

Wreszcie  
upragniony urlop.  
Szaleństwo na  
całego. Wczasy  
za granicą i to  
jeszcze w wersji  
all inclusive.  
Wyczekiwanej  
rozpusty  
nadszedł czas...

Tekst: Aleksandra Czarnewicz-  
-Kamińska, dietetyk

**S**amolot wylądował. Wokół nas rozciąga się Lazurowe Wybrzeże. Piękny hotel i jeszcze nieograniczony dostęp do wszystkich dóbr. Wszystko byłoby super, gdyby nie fakt, że nadmiar jedzenia na pewno odłoży Ci się jako wątpliwa pamiątka z wakacji. Czy można tego uniknąć?

### (Nie)zdrowe wakacyjne atrakcje

Urlop niestety nie zawsze sprzyja zdrowemu stylowi życia. Aktywność fizyczna ogranicza się często do wylegiwania na piaszczystej plaży, a zdrowe i racjonalne posiłki zastępuje zjedzona w godzinach wieczornych obfita obiadowa kolacja. Ale to jeszcze nie koniec – w nocy zamiast wypoczynku i regeneracji sił zaczynają się szaleństwa w pubach i dyskotekach. Impreza przedłuża się do świtu, w trakcie popijane są kolorowe wina, wystrzałowe drinki i mocne trunki. Rano nikt nie myśli o śniadaniu, tylko o upragnionym śnie... Działając w ten sposób, stwarzamy dość poważne zagrożenie dla zgrabnej



# CZAS NA ALL INCLUSIVE

sylwetki. Organizmu nie da się oszukać i na pewno prędzej czy później upomni się o swoje. Niedobory energetyczne nadrobi w godzinach wieczornych. Wówczas pojawi się trudny do opanowania wilczy głód. Zjada się duże ilości jedzenia i popija winem. Takie działanie błyskawicznie procentuje dodatkowymi kilogramami, głównie tam, gdzie najtrudniej je zrzucić.

### Śniadaniowa rozpusta

Od śniadania zależy skład i jakość naszych sił witalnych i samopoczucie w ciągu całego dnia. Należy je spożyć, gdyż koncepcja rozpoczęcia dnia bez tego posiłku jest niczym próba odpalenia samochodu na pustym baku. Jakie są konsekwencje, każdy wie. Samochód nie ruszy, organizm podobnie – nie zdobędzie sił do pracy. Poziom glukozy ulega obniżeniu, spada energia, o jakimkolwiek większym wysiłku nie ma mowy. A więc jednak decyzja brzmi – jem śniadanie. W wersji all inclusive standardem jest szwedzki stół, czyli napoje i posiłki bez ograniczeń. Na paterach ułożone

są wędliny, sery żółte, ryby i owoce morza. W miseczkach zwykle znajdują się owocowe i warzywne sałatki. W podgrzewanych bismach serwowane są dania na ciepło.

### Zdrowy lunch lub obiadowa kolacja

Lunch to bardzo często pierwszy posiłek po śniadaniu. Kilka godzin spędzonych na plażowaniu, wycieczkach, zwiedzaniu czy spacerowaniu pobudza apetyt i każdemu chce się jeść. Po co sięgnąć? Najlepiej po porcję mięsa, ryby, ślimaków lub owoców morza. Chude mięso, ryby to porcja niezbędnego białka. Bardzo cenne żywieniowo są owoce morza, bo dostarczają ważnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, które chronią serce. Warzywa zielone to skarbnica witaminy C, która walczy z wolnymi rodnikami, oraz beta-karotenu, który nadaje cerze zdrowy wygląd i rumiany kolor.

### Zdrowia łyk...

Przebywając kilka godzin na plaży, trzeba pamiętać, by odpowiednio nawadniać



organizm. Soki to nie tylko źródło wody, lecz także wielu cennych składników odżywczych, tym bardziej wartościowych, że występujących naturalnie w owocach. Zawierają witaminę C, beta-karoten i bioflawonoidy, czyli naturalne antyoksydanty, które spowalniają procesy starzenia komórek całego ciała. Flawonoidy wzmacniają ścianki naczyń włosowatych poprzez sieciowanie kolagenu, chronią witaminę C, działają na skórę przeciwzapalnie i ściągająco.

### Ważny ruch

Urlop to czas, kiedy mamy okazję odpocząć zarówno psychicznie, jak i fizycznie. Dlatego koniecznie korzystajmy z pobytu na świeżym powietrzu. Form aktywności jest wiele. Można pływać, biegać, chodzić, jeździć na rowerze, grać w siatkówkę, a nawet spacerować wzdłuż plaży. Dla wygodnych przeznaczony są zabiegi w ośrodkach spa. Brak codziennej porcji ruchu może nie tylko sprzyjać tyciu, lecz także niekorzystnie wpłynąć na ogólne samopoczucie.

### Woda kontra nowotwór

Naukowcy z USA postawili i udowodnili tezę, że spożywanie wody zmniejsza zachorowanie na raka okrężnicy. Stwierdzono, że kobiety, które piły więcej niż 5 szklanek wody dziennie, o połowę rzadziej zapadały na nowotwór niż kobiety, które piły tylko jedną szklankę. Badacze jako działanie profilaktyczne polecają picie jednej szklanki wody po każdym posiłku.

### Po francusku

Dieta (z gr. *diaitia*) oznacza „sposób życia”. Mimo dużej świadomości dawnych kultur i znaczenia zasad zdrowego odżywiania pewien mit głosi, że Budda zmarł po zjedzeniu niewłaściwych grzybów. Zjadł je co prawda, żeby nie zrobić przykrości gospodarzowi uczyty, ale efekt był katastrofalny w skutkach. Z przejedzenia lodami zmarł francuski malarz Jean-Honoré Fragonarde.

Ale to już przeszłość. Pamiętajmy, że tak naprawdę każdy sposób odżywiania się jest dietą: lekko-, ciężkostrawną lub odchudzającą – ale jest. W pierwszej kolejności, ustalając

dieta, powinniśmy poradzić się specjalisty. Przy pomocy odpowiednich metod określi on, jakie pokarmy powinniśmy wykluczyć lub dołączyć do naszego menu. Waga może pokazywać zbyt dużo kilogramów i wtedy zaczynamy myśleć, że czas na spalanie tłuszczu. Jednak przyczyna może być inna: chociażby zatrzymanie zbyt dużej ilości wody w naszym organizmie.

Dieta francuska nie ma wiele wspólnego z kuchnią śródziemnomorską. Opiera się na zdrowych nowalijkach. Posiłki są lekkie i bogate w minerały. Oprócz tego warzywa i owoce mają dużą ilość błonnika, który reguluje przemianę materii. Trwa od tygodnia do trzech. Dzięki niej możemy schudnąć 1 kg na tydzień. Polecana jest głównie dorosłym, zdrowym osobom. Zawiera mnogość witaminy C, B, E, żelazo, potas oraz błonnik. Ilość kalorii nie powinna przekraczać 1000 jednostek.

### Owoce na czczo

Zjedzenie owoców przed posiłkiem głównym powoduje wydzielanie soków żołądkowych i zaostrzenie apetytu. Zawarte w owocach kwasy przyczyniają się do oczyszczenia organizmu z nagromadzonych w nocy szkodliwych produktów przemiany materii.

### Alkoholowe kalorie

Wypicie drinka po zjedzeniu posiłku czyni organizm bardziej odpornym na działanie alkoholu. Niemniej alkohol ma pierwszeństwo w spalaniu, czyli organizm najpierw pozbywa się kalorii pochodzących z trunku. Dopiero potem utlenia kalorie z posiłku.

### W spadku od rodziców

Odkryciem ostatnich lat są wyniki prac genetyków, którzy znaleźli w genotypie człowieka gen odpowiadający za tendencje do powstawania otyłości. Posiadacze takiego genu są dużo bardziej narażeni na to, że będą zmuszeni walczyć z nadmiarem kilogramów ciała. Oczywiście genu tego nie można traktować jak wyroku, gdyż prawidłowa dieta i zdrowy tryb życia są w stanie każdego uchronić przed otyłością.