

Kilka słów o kaloriach

Kaloria - ENERGIA

Skrót - kcal

A więc im więcej zjemy (lub wypijemy) tym więcej mamy energii.

No dobrze to teoria, ale jeżeli nie spalimy tej energii to... jesteśmy grubszy.

dziewczyny potrzebują od 2600 do 2800 kalorii dziennie, a faceci od 3000 do 3200.

czyli:

- jakieś 386 gum do żucia
- 30 homarów
- 75 jabłek
- lub 10 pączków

Jak bardzo trzeba się zmęczyć, by pozbyć się kalorii z choćby jednego pączka?



Przeciętny pączek ma około 300-350 kalorii. Ale czy ktoś widział kalorie? Jeśli nikt nie widział, to znaczy, że ich nie ma... a nawet jak są, to się je spali.



Ile czasu zajmie ci spalenie kalorii z jednego pączka?

- | | |
|-----------------------------------|---|
| • 12 minut wchodzenia po schodach | • 120 minut seksu |
| • 20 minut biegania | • 150 minut rozmawiania przez telefon |
| • 30 minut jeżdżenia na łyżwach | • 180 minut kąpieli |
| • 40 minut szybkiego spaceru | • 180 minut zmywania |
| • 45 minut namiętnego całowania | • 240 minut snu |
| • 50 minut odkurzania | • 300 minut za kierownicą |
| • 60 minut trzepania dywanu | • 600 minut oglądania telewizji bez przekąsek |
| • 60 minut tańca | |
| • 120 minut pisania na komputerze | |

A inne pyszności? Chipsy, paluszki, krakersy...

Są małe, lubimy je podjadać, nie licząc ile sztuk pochłaniamy. Idealne na przekąskę gdy oglądamy telewizję, spotykamy się ze znajomymi lub oglądamy serial. Słone, chrupiące lub pikantne przekąski to najbardziej zdradliwe elementy w jadłospisie.

Dlaczego cienkie smażone plasterki ziemniaka, przyprawione solą lub papryką uważane są za niezdrowe?

Aby wyprodukować chipsy, ziemniak przechodzi proces obróbki, w czasie którego zachodzi wiele chemicznych procesów. Podczas smażenia wytwarza się toksyczna substancja, tak zwany akrylamid. Jest to związek chemiczny niebezpieczny dla układu nerwowego, uznawany za czynnik rakotwórczy.

Im mniejsza jest masa ciała człowieka, tym bardziej akrylamid może mu zaszkodzić, dlatego dla dzieci zjedzenie paczki chipsów jest bardziej niebezpieczne niż dla dorosłej osoby.

To jeszcze nie koniec złych wiadomości, chipsy mają więcej wad.

Inne związki, powstające na skutek smażenia w głębokim tłuszczu, to kwasy tłuszczowe trans, które skutecznie podwyższają poziom złego cholesterolu we krwi. Sprzyjają też powstawaniu miażdżycy, a także zwiększają czynnik ryzyka chorób układu krążenia. Swój smak zawdzięczają sztucznym polepszaczom smaku oraz ogromnym ilościom soli - czyli kolejnym substancjom, które zatruwają nasz organizm.

Oczywiście zjedzenie od czasu kilku chipsów lub paluszków nie zagraża naszemu zdrowiu. Ale bądźmy szczerzy, drobne przekąski, gdy znajdują się pod ręką, znikają w naszych ustach w rekordowym tempie.

Czy to oznacza, że musimy zrezygnować z podjadania i chrupania pomiędzy głównymi posiłkami? Niekoniecznie, jest całe mnóstwo zdrowych przegryzek, które smakują wspaniale, a co najważniejsze ich aromat jest naturalny.

Zdrowe przekąski:

Bakalie - wszystkie orzechy oraz migdały to najzdrowszy wariant, pod warunkiem, że nie są prażone na tłuszczu, ani solone. Są źródłem zdrowych nasyconych tłuszczów, dbają o nasz mózg, dobrze wpływają na cerę, zaspokajają głód. Mają wiele kalorii, zamiast bezwiednie podjadać z otwartej paczki, lepiej wydzielić sobie małą garść i zjeść powoli.

Pestki słonecznika to ziarenka zdrowia. Witaminy z grupy B oraz E, które zawierają ziarna słonecznika oraz nienasycone kwasy tłuszczowe są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Słonecznik to nie tylko wartościowa przekąska, ale także świetny dodatek do sałatek i zup, szczególnie dobrze komponuje się z zupą ogórkową. Możemy go też podprażyć na patelni z niewielką ilością tłuszczu i przyprawić ulubionymi przyprawami.

Smacznego!