

Ela Malinowska: Cześć! Z tej strony Ela Malinowska z Fundacji Mlekiem Mamy. Witam Cię w Podcaście Mlekiem Mamy. W podcaście, w którym ostatnio rozmawiamy dużo o zdrowiu, o zdrowym odżywianiu, często o tym, co jeść z korzyścią dla dzieci, no i dla nas dorosłych. Dziś moja gościnią jest Milena Żebrowska, inżynier żywienia człowieka i oceny żywności. Milena współpracuje z naszą fundacją od wielu, wielu lat, napisała dla nas wiele artykułów, które przeczytasz na stronach takich: mlekiemmamy.org, czyli naszym kompendium wiedzy o karmieniu piersią i karmieniu piersią inaczej oraz na if.mlekiemmamy.org, gdzie znajdziesz mnóstwo informacji na temat karmienia dzieci preparatami zastępującymi mleko mamy. No i cóż. Zapraszam Cię do wysłuchania rozmowy o tym dlaczego tak często jemy to, co nam nie do końca służy. Dlaczego tak lubimy sięgać po słodkości, ale nie tylko po nie.

Witam Cię Mileno w Podcaście Mlekiem Mamy.

Milena Żebrowska: Cześć, witam wszystkich słuchaczy.

EM: Spotkałyśmy się dzisiaj, żeby porozmawiać w sumie na taki przyjemny temat. Będziemy rozmawiały o jedzeniu i ja się zastanawiałam dłuższą chwilę, jak zatytułować tę naszą rozmowę, bo pierwszy pomysł był inny, myślę, że wrócimy do tego, gdzieś to tam wyjdzie w trakcie. Natomiast ja stwierdziłam, że może bardziej ogólnie podejmiemy do tematu tego, dlaczego jemy to, co jemy i dlaczego to, co jemy nie zawsze jest najzdrowsze. Dokładnie, nie zawsze nam to służy, bo myślę, że my z premedytacją często chcemy jeść to, po co sięgamy. Natomiast właśnie jeżeli chodzi o te preferencje nasze, że sięgamy po to, po co sięgamy. W końcu to wybrzmi, o czym mowa, ale powiedz mi, czy człowiek rodzi się z jakimiś konkretnymi preferencjami smakowymi?

MŻ: Tak i nie. To zależy, co mamy na myśli, bo na przykład smak słodki, i to chyba nie jest żadną tajemnicą, wszyscy go lubią, wszyscy, szczególnie dzieci, ale też są inne smaki, z którymi się rodzimy. I to jest ciekawe, bo o tym nie wszyscy wiedzą. Ale może zaczniemy od tego, po co my jemy, no bo to jest clou całej rozmowy. No i poza tym, że to jest jakaś tam przyjemność dla nas i relaks, to jedzenie ma zasadnicze funkcje, żeby dostarczyć nam energii i żeby rozwijać organizm, czyli żeby mogły się tworzyć struktury. Do pierwszego potrzebne nam są cukry i tłuszcze, bo to są nasze źródła energii. A do drugiego białka. I to jest kwintesencja wszystkiego, o czym zaraz powiemy. A dlaczego? No dlatego, że to właśnie smak słodki daje nam energię, bo to są cukry proste, złożone i to, jak spożywamy, daje nam energii bardzo dużo i szybko. A drugim takim składnikiem odżywczym, który daje nam tę energię, jest tłuszcz. Z tym, że smak słodki jest taki charakterystyczny i to czujemy od razu, wiemy, że jest cukier. A tłuszcz jest bardziej nośnikiem smaku i tutaj nie ma aż tak silnej preferencji do tego tłuszczu, szczególnie, że na przykład małe dzieci jedzą mleko, które jest raczej słodkie niż tłuste, w którym też jest tłuszcz. Ale to właśnie ten słodki smak jest takim najbardziej pożądanym elementem całego posiłku wśród dzieci, bo mleko matki jest słodkie, bo płyny owodniowe są słodkie. No i to daje nam taki szybki zastrzyk energii, więc już dzieci, które się rodzą, mają ten instynkt, że to słodkie, spowoduje, że on będzie mógł funkcjonować, i to jest takie instynktowne bardzo, bardzo. Ale drugim tematem, drugim takim smakiem, i to jest ciekawe, z którym się rodzimy, to jest preferencja do smaku umami. A to wiąże się z tym białkiem, o którym mówiłam, bo smak umami to glutaminian, glutaminian jest aminokwasem. A z aminokwasów budujemy białka i tak dalej. To powoduje właśnie, że mamy ochotę na ten smak taki przyjemny, taki nieokreślony, taki trochę słony, trochę nie wiadomo jaki. Nikt nie potrafi tego tak jednoznacznie opisać. I to są takie dwa smaki, które preferujemy. No i oczywiście jeszcze ten tłuszcz, ale on nie jest taki charakterystyczny jak właśnie słodki, więc ciężko to opisać. On trochę ma związek z umami, więc też trochę się dołącza. Ale jest jeszcze jeden smak, do którego



mamy może nie tyle preferencje, co awersje. Jest to smak gorzki, bo smak gorzki wiąże się z truciznami i to wynika oczywiście z ewolucji, z tego, że my do tych lat dotrwaliliśmy, bo ktoś kiedyś musiał spróbować liścia jakiegoś i stwierdził, że jest gorzki i tego nie będzie jadł. A potem się okazało, że może jest trujący. Więc to są takie właśnie główne preferencje, które są takie bardzo zauważalne, ale też sporo zależy od tego - znaczy sporo - no na pewno dużo mniej niż właśnie te takie ewolucyjne pozostałości, ale też na przykład dotarłam do badań i tutaj przeczytałam, żeby się nie pokręcić: "Badania te wykazały, że dzieci eksponowane na pewne smaki w łonie matki przez płyn owodniowy częściej akceptują te smaki po narodzinach." Nie wiem, czy tak jest, czy nie, bo z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że jest zupełnie odwrotnie.

EM: Ale właśnie, wejdę Ci w słowo i tutaj może wrócę do tego, od czego zaczęłam. Chciałyśmy nazwać ten podcast, dać mu tytuł: "Dlaczego lubimy sięgać po słodkie." A ja średnio lubię sięgać po słodkie. Rzadko to robię. Jak piję kawę, to czasami jak coś jest, to wezmę kawalek. Nawet czekolada mi przestała smakować. Natomiast umami... Natomiast słony smak, no to to jest po prostu, to jest moje guilty pleasure. I tłuszcz. Tłuszcz oczywiście tutaj właśnie nie ma tego smaku sam w sobie. Tak jak powiedziałas, jest nośnikiem. No ale na przykład różne rodzaje sera, wiadomo, że to jest tłuszcz, plus właśnie jakieś tam jeszcze inne elementy smakowe. No i tak sobie pomyślałam, nie ograniczajmy się tylko do tego smaku słodkiego. Jestem pewna, że możemy tutaj podzielić społeczeństwo na kilka grup, przynajmniej na te dwie, że jednych będzie ciągnęło właśnie do tego słodkiego smaku, a innych do tego słonego umami.

MŻ: Ale to też wynika właśnie już bardziej z nawyków i z tego, czego się nauczymy już w ciągu naszego życia, niż z tego, z czym się rodzimy. Bo gdyby tak było, to małe dzieci nie chciałyby jeść mleka mamy.

EM: Dokładnie. Ja zauważyłam, że jak byłam młodsza, w ogóle jak byłam dzieckiem, to wiadomo, że smak słodki był tym smakiem preferowanym. Myślę, że w okolicach...30 roku życia gdzieś tam nastąpiła taka zmiana, że ten słodki smak totalnie przestał być dla mnie atrakcyjny i myślę, że byłabym w stanie przeżyć bez cukru, natomiast właśnie ta druga grupa smakowa jest dla mnie jak najbardziej atrakcyjna. No i nie chcę teraz mówić, kto ma łatwiej, kto ma trudniej, bo to nie o tym rozmowa. No po prostu każdy z nas ma coś i każdego z nas ciągnie w którymś kierunku i niestety te kierunki nie są jakoś, pewnie w ilościach umiarkowanych jest ok. No bo tak jak powiedziałaś, chodzi o energię i wszystko jasne, natomiast w dzisiejszych czasach też chyba mamy taką tendencję do przekraczania pewnych granic jeżeli chodzi o spożywanie.

MŻ: Tak, ale to wszystko właśnie wynika też z tego, że kiedyś tak nie było. Kiedyś owoce rosły na drzewach i były latem. Zimą mieliśmy właśnie bardziej smak umami, bo były te konserwowane mięsa i jakieś takie przetwory, ale w czasach prehistorycznych ten smak słodki był pożądanym do przeżycia i to stąd też wynika sporo takich naleciałości, które mamy cały czas do tej pory my, jako ludzie, którzy mamy dostępność tego słodkiego i każdego produktu w sklepie na wyciągnięcie ręki. Tak naprawdę, żeby iść kupić sobie to, na co mamy ochotę, to jest kwestia pięciu minut, jeśli ktoś mieszka w mieście, dziesięciu, jak ktoś mieszka na wsi, więc to jest naprawdę pod ręką, w zasięgu ręki i myślę, że raczej większość społeczeństwa ma możliwości finansowe, żeby sobie kupować to, na co ma ochotę. Ale właśnie kiedyś w czasach prehistorycznych, nie wiem, średniowiecze, gdzie nie było słodkich takich, jakie mamy dzisiaj, gdzie nie było nawet dostępności takich produktów wysoko odżywczych, jakie mamy dzisiaj i jedzenie było źródłem, sposobem na przeżycie, a nie na sprawienie sobie przyjemności, to wtedy ten słodki smak był pożądanym i



konieczny do tego przeżycia, żeby ta energia była. Żeby mieć siłę jeść, upolować, trzeba było zjeść jabłko, czy coś w tym stylu. To spowodowało, że w nas się wykształcił taki naturalny instynkt do tego słodkiego smaku. To dlatego mleko matki jest słodkie, bo wcale by nie musiało być, skoro by nie dawało energii. Mogłoby być równie dobrze w każdym innym smaku i składać się z innych rzeczy, ale skoro natura wykształciła jakieś mechanizmy, które dają nam predyspozycję do tego słodkiego smaku i konieczność jedzenia tego, to to wszystko się wiąże jedno z drugim. I tak samo to mleko jest słodkie i tak samo podejrzewam - to jest mój wniosek, nie dotarłam do takich badań - że też z tego samego powodu płyny owodniowe są słodkie, żeby dziecko rodząc się już chciało to słodkie mleko.

EM: Mówisz o tym, że jakby już od wieków ten słodki smak służył temu, żebyśmy właśnie byli w stanie przeżyć, że mleko matki jest słodkie, żeby dziecko miało wystarczająco dużo energii, żeby się rozwijać i my mamy taką silną potrzebę tego słodkiego, co w obecnych czasach jest bardzo zgubne, delikatnie mówiąc. Czy jako ludzkość jesteśmy w stanie nad tym zapanować, czy to już jesteśmy skazani na jakąś taką cukrową porażkę w związku z tym, że ten cukier jest dostępny, wszechobecny.

MŻ: Wiesz co, tutaj myślę, że dużo zależy od nas samych i od tej świadomości. Nasza popkultura trochę się zmienia w tym kierunku, bo kiedyś właśnie często były reklamy, gdzie reklamowane były słodkie przekąski, jakieś słodkie napoje. W filmach dzieci jadły słodczyce i to było na porządku dziennym. Teraz trochę ta świadomość społeczeństwa, ale też i ten wpływ popkultury się trochę zmienia i co mnie cieszy bardzo, bo widzę jak Antek na przykład ogląda jakąś bajkę, w której dzieci jedzą owoce albo robią imprezę z owocami. To jest fajne, bo to też jest przyjemny smak, też jest słodki smak, ale jednocześnie dostarcza nam witamin, błonnika czy wszystkich innych substancji, które mają owoce, a których nie mają słodczyce. No i myślę, że ta świadomość jest kluczowa, ale też trochę samo to, że ja wiem, że to jest niezdrowe, to nie zmieni tego, że ja tego nie zjem, czy ja, że to zjem. No to jest kwestia już takiego indywidualnego podejścia. No ale, żeby właśnie tak na przykład troszkę ograniczyć sobie te słodkie zachcianki, trzeba się zastanowić, dlaczego my mamy słodkie zachcianki, a nie, że na przykład mamy zachcianki na zjedzenie umami. Podejrzewam, że ty pewnie masz bardziej w stronę umami, ja często też, ale to są te niezdrowe wybory, może niekoniecznie skupiamy się na tym słodkim, tylko na tych niezdrowych wyborach.

EM: Dokładnie, dokładnie.

MŻ: Czy zjemy chipsy, czy batonik, to nie ma znaczenia, tylko właśnie - czemu podjadamy? No bo czasem się nudzimy i sięgasz po chipsa, czy po batonika, czy po jakieś paluszki, tylko dlatego, że się nudzisz i chcesz sobie, nie wiem, film obejrzeć, prawda?

EM: Ja wiem, w którym momencie myślę o chipsach, bo u mnie, tak jak powiedziałam, czekolada, batoniki, ciastka to są bardzo mało atrakcyjne produkty, natomiast wiem, że w konkretnych sytuacjach, jak jestem zmęczona, smutna, no silnie jest to związane z moim stanem emocjonalnym, a jeszcze jak jest zimno na przykład na podwórku i taka jestem w średniej kondycji, to myślę sobie: o i to jest doskonały moment, żeby zjeść chipsy.

MŻ: Tak, albo jak zjesz obiad, nie masz ochoty po obiedzie sobie tak dogryźć?

EM: Na szczęście nie mam. Bardzo rzadko z tym walczę. W sensie na szczęście takich sytuacji nie mam bardzo często i jak one się pojawiają, to ja się poddaję tej potrzebie. I zazwyczaj ją realizuję.



MŻ: Właśnie! Dobrego słowa użyłaś, bo to jest potrzeba, bo my to odczuwamy jako potrzebę, a nie jako zachciankę.

EM: Bardzo silną, prawda? Przepraszam, że Ci znowu wchodzę w zdanie - ta potrzeba tego słodkiego służyła do tego, żeby przeżyć. I mam wrażenie, że nasze ciała, mimo że jesteśmy w zupełnie innej sytuacji, to ciała uważają, że muszą zjeść coś słodkiego, słonego, żeby przeżyć. A przecież tak nie jest. Dobrze wiemy, że damy radę bez tych dodatkowych.

MŻ: Tak, ale to właśnie zauważ, że w dzisiejszych czasach mamy problem z nadwagą, otyłością i tymi takimi chorobami cywilizacyjnymi, które wynikają z przejedzenia, bo można tak powiedzieć, że to jest przejedzenie, ale kiedyś właśnie, gdzie to jedzenie było trudno dostępne, było odwrotnie i były problemy z niedożywieniem, z brakiem substancji odżywczych, bo przecież dieta na przykład w średniowieczu nie opierała się na tym, co mamy w sklepie, tylko to, co dana rodzina mogła sobie wyhodować, czy na co ją było stać. I myślę, że to właśnie nasze ciała są troszkę opóźnione, jeśli chodzi o rozwój społeczeństwa.

EM: Tak, czyli jakby one się zatrzymały gdzieś tam w średniowieczu na przykład, nie zauważyły, że czasy się zmieniły i już nie trzeba polować i że cukier nie jest tylko w sezonie wiosna - lato, tylko okrągły, totalnie okrągły rok. Powiedziałaś o wyborach, a mi przyszła na myśl świadomość. O, to chciałam powiedzieć, że mam takie poczucie, nie wiem czy jestem jedyna, która jak stoję w sklepie przy kasie, to zaglądam ludziom - znaczy - no patrzę na taśmę, mam takie zboczenie. Patrzę co ludzie kupują i zastanawiam się z czego wynikają ich wybory. Pewnie właśnie z braku wiedzy, z braku świadomości, na pewno też z takich kwestii ekonomicznych, bo no powiedzmy, że tam względnie nam się żyje w tym kraju, chociaż jestem przekonana, że nie wszystkim tak samo dobrze, ale jakbyśmy rzuciły okiem na przykład na Stany Zjednoczone, no to tam już od wielu, wielu lat jest taki problem, że wysoko przetworzona żywność tudzież fast food są dużo tańsze niż nieprzetworzona żywność.

MŻ: Tak. Tylko wiesz, podzielmy trochę tą zdrową i niezdrową żywność, bo w dzisiejszym społeczeństwie jest trochę takie przekonanie, że zdrowa żywność to jest tylko na tych półkach ze zdrową żywnością, gdzie te produkty są grubo przecenione. To, że my na przykład kupimy tam coś, nie znaczy, że to jest zdrowe, bo to też nie tak to nie działa. One są po prostu specyficzne. Czasem ekologiczne, czasem bio, chociaż to jest zamienne słowo. Dużo rzeczy można pod to podciągnąć, które też niekoniecznie są zdrowe, ale ta świadomość tego, że trzeba jeść zdrowsze posiłki, istnieje, ale może nie do końca wszyscy wiedzą, czym to zdrowe jest. Bo można używać, nie wiem, oleju słonecznikowego na przykład, który jest bardzo zdrowy, ma dużo kwasów omega, ale jeśli go usmażymy, niekoniecznie on już będzie taki zdrowy. I tutaj to ma znaczenie, ale właśnie wróćmy do tego podziału na tą zdrową i niezdrową żywność, bo nawet chipsy nie są niezdrowe, jeśli jejemy raz na jakiś czas, prawda? Masz przyzwolenie, możesz czasem zjeść, ale właśnie owoce, warzywa to jest dość tanie, no wiadomo, czereśnie, i tak dalej. Ale można kupować produkty zdrowe na tych klasycznych, konwencjonalnych półkach, które wcale nie są trujące, które nie spowodują, że po zjedzeniu jednego gryza zaraz będziemy mieć nadwagę, cukrzycę i wszystkie inne choroby, jakie istnieją na świecie. Tylko właśnie tutaj trzeba mieć zdrowy rozsądek we wszystkim. Trzeba się zastanowić ile my tegojemy, a nie cojemy, bo tak naprawdę jeśli my zjemy jedno jabłko w miesiącu, które jest zdrowe, no tojemy zdrowo, prawda? Ale jeśli zjemy 10 paczek chipsów, myślę, że ta różnorodność i ta równowaga pomiędzy tym wszystkim jest ważna.



EM: Wiesz co, pomyślałam sobie, czy ty masz jakieś takie protypy, no bo myślę sobie tak, nie uciekniemy od tych naszych preferencji smakowych, myślę. Jeżeli ktoś jest bardzo silny i ma hart ducha, silną wolę, wewnętrzną motywację, nazwijmy to jak chcemy. No ale dobrze wiemy, że ta silna wola, nawet jak się pojawia, to ona jest przez jakiś czas, no to tutaj się kłania rozmowa z Justyną Makowską o nawykach. W związku z tym pytanie mam takie. Skoro ja wiem, że ciągnie mnie w kierunku umami, nie chciałabym rezygnować z tego smaku, a ktoś na przykład nie chce rezygnować w stu procentach ze smaku słodkiego, czy jesteśmy w stanie sobie to jakoś zamienić na jakąś taką wersję trochę zdrowszą?

MŻ: Zawsze można. Wiesz co, najpierw trzeba się zastanowić, dlaczego my jemy, tak jak wcześniej już rozmawialiśmy, no bo jeżeli jesz na przykład z nudów, siedzisz, nic nie robisz i sięgniesz sobie po paczkę chipsów, to może trzeba znaleźć jakieś hobby i trzeba się zająć czymś, albo nie wiem, posprzątać mieszkanie, albo... cokolwiek. Ale jeżeli na przykład sięgasz po to, bo jesteś zdenerwowana, może trzeba spróbować w inny sposób rozładować emocje. Nie wiem, jakaś aktywność fizyczna. Taniec. Polecam. Taniec jest super, bo nie tylko pobudza organizm, ale też dodaje endorfin, tak jak cukier swoją drogą, bo aktywność fizyczna też pobudza produkcję endorfin, więc tak samo jak cukier, jak czekolada szczególnie i to działa podobnie. Jest takie uczucie takiego poweru, takiej energii i mamy takie poczucie właśnie satysfakcji, przyjemności z tego zjedzenia, ale też z tego, że się ruszamy. I właśnie taniec jest o tyle fajny, że do tego jest dołączona muzyka. Od razu nam się poprawia humor też z tego powodu, więc to fajne jest, jeśli chodzi o nerwy, ale takim kluczowym, może takie dwa kluczowe elementy, które trochę poprawią nam to, że nie będziemy podjadać. Może w ten sposób do tego podejźmy, bo to jedzenie słodkiego czy umami, to tutaj jest problemem podjadanie, nie to, że my jemy główne posiłki, bo raczej każdy z nas na obiad stara się wybierać, nie wiem, coś zdrowszego, bo ma świadomość, że to jest główny posiłek, to raczej te niezdrowe nawyki pochodzą z tego przekąszania takiego, które gdzieś tam się pomiędzy posiłkami pojawia. Warto jeść regularne posiłki, to jest ten pierwszy punkt, a drugi to, żeby jeść sycające produkty. I co mam na myśli? Białko przede wszystkim, bo to naprawdę, i to mówię z własnego doświadczenia z ostatniego miesiąca dosłownie. Dużo białka w diecie powoduje, że my po prostu się bardzo nasycamy. Jedząc, nie wiem, na przykład kanapkę z białym pieczywem i z jakąś tam szyneczką i powiedzmy pomidorkiem, teoretycznie zdrowa, no bo mamy warzywo, mamy mięsko węglowodany, my się najemy, zjemy dwie, trzy kanapki, cztery, zależy kto jak dużo potrzebuje. A jeżeli zmienimy to pieczywo na ciemne pieczywo, czyli trochę zmniejszymy ten poziom prostych cukrów na węglowodany złożone, dodamy do tego, niech ta wędlinka zostanie, bo czemu nie, tłuszcz też jest potrzebny, ale dodajmy do tego, nie wiem, plaster sera albo zamiast masła, warto używać, i to jest fajne i naprawdę pycha, takie serki do smarowania, te takie ze szczypiorkiem, coś a la almette. To jest też dodatkowe źródło białka, a nie tłuszczu, tak jak na przykład masło, którego używamy. No i do tego jakieś warzywa i gwarantuję, że zjemy nie cztery kanapki, a na przykład trzy czy dwie i dużo mniejszą porcją się najemy. Zjemy mniej kalorii, ale zjemy też zdrowsze rzeczy. Jeżeli będziemy się tak najadać właśnie takimi sycającymi posiłkami, raz na trzy, dwie i pół godziny, no zależy jak kto szybko trawi, jaką ma przemianę materii, podejrzewam, że ta ochota na te przekąski zacznie pomału znikać, a jeżeli się pojawia, to warto wtedy zjeść coś, nie wiem, owoc suszony na przykład, żurawina fajnie się sprawdza, bo żurawina jest na tyle słodka, że zasmakujemy ten swój smak, ale na tyle kwaśna, że nie zjemy jej dużo. No jeśli to jest takie już teraz przejdę na chwilę na takie totalnie słodkie, można robić jakieś słodkie desery z użyciem ksylitolu, erytrolu czy stewii - to też są zdrowe zamienniki cukru. Wbrew pozorom miód nie jest takim zdrowym zamiennikiem cukru, bo to też jest cukier,



tyle tylko, że ma też składniki jakiegoś wartościowe i nie każę go unikać, broń Boże, bo on jest też potrzebny, on jest zdrowy, ale słodzenie miodem powoduje, że to słodzimy cukrem. Łyżka miodu do herbaty, to jest po prostu łyżka cukru do herbaty, bo miód w cieple traci właściwości. Aczkolwiek to jest pyszne, też lubię.

EM: Tylko zimą. A zimą wiadomo jemy inaczej.

MŻ: Jak jest ciepło, nie chce się nam tak mocno jeść, bardziej chcemy pić. A to właśnie też ciekawa sprawa z piciem, bo jeżeli jesteśmy odwodnieni i chce nam się pić, to często organizm trochę czasem się oszukuje i my czasem czujemy, że chcemy zjeść coś słodkiego albo coś przekąsić, niż się napić. I tutaj trzeba pić, dużo pić. I właśnie czasami na takiego małego głoda wystarczy napić się pół szklanki wody, szklankę wody. Jeśli ktoś lubi, to polecam gazowaną, bo ona fajnie też wypełnia żołądek i ten żołądek się rozciąga. I receptory w żołądku czują, że żołądek jest napelniany, więc też ten gaz fajnie działa, a woda gazowana jest jak najbardziej zdrowa, można pić w dowolnych ilościach. Ja w sumie tylko taką piję. Nie powinniśmy się nagradzać słodyczami, czy właśnie przekąskami, bo czasami tak jest, że nie wiem, zdamy egzamin, przejdziemy rozmowę kwalifikacyjną, czy cokolwiek takiego, idziemy do cukierni po ciacho.

EM: Przyszła mi jeszcze taka myśl a propos tego podjadania, że potrzeba podjadania zazwyczaj pojawia się wtedy, kiedy za słabo jemy, te posiłki główne są zbyt mało wartościowe, kiedy jakby doprowadzamy się do stanu takiego bardzo nieprzyjemnego głodu, o ile to może być przyjemne. I też warto chyba sobie tak zauważyć, no co się dzieje, jak jestem głodna. No ja wiem, jak ja reaguję, bardzo źle reaguję, więc wiem, że ja muszę zadbać o to jedzenie, bo... ciężko, ciężko. I właśnie kiedy, to pewnie potwierdzisz, rzucimy się na cokolwiek, tak?

MŻ: Fajnym patentem wtedy mieć gotowe porcje posiłku w lodówce na przykład. I to nie na zasadzie, że mamy zupę w garnku, tylko zupę w pojemniku. Bierzesz pojemnik, otwierasz, jesz. Nie wiem, warzywa pokrojone, jakąś paprykę. No to, co lubi. Ja na przykład bardzo lubię podgryzać paprykę i mój Antek też kocha paprykę. I ja mam zawsze w pojemniczku pokrojoną w takie frytki paprykę i jeżeli gdzieś tam się pojawia jakaś chęć wrzucenia coś na ząb, to tą paprykę. Czy na przykład można zrobić jakieś tortilki, jakieś takie właśnie, to się nazywa finger foods, takie jak mamy jakieś bankiety, takie przystawki, które gdzieś w pojemniku leżą i gdy pojawi się ta ochota na przekąszenie czegoś, to sięgnąć właśnie po to zdrowe, a nie po cokolwiek, co wpadnie w ręce.

EM: Wróćmy do cukru, bo ja zapisałam sobie pytanie: co zrobić, żeby się nie uzależnić od cukru i to uzależnienie biorę w taki duży cudzysłów, bo wiem, że coraz częściej się mówi tak potocznie, że jestem uzależniony od cukru, bo nie jestem w stanie funkcjonować, jak tam właśnie nie zjem codziennie czegoś tam. Jak to wygląda w przypadku dzieci? Jak nie doprowadzić do takiej sytuacji, w którym momencie powinna nam się zapalić czerwona lampka, że jakaś granica została przekroczona?

MŻ: Wiesz co, tutaj uzależnienie od cukru to ma dwie natury. Z jednej strony jest taka aktywacja układu nagrody w mózgu. Jeśli rzeczywiście dzieci będziemy nagradzać batonikiem za to, że przeczytało książkę albo czymś słodkim, weźmiemy cokolwiek - nie przychodzi mi żaden pomysł do głowy w tej chwili - ale jeżeli będziemy używać tych słonych, tych słodkich przekąsek i tych ciastek i tak dalej jako nagroda albo jako przekupstwo, to w mózgu wytworzą się połączenia, które będą... Bardzo szybko to się tworzy, bo mózg człowieka jest bardzo złożony w swojej naturze,



ale też bardzo prosty, jeśli chodzi o takie mechanizmy. Tutaj jak jest nagroda, to znaczy, że to jest fajne i to bierzemy i robimy. A jeżeli robimy, to chcemy nagrody. I ten ośrodek nagrody w mózgu podczas spożywania, jeżeli nagradzamy siebie czy dziecko tymi słodkimi potrawami jako nagrody, to wtedy w naszym mózgu wytwarza się dopamina czy endorfiny i to powoduje, że my się czujemy fajnie, jesteśmy silni, zmotywowani. Chce nam się robić to, za co dostaliśmy tą rzecz, tą słodką przekąskę. Ale to jednocześnie to jest takie sprzężenie zwrotne, że jeżeli my dostaliśmy słodkie za to, no to też będziemy chcieli słodkie ponownie i ponownie. I nasz mózg uczy się tego, że robiąc coś, co tam ktoś od nas wymaga, jakieś rzeczy, nieważne jakie, czy to są dobre, czy złe, jeżeli robimy to, dostajemy słodkie, to będziemy chcieli to robić i będziemy chcieli słodkie. Czy na przykład poprawiając sobie humor, tak samo - my sobie poprawiamy humor tym, że zjemy słodkie, to nasz organizm może częściej odczuwać z powodu braku tego cukru, może odczuwać jakieś stany depresyjne czy lęki, bo będzie wymagał w pewnym sensie od samego siebie, od nas, żeby te słodkie zjeść i żeby poprawić sobie humor. I to jest takie, ten ośrodek nagrody w mózgu jest bardzo mocny, jeżeli się wytworzą te połączenia, to działa bardzo mocno i to nie chodzi tylko o cukier, ale we wszystkich innych aspektach. Jeżeli na przykład dziecko nagradzamy wspólną zabawą za to, że przeczytało książkę, to będzie się domagało tej wspólnej zabawy, ale będzie czytało książkę, powiedzmy. Ale to właśnie to działa na tej samej zasadzie. A drugim takim mechanizmem jest sprzężenie zwrotne glukozy i jej trawienia, bo jak spożywamy glukozę, czyli te cukry i poziom glukozy w organizmie wzrasta, to uwalniana jest insulina, która ma zmniejszyć poziom glukozy we krwi. Ona powoduje, że ta glukoza jest magazynowana w wątrobie, ale jednocześnie spada nam poziom glukozy we krwi. Wtedy wytwarza się glukagon, ale też mamy głód na te słodkie, i to jest taka trochę huśtawka, bo jak rozpędzimy ten mechanizm, im więcej glukozy będziemy jeść, tym więcej insuliny będziemy produkować, tym więcej, znowu będzie większy głód, wytworzy się więcej glukagonu, który powoduje, że nam się chce jeść słodkiego. I to będzie...

EM: Błędne koło.

MŻ: Błędne koło dosłownie i to ciężko jest zahamować, bo jeżeli my spożywamy te słodkie i to się tyczy tylko słodkiego, tu nie mamy na myśli umami czy jakichś słonych przekąsek, tylko to właśnie działa w tej chwili, to o czym mówię dotyczy się tylko słodkiego smaku. Jeżeli to rozhuścimy, to jest ciężko zahamować. Takie sporadyczne, okazjonalne zjedzenie ciastka nie spowoduje, że my nagle przestaniemy kontrolować ten nasz poziom glukozy we krwi. Po prostu zjemy, poziom glukozy się podniesie, trochę insuliny się wyprodukuje i się unormuje. Ale właśnie to rozhuścanie tego mechanizmu, tej akceptacji i tolerancji cukru. To ma też wpływ na trawienie, na metabolizm tych cukrów. I to potem powoduje choroby jak np. cukrzyca, czy insulinooporność, bo to nie jest neutralne. To, że my rozhuścimy sobie produkcję insuliny i glukogenu, to nie jest neutralne, bo to gdzieś tam się coraz mocniej rozhuśca. Nasze komórki trzustki będą produkowały tych hormonów więcej i automatycznie będą się szybciej niszczyły.

MŻ: W międzyczasie sprawdziłam, chodziło o słowo nałóg i uzależnienie. Jest taki raport, który mówi o tym, że właśnie ogólnopolskie badanie nałogów z 2022 roku, który to właśnie mówi, że jedzenie jest na trzecim miejscu w Polsce, jeżeli chodzi o nałogi. Bardzo, bardzo, bardzo wysoko, a biorąc pod uwagę, jak łatwo wpędzić się w taką pułapkę, robi się całkiem niebezpiecznie. Tak, ale to też nie jest tylko cukrzyca, to otyłość, nadwaga, bo to też są dwie różne jednostki. Insulinooporność, która jest bardzo trudna do wychwycenia. Ogólne zaburzenia metabolizmu i nie tylko gospodarki cukrowej, ale też w ogóle całego metabolizmu organizmu. Choroby sercowo - naczyniowe, bo



też warto zauważyć, że nadmiar cukru, który jest gdzieś tam magazynowany w wątrobie czy w mięśniach, on może być przekształcany na tłuszcze i wtedy mamy problem z chorobami sercowo - naczyniowymi. No i tutaj to jest już cała gama, nadciśnienie, miażdżyca, choroba wieńcowa, zawały itd., czy nawet udary. To wszystko może się wiązać właśnie z tym, że my za dużo spożywamy cukru. No może niekoniecznie tylko cukru, ale to ma duży wpływ. Też ciekawa rzecz, zmarszczki, takie zaburzenia skórne. Nie u każdego to się objawia, ale to wynika z tego, że na przykład cukier jest trochę nas odwadnia, ta skóra robi się bardziej wiotka. Też jedzenie tłuszczu czy białka powoduje, że ona się uelastycznia. Jak jemy białko, no to też często mamy kolagen czy te wszystkie takie prekursorzy enzymów. Spożywając właśnie za dużo cukrów prostych, też mamy ryzyko rozwoju nowotworów wszelkiego rodzaju, czy chorób neurodegeneracyjnych, jak Alzheimer. I to jest cała gama takich długotrwałych, a jeszcze na przykład próchnica, też na pewno wszyscy o tym wiedzą. Nikt o tym nie mówi, ale wszyscy o tym wiedzą. Więc to jest cała gama, ale też na przykład za duże, zbyt duże spożywanie cukrów ma wpływ też na takie tu i teraz. Te właśnie wahania nastrojów, bo po spożyciu cukru około 10 minut nam potrzeba na to, żeby ten wzrost glukozy nastąpił tak już do takich dużych ilości, więc jak zjemy tabliczkę czekolady dość szybko, to nawet nie pocujemy tego cukru, gdy skończymy, ale za chwilę się pojawi. No i około dwie godziny po już nam ten cukier zaczyna spadać. I jeżeli ta huśtawka jest mocno rozpedzona, no to już po tych dwóch godzinach możemy czuć się nawet nie tyle, że głodni na ten cukier, tylko że po prostu mamy wahania nastroju, jakieś problemy z koncentracją, nie wiem, nagły spadek energii taki, no że nam się po prostu odechciewa. Coś tam robimy, działamy, a nagle ach, już mi się nie chce.

EM: Milena, podsumowując, powiedz mi, czy jesteśmy w stanie - czy jesteś w stanie - odpowiedzieć na pytanie, no to lepiej sięgnąć po słodkie, którym to smakiem rodzimy się z preferencją w kierunku tego smaku, czy zdrowiej będzie sięgnąć po te słone umami?

MŻ: Umami, a nie słone.

EM: Wtedy tak. Okej. Można powiedzieć, ludzie, rzućcie cukier, rzućcie sól!

MŻ: jajko sobie zjedzcie.

EM: Proszę zjeść jajko, smak umami i wtedy wszyscy będziemy po prostu zdrowi.

MŻ: Podsumowując jeszcze, powtórzmy tę równowagę i różnorodność i myślę, że to odpowiada na Twoje pytanie, bo chipsy, słone przekąski, wszystkie inne, czy pizza, hamburger, czy batonik, czy cukierek, to wszystko jest dla ludzi, tylko kwestią jest ilość. Kiedyś, taka profesor u nas na studiach powiedziała, że „wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną”. I to się tak przejawia - już nawet kiedyś w artykule to użyłam - to się przejawia w wielu rzeczach, bo nawet jeżeli napijemy się wody 10 litrów, to pękniemy i też będzie dla nas to trucizną. A jeżeli zjemy sobie, nie wiem, garść chipsów, to też nie jest złe.

EM: Ja myślę, że bardzo ważna jest świadomość, jak ten mechanizm działa, jak cukier wpływa na nasz mózg, dlaczego nam się go chce w konkretnych sytuacjach i co w nadmiernych ilościach dzieje się z naszym organizmem. I to wszystko w kontekście tego, że jako ludzie rodzimy się z preferencją do tych konkretnych smaków. Nie będzie nas ciągnąć na przykład - szkoda - do fasoli, która nie ma jakiegoś tam specjalnie charakterystycznego smaku, ale



będzie nas ciągnęło do konkretnego słodkiego. I to w kontekście dzieci jest bardzo ważne. Myślę, że właśnie ta świadomość, że krótki lont jest. Naprawdę niewiele trzeba, żeby to dziecko nauczyło się funkcjonować właśnie w tej huśtawce, o której mówiłaś.

MŻ: Tak, ale tak jak mówisz, nie będzie nas ciągnęło do fasoli, ale już na przykład do fasolki po bretońsku, czy jakiejś zupy fasolowej bardziej. I wtedy wchodzi w grę ten smak umami i myślę, że w tę stronę warto iść, żeby posiłki, które tworzymy, dla dzieci szczególnie - bo my mamy większą świadomość trochę tego, co jest zdrowe - posiłki, które tworzymy dla dzieci, żeby były smaczne. Nie trzeba się bać przypraw, bo może poza solą, ale można sól zastąpić ziołami i przyprawami, które są de facto zdrowe. Ale można je śmiało jeść i można z nich śmiało komponować fajne posiłki. Nie trzeba się tego bać i wcale dzieci nie muszą jeść surowych warzyw i chrupać ich, jeśli nie lubią, ale można je przemycić chociażby na przykład w placuszkach czy w jakichś takich potrawach. Pizza robiona w domu też wcale nie jest zła.

EM: Dokładnie. Także rozsądek, równowaga i różnorodność. Zobacz, zobacz.

MŻ: 3R!

EM: I oto stworzyliśmy metodę 3R. Chyba, że już ktoś wcześniej ją odkrył, nazwał. Milena, dziękuję Ci bardzo za rozmowę.

MŻ: Dziękuję! Było mi bardzo miło i polecam się na przyszłość!

 Prosimy Cię, byś wypełniła ankietę <https://forms.gle/3EnosAZ8D94VrNCL6> Jest to dla nas ważne ! 



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa

