



BŁONNIK jako cudowny środek na odchudzanie ?



Błonnik jako cudowny środek na odchudzanie?

Jednym z najbardziej skutecznych sposobów, aby stracić nadprogramowe kilogramy, to **kontrolować własny apetyt**. Łatwo powiedzieć, ciężiej wykonać! Jednak gdy poznamy własne przyzwyczajania oraz zastosujemy kilka, łatwych wskazówek, przejmie kontrolę nad naszym nieposkromionym apetytem.

Wiele czynników wpływa na pojawiające się zbyt często uczucie głodu między innymi skład posiłków oraz ilość tłuszczu, węglowodanów, białka, błonnika oraz zawartość wody w naszej diecie.

Jednym z najczęściej popełnianych przez nas błędów jest niedobór błonnika.

Czy błonnik zasługuje na swoją sławę ?

Błonnik jest polisacharydem znajdującym się w ścianach komórkowych roślin. Nasz układ pokarmowy go nie trawi i nie wchłania, ale wpływa on na proces trawienia i wchłaniania wielu innych substancji.

- nierozpuszczalny w wodzie błonnik (celuloza i lignina) przechodząc przez jelita, zbiera po drodze wszelkie zbędne substancje procesu przemiany materii, w tym kwasy żółciowe i cholesterol. Dzięki temu zapobiega **zaparciom**, przyrostowi wagi ciała, jak również wpływa pozytywnie na gospodarkę tłuszczową, zmniejszając **ilość złego cholesterolu LDL**.
- Błonnik rozpuszczalny w wodzie (pektyny, hemiceluloza) posiada zdolność pęcznienia w jelicie cienkim, a nawet już w żołądku co **sprzyja uczuciu sytości**.
- Ponadto błonnik **zwalnia wchłanianie glukozy**, a częściowo z nią się wiąże, dzięki czemu zapobiega gwałtownym wzrostom jej stężenia we krwi.

W tabelkach znajduje się 50 produktów bogatych w błonnik – przedstawicieli różnych kategorii. Ilość błonnika podana w gramach jest przeliczona na 100 gram produktu.

50 PRODUKTÓW BOGATYCH W BŁONNIK

OWOCE

Kokos	9.0 g
Awokado	6.7 g
Maliny	6.5 g
Jeżyny	5.3 g
Porzeczka	4.3 g
Granat	4.3 g
Agrest	4.0 g
Gruszka	3.0 g
Banan	3.0 g
Jabłko	2.4 g

PIECZYWO

Chleb pszenny razowy	7.0 g
Chleb żytni razowy	5.9 g

OWOCE SUSZONE

Figi suszone	9.8 g
Jabłko suszone	8.7 g
Daktyle suszone	8.0 g
Banany suszone	7.7 g
Morele suszone	7.3 g
Śliwki suszone	7.1 g

ORZECHY & NASIONA

Nasiona lnu	27.0 g
Migdały	12.2 g
Nasiona sezamu	11.8 g
Pistacje	10.3 g
Orzechy laskowe	9.7 g
Orzech włoskie	6.7 g
Pestki dyni	6.0 g

Mąka żytnia	11.8 g
Mąka pszenna razowa	10.8 g
Płatki owsiane	10.7 g
Mąka gryczana	10.0 g
Amarantus	6.7 g
Spaghetti pełnopszenne	4.5 g
Kasza jęczmienna	3.8 g

ZBOŻA



WARZYWA	Karczoch	8.6 g	Botwina	3.7 g
	Ziemniaki w mundurkach	7.9 g	Kalarepa	3.6 g
	Groszek zielony	5.1 g	Pietruszka liście	3.3 g
	Seler korzeń	4.9 g	Brokuły	3.3 g
	Brukselka	3.8 g	Marchew	3.0 g

ROŚLINY STRĄCZKOWE	Fasola Pinto gotowana	9.0 g
	Fasola czarna gotowana	8.7 g
	Soczewica gotowana	8.6 g
	Ciecierzycza gotowana	7.6 g
	Fasola czerwona gotowana	7.4 g
	Fasola biała gotowana	5.8 g
	Bób gotowany	5.4 g
	Fasola szparagowa żółta gotowana	3.4 g

Ile potrzebujemy błonnika dziennie?

Kobiety powinny spożywać **ok. 25 gram błonnika dziennie**, natomiast mężczyźni **35 gram błonnika** (według zaleceń WHO).

Pamiętaj jednak o tym, że nagłe dostarczenie organizmowi dużej ilości błonnika może wywołać wzdęcia oraz bóle brzucha. Dlatego, jeżeli Twoja dieta była dotychczas uboga w błonnik, wprowadzaj go stopniowo, pijąc dużą ilość wody.

Osoby, które skarżą się na dolegliwości żołądkowe, szczególnie po zjedzeniu pełnoziarnistych produktów pochodzenia pszennego, powinny spożywać więcej łagodniejszego rozpuszczalnego w wodzie błonnika występującego głównie w owocach i warzywach.



Plan diety bogatej w błonnik:



Oto prosty plan jak wprowadzić do swojej diety więcej błonnika, jednocześnie trzymając ilość spożywanych kalorii w ryzach.

1. Rozpocznij dzień od śniadania bogatego w błonnik:

Możesz zjeść owsiankę, pełnoziarniste płatki lub owoc z nisko tłuszczowym jogurtem. Przygotowując kanapki, nie zapomnij o dodaniu do nich warzyw.

2. Zamiast napojów owocowych zjedz owoc:

Owoce są bogatsze w naturalny błonnik. Poza tym ograniczając spożywanie kolorowych napoi i zamieniając je na wodę, w bardzo szybki sposób pozbędziesz się zbędnych kalorii w swojej diecie.

3. Zamień produkty przygotowane z białej, przetworzonej mąki na razowe

Zamień białe pieczywo, makaron, ryż na ich razowy odpowiednik. Dzięki tej zamianie wprowadzisz do swojej diety sporą dawkę błonnika.

4. Nie zapominaj o warzywach:

Wszystkie warzywa zawierają błonnik. Oczywiście jedne mają go więcej a inne mniej. Dlatego nawet jak nie znalazłeś na liście warzyw z największą zawartością błonnika swojego faworyta, nie przejmuj się. Staraj się, aby każde danie główne miało kilka różnych sałatek (ale bez dodatków śmietany czy wysokokalorycznych sosów). Zupy przygotowane na bazie warzyw są również idealnym, zdrowym, niskokalorycznym i bogatym w błonnik posiłkiem.

5. Jedz więcej fasoli:

Fasolę możesz dodać do zup, sałatek, sosów, gulaszów, ryżu czy makaronu. Niektóre rodzaje roślin strączkowych (jak soczewica) posiadają nie tylko wysoką zawartość błonnika, ale również nisko tłuszczowego białka, które dodatkowo syci.

6. Dodaj siemię lniane

Nasiona lnu są doskonałym źródłem błonnika. Dlatego możesz dodać je do swoich wypieków lub posypać nim koktajle owocowe czy gotowane warzywa.

7. Uważaj na kaloryczne źródła błonnika:

Orzechy i suszone owoce są bogate w błonnik, minerały oraz zdrowe tłuszcze. Możesz dodawać je do sałatek czy jogurtu albo zjadać jako przekąskę samą w sobie, gdyż są bardzo sycące. Jednak nie przesadzaj z ich ilością, gdyż mają bardzo dużo kalorii.

Czasem czujemy się przytłoczeni ilością informacji i dobrych rad, które powinniśmy wprowadzić w życie. Jednak sukces jest sumą małych wysiłków powtarzanych każdego dnia. Dlatego nie poddawaj się, dbaj o swoje samopoczucie, słuchaj swojego ciała, a zobaczysz, że to, co wydawało się dawniej niemożliwe do osiągnięcia, znajdzie się w zasięgu Twojej ręki.