Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food

Zimą organizm pracuje inaczej niż latem — musi zużywać więcej energii, by utrzymać stałą temperaturę ciała. Badania pokazują, że w chłodne dni zmienia się nie tylko nasz metabolizm, ale też wybory żywieniowe. Jakie produkty rzeczywiście pomagają się rozgrzać i wspierają odporność, a które dają tylko złudne poczucie komfortu?

W mroźne dni większość z nas ma ochotę na coś ciepłego i sycącego, co poprawi nastrój i da poczucie komfortu. To zjawisko, choć powszechne, nie jest jedynie odruchem psychicznym. Badania naukowe pokazują, że ekspozycja na chłód wpływa na metabolizm i może mieć subtelny wpływ na

apetyt – chociaż dowody w tej kwestii są złożone, istnieją biologiczne mechanizmy, które tłumaczą, dlaczego zimą częściej sięgamy po cięższe, rozgrzewające dania.

Organizm człowieka w chłodzie musi zużywać więcej energii, by utrzymać stałą temperaturę ciała. To zjawisko znane jest w fizjologii jako termogeneza – proces wytwarzania ciepła, który zachodzi zarówno przez drżenie mięśni, jak i poprzez wydatkowanie energii metabolizmu. Choć większość energii pochłania tu utrzymanie temperatury, to trawienie jedzenia również trochę pomaga organizmowi „podkręcić ogień". W przypadku białka proces trawienia wymaga znacznie więcej energii niż w przypadku węglowodanów lub tłuszczów, co naukowcy określają jako wysoki efekt termiczny białka: organizm zużywa więcej energii na strawienie białka niż innych makroskładników.

Choć chłód może powodować zwiększenie wydatku energetycznego, to naukowe badania nie potwierdzają jednoznacznie, że krótkotrwałe niskie temperatury bezpośrednio zwiększają apetyt lub ilość spożywanego jedzenia w sposób prosty i liniowy. W jednym z badań opublikowanych w „British Journal of Nutrition" wykazano, że przy ekspozycji na łagodny chłód wzrasta termogeneza, ale niekoniecznie apetyt czy spożycie energii. To raczej komfort termiczny i psychologiczne skojarzenie zimna z jedzeniem tłustszym lub bardziej sycącym mogą wpływać na nasze wybory żywieniowe.

Alkohol wcale nie rozgrzewa na chłodzie

Wiele osób wierzy, że wypicie alkoholu na mrozie spowoduje, że zrobi się nam cieplej. Niestety to tylko złudne wrażenie.

To wyjaśnia, dlaczego zimą częściej sięgamy po ciepłe potrawy i dlaczego organizm może preferować posiłki, które dają duże uczucie sytości. Warto jednak pamiętać, że istnieje różnica między potrzebą odżywczą organizmu a zachciankami spowodowanymi nastrojem lub środowiskiem.

Comfort food może być zdrowy

W zimie często mamy ochotę na ciężkie zupy, gulasze, zapiekanki i dania jednogarnkowe. Tego typu potrawy mają kilka zalet – są ciepłe, sycące i często łatwe do przygotowania w większej ilości. Ale aby zimowa kuchnia wspierała zdrowie, a nie tylko poprawiała chwilowo nastrój, warto pamiętać o kilku zasadach, które podkreślają dietetycy i eksperci żywieniowi.

Zimowe posiłki powinny opierać się na różnorodnych składnikach odżywczych, a nie tylko na wysokiej zawartości kalorii. Warto zadbać o to, by dostarczały białka – na przykład z chudych mięs, ryb, jaj czy roślin strączkowych – które nie tylko wspiera odbudowę tkanek, lecz także ma wysoki efekt termiczny związany z trawieniem. W praktyce oznacza to, że organizm zużywa więcej energii na strawienie białka niż tłuszczu czy węglowodanów, co może subtelnie wspierać wytwarzanie ciepła.

Ciepłe zupy warzywne lub gulasze oparte na warzywach korzeniowych – jak marchew, buraki czy seler – to nie tylko komfort termiczny, lecz także bogactwo witamin, minerałów i błonnika, które wspierają układ immunologiczny i trawienie. Kiszonki, które często pojawiają się zimą na stołach, dostarczają probiotyków, wspierając mikrobiom jelitowy, który ma niebagatelny wpływ na odporność organizmu.

Ważnym elementem zimowej diety są także przyprawy, które dzięki swoim aromatom i właściwościom mogą wspierać krążenie i subiektywnie wpływać na odczuwanie ciepła. Kłącze imbiru, cynamon, kardamon, chili czy goździki to dodatki znane ze swoich właściwości

rozgrzewających i przeciwzapalnych. Mogą sprawiać, że danie stanie się bardziej sycące i przyjemne w chłodne dni.

Nie tylko kalorie

Popularne skojarzenia comfort food z ciężkimi, tłustymi lub bardzo słodkimi potrawami bywają efektem psychologicznym sezonu zimowego, a nie zawsze zdrowym wyborem. Dietetycy ostrzegają, że nadmiar cukrów prostych i tłuszczów nasyconych może sprzyjać stanom zapalnym i obniżać odporność, szczególnie gdy organizm jest już obciążony sezonowymi infekcjami. Dlatego warto szukać kompromisu między przyjemnością smaku a wartością odżywczą posiłku.

Zimą, kiedy słońca jest mniej, wielu Polaków doświadcza też niedoboru witaminy D, co może wpływać na obniżenie odporności i pogorszenie samopoczucia. Lekarze podkreślają, że dieta powinna uwzględniać produkty bogate w tę witaminę – tłuste ryby morskie, jajka – a w razie konieczności warto rozważyć suplementację pod okiem lekarza.

Jak jeść zimą, by było zdrowo i przyjemnie

Zimowa dieta nie musi oznaczać rezygnacji z komfortu. Ciepłe, aromatyczne potrawy mogą być zdrowe, jeśli opierają się na naturalnych składnikach, dostarczają białka, błonnika, witamin i minerałów. To połączenie sprawia, że zimowy posiłek nie tylko daje chwilowe rozgrzanie, lecz także wspiera codzienne funkcje organizmu, odporność i ogólne samopoczucie.

Comfort food może być więc nie tylko przyjemnością, ale i sprzymierzeńcem zdrowia – pod warunkiem że stawiamy na jakość i różnorodność składników, nie tylko na kalorie. W chłodne dni warto słuchać sygnałów swojego ciała, dbać o nawodnienie, rozgrzewające napoje i ciepłe dania, ale też pamiętać, że zdrowie zimą to przede wszystkim zbilansowana dieta i troska o organizm na co dzień.

Źródło: pap.pl

https://laboratoria.net/edukacja/32728.html

Informacje dnia: Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii

Partnerzy