

Posiłki poza domem – co wybierać?

Paulina Jamrozik
Specjalista ds. żywienia

Kiedy stołujemy się poza domem, wydaje się nam, że nie jesteśmy w stanie kontrolować tego, co jemy. Błędem jest przekonanie, że w restauracji skazani jesteśmy na spożywanie wyłącznie posiłków tłustych, bogatych w kalorie. Możemy nadal jadać w barze czy restauracji z przyjemnością. Jeśli dbamy o smukłą sylwetkę lub chcemy stracić zbędne kilogramy, przy doborze posiłku poza domem powinniśmy zwrócić uwagę na pewne szczegóły.



Fot. pixabay.com

Jakimi zasadami się kierować, gdy spożywamy posiłki poza domem?

Wybór odpowiedniego lokalu

Miejsca, które warto odwiedzać, to bary sałatkowe, kanapkowe, restauracje.

Kategorycznie należy unikać lokali typu fast food. Dania typu fast food są bardzo popularne na całym świecie, nie można ich jednak zaliczyć do pełnowartościowych posiłków.

Potrawy tego typu zawierają dużo tłuszczu, węglowodanów i soli. Warto zachować zdrowy rozsądek i ich unikać, a już na pewno nie jeść fast foodów codziennie! Częste jedzenie tego typu żywności może prowadzić nie tylko do otyłości, ale również do wielu innych chorób: m.in. nadciśnienia tętniczego, zaburzeń gospodarki lipidowej i cukrzycy, najważniejszych czynników ryzyka poważnych chorób serca i naczyń krwionośnych.

Obróbka kulinarna

W restauracji należy wybrać danie odpowiednio przyrządzone, tzn. pieczone, duszone lub grillowane. Unikniemy wówczas zbędnych kalorii. Potrawy smażone i panierowane są przesiąknięte tłuszczem. Kaloryczność takiego dania może wzrosnąć nawet dwukrotnie.

Mięso

Jeśli jesteśmy smakoszami mięsa, należy zwrócić uwagę na jego rodzaj. Powinno się wybrać mięso drobiowe, cielęcinę lub wołowinę. Warto zrezygnować z wieprzowiny, pasztetów oraz tłustych kiełbas. Przykładowo 150 gramowa porcja kurczaka gotowanego w jarzynach ma jedynie 149 kcal i 9,6 g tłuszczu, natomiast ta sama porcja kotleta schabowego w panierce ma aż 526 kcal i 36,2 g tłuszczu.

Sosy

Unikaj potraw polewanych zawiesistymi, kremowymi lub śmietanowymi sosami. Zrezygnuj z dań, które zawierają dodatek majonezu oraz tłustych serów.

Kontroluj porcje

Jednym z podstawowych problemów podczas stołowania się w lokalu są duże porcje. Często stajemy się ofiarami różnorodnych promocji, np. za nieznaczną dopłatą powiększone danie lub posiłek wzbogacony o napój (zwykle bogatokaloryczny). Działa wówczas prosty mechanizm. Im większa porcja, tym większe prawdopodobieństwo, że zjemy za dużo. Zapłaciliśmy za to, więc staramy się zjeść wszystko do końca. Zamawiaj tylko tyle, ile potrzebujesz, aby zaspokoić głód. Zrezygnuj z zamawiania przystawek i deserów. Wybierając mądrze dania w lokalach, możemy jeść spokojnie, bez obaw o zbędne kilogramy.

Rodzaj lokalu	Co wybierać	Czego nie wybierać
pizzeria	pizzę z pomidorami, warzywami, owocami morza lub z mięsem kurczaka	pizzy z salami, z mielonym mięsem, z dodatkiem sera
bar z hamburgerami	kurczaka z grilla, hamburgera z dodatkiem mięsa drobiowego	frytki, duże burgery
bar z befsztykami	stek wołowy z grilla, rybę z grilla, sałatki bez dodatku śmietany i majonezu, ziemniaki w mundurkach, owoce	krewetek smażonych w panierce, steków w sosach śmietanowych, puddingów
restauracja chińska	zupy warzywne z mięsem kurczaka lub z krewetkami, warzywa z woka, kurczaka lub owoce morza, dania makaronowe	dań z kaczki, słodko-kwaśnych kulek wieprzowych, smażonego makaronu
restauracja francuska	rybę i mięso pieczone, dania z drobiu bez sosów śmietanowych, sałatki, warzywa, sorbety	sosów śmietanowych i maślanych, warzyw z masłem, pasztetów
restauracja grecka	sałatki (greckie, pomidorowe, ogórkowe), sos tzatziki, rybę pieczoną lub z grilla, świeże owoce, jogurt	potraw z jagnięciny, klopsików, ostrych kielbasek, deseru bakława
restauracja włoska	spaghetti z sosami pomidorowymi, warzywnymi lub z owoców morza, np. neapolitańskie, szpinakowe, kurczaka i rybę z grilla	spaghetti z sosami na bazie śmietany, masła, z dodatkiem tłustych mięs, np. carbonara, bolognese, lasagne
restauracja hiszpańska/portugalska	paellę, dania z owoców morza, rybę z grilla, sałatki	sosów oleistych i maślanych, smażonych ryb, pasztetów, smażonego kurczaka
restauracja japońska	sushi, sashimi, sukiyaki, kurczaka teriyaki	tempury (panierowanej w mące potrawy ze skorupiaków i ryb)
restauracja tajska	rybę gotowaną na parze, sałatki z owocami morza, dania z warzyw	smażonego makaronu lub ryżu, krakersów krewetkowych