mięsa, wymieszać i jeszcze chwilę wszystko podgrzewać.

Salsa mango: mango obrać i pokroić na paseczki, skropić limonką i dodać pokrojoną papryczkę chili.

Podgrzać tortille, sałatę umyć i poszatkować. Nakładać nadzienie do placków: sałatę, kawałki mięsa w sosie oraz sałdę mango.

