



Wpływ polskiej kuchni na układ krążenia

2022-05-16

Tradycyjna kuchnia polska to smaki, do których chętnie wracamy nawet okazjonalnie ze względu na wspomnienia potraw, które serwowano nam w dzieciństwie. Sporadyczne spożywanie takich posiłków nie będzie miało wpływu na stan naszego zdrowia. Jednak, co w sytuacji, kiedy pierogi i kotlet schabowy staną się głównymi pozycjami w naszym codziennym menu?

Tradycyjna kuchnia polska

Klasyczna polska kuchnia opiera się głównie na daniach mięsnych. Niestety najczęściej sięga się po mięso czerwone, które obfituje w nasycone kwasy tłuszczowe, mające niekorzystny wpływ na układ krążenia. Ponadto przyjęło się, że do wielu potraw dodawane jest dodatkowe źródło tłuszczu, jak np.: boczek, masło czy stopiona słonina. Najpopularniejszym dodatkiem do obiadu są ziemniaki (bardzo często z dodatkiem masła), ewentualnie biały ryż wykorzystywany do popularnych gołąbków. Małą ilość błonnika podbija się czasami mizerią lub surówką, ale te najczęściej przyrządzone są na bazie śmietany albo majonezu. Nierzadko przygotowuje się także zasmażane warzywa. W tradycyjnej kuchni polskiej dominuje więc połączenie zwierzęcych tłuszczów oraz cukrów prostych przy stosunkowo małej podaży błonnika, chudego nabiału, tłuszczów roślinnych, nasion roślin strączkowych oraz ryb. Jeśli już pojawiają się zdrowe składniki, to właśnie w towarzystwie kiełbasy (fasolka po bretońsku) czy też tłustych galaret bądź śmietany (śledzie w śmietanie, karp w galarecie).

Prozdrowotne kompromisy

Aby pójść na zdrowotny kompromis wystarczy wprowadzić niewielkie zmiany, które długofalowo mogą zaprocentować. Będą to:

- Decydowanie się na chude mięso (drób, chudy schab czy polędwiczki wieprzowe) zamiast tłustej karkówki czy żeberka
- Ograniczenie smażenia na rzecz pieczenia, gotowania czy grillowania
- Stosowanie tłuszczów roślinnych (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, nasiona i pestki) do smażenia zamiast masła
- Wybieranie majonezu w wersji light zamiast tradycyjnego
- Wybór chudego lub półtłustego nabiału zamiast pełnotłustego (masło, śmietana)
- Włączenie do jadłospisu gruboziarnistych kasz czy makaronów, a także większej ilości świeżych warzyw, nasion roślin strączkowych czy owoców
- Stosowanie popularnych zamienników cukru w wypiekach czy kompotach, a także używanie mąk o wyższym typie zamiast mąki pszennej tortowej.