ANGELIKA BEDNARSKA

KETO GAR

Gęstość odżywcza produktów



Czym jest gęstość odżywcza?

To stosunek liczby substancji odżywczych zawartych w produkcie do jego kaloryczności. Oczywiście im więcej minerałów i witamin przypada na jedną kalorię, tym lepiej dla naszego organizmu. Warto zatem zadbać o to, by dieta była złożona głównie z produktów, które charakteryzuje wysoka gęstość odżywcza.

Gęstość odżywcza produktów a dieta

Gęstość odżywcza produktów a dieta
Gęstość odżywczą produktów możemy określić przy pomocy różnych metod, a jedną z najbardziej popularnych jest zagregowany indeks gęstości odżywczej (ANDI) autorstwa Joela Fuhrmana, lekarza specjalizującego się w medycynie żywienia. Indeks ten przyjmuje wartość od 0 do 1000 i określa, ile składników odżywczych dostarczysz organizmowi, spożywając 1 kalorię konkretnego produktu. Podczas opracowania tej metody Fuhrman wziął pod uwagę 34 składniki odżywcze, w tym m.in. błonnik, wapń, żelazo, magnez, cynk, miedź oraz witaminy A, E, C, K, B6 i B12.



Co da mi zwiększenie gęstości?

Można jeść dużo i być niedożywionym! Badania pokazują, że osoby, które spożywały nawet ponad 3ookacl mogą wskazywać objawy niedożywienia. Jest to wynik wyborów żywieniowych.
Jeśli nakładasz na siebie deficyt kaloryczny organizm musi wykonać więcej pracy. Im bardziej zadbasz o jego komfortowe warunki (dobre dożywienie) tym łatwiej będzie Ci chudnąć.
Sprawdź na sobie i przekonaj się sam/a.
Polecam Ci przez tydzień dwa jeść ogromne ilości zielonych warzyw i samych gęstych odżywczo posiłków a później przez kolejny tydzień dwa oprzyj swoją dietę na mięsie, jajkach i serze.
Jak myślisz - jak się będziesz czuć ?

Większa gęstość odżywcza

⬇

lepsze samopoczucie

⬇

więcej motywacji

⬇

lepsze rezultaty

Co jeść?

Zielone warzywa liściaste, takie jak jarmuż, kapusta chińska, szpinak, sałata rzymska czy rukola, mają najwyższą zawartość składników odżywczych. Z drugiej strony, produkty uznawane za niezdrowe, jak białe pieczywo, frytki, cola czy lody, mają niewielką ilość minerałów i witamin w porównaniu do liczby kalorii. Mimo to, niski wskaźnik ANDI nie zawsze oznacza, że dany produkt jest szkodliwy dla organizmu. Na przykład oliwa z oliwek, mimo niskiej gęstości odżywczej (10), wspomaga przyswajanie retinolu i witaminy D, co sprawia, że korzystnie wpływa na zdrowie.
Obróbka termiczna jak i pochodzenie produktów też nie są bez znaczenia. Nie chodzi o to aby teraz jeść tylko i wyłącznie zielone warzywa ale chcę przekierować Twoją uwagę na to, aby Twój talerz był urozmaicony bo test klucz do sukcesu.

Staraj się aby codziennie na twoim talerzu były zielone liście, kiełki i warzywa. Nie opieraj swojej diety tylko na serach, mięsie i mascarpone.

Poniżej przedstawiam tabelę ANDI

ZAGREGOWANY INDEKS GĘSTOŚCI ODŻYWCZEJ – DR JOEL FUHRMAN (Aggregate Nutrient Density Index – ANDI)	
JARMUŻ	1000
KAPUSTA PASTEWNA	1000
KAPUSTA BOK CHOY	824
SZPINAK	739
KAPUSTA WŁAŚCIWA	715
KAPUSTA PEKIŃSKA	704
BRUKSELKA	672
BOĆWINA	670
RUKOLA	559
KAPUSTA GŁOWIASTA	481
SAŁATA RZYMSKA	389
BROKUŁ	376
SOK MARCHWIOWY	344
KALAFIOR	295
ZIELONA PAPRYKA	258
KARCZOCHY	244
MARCHEW	240
SZPARAGI	234
TRUSKAWKI	212
SOK Z GRANATU	193
POMIDOR	164
BORÓWKI	130
SAŁATA LODOWA	110
POMARAŃCZE	109
SOCZEWICA	100
MELON KANTALUPA	100
FASOLA CZERWONA	100
BATATY	83
FASOLA CZARNA	83
PESTKI SŁONECZNIKA	78
JABŁKA	76
BRZOSKWINIE	73
ZIELONY GROSZEK	70
WIŚNIE	68
SIEMIĘ LNIANE	65
ANANAS	64
CIECIERZYCA	57
OWSIANKA	53
PESTKI DYNI	52
MANGO	51
OGÓREK	50
SOJA	48
ORZECHY PISTACJOWE	48
KUKURYDZA	44
BRĄZOWY RYŻ	41
ŁOSOŚ	39
MIGDAŁY	38
KREWETKI	38
AWOKADO	37
TOFU	37
MLEKO ODTŁUSZCZONE	36
ORZECHY WŁOSKIE	34
WINOGRONA	31
ZIEMNIAKI	31
BANANY	30
ORZECHY NERKOWCA	27
PIERŚ Z KURCZAKA	27
JAJA	27
MASŁO ARACHIDOWE	26
CHLEB RAZOWY PSZEN.	25
SER FETA	21
MLEKO PEŁNE	20
WOŁOWINA MIELONA	20
MAKARON BIAŁY	18
PIECZYWO BIAŁE	18
SOK JABŁKOWY	16
SER ŻÓŁTY SZWAJCARIA	15
JOGURT CHUDY	14
CHIPSY ZIEMNIACZANE	11
SER ŻÓŁTY AMERYKA	10
LODY WANILIOWE	9
FRYTKI	7
OLIWA Z OLIWEK	2
COLA	1

Nie popadaj w skrajność i nie opieraj się tylko na tym wskaźniku ale zwróć uwagę aby na Twoim talerzu znajdowały się produkty odżywcze. Przede wszystkim jedz RÓŻNORODNIE. Skupienie się na kilku ulubionych potrawach może doprowadzić do braków mikroelementów w organizmie.
Mięso i jaja pomimo niskiego wskaźnika ANDI są równie ważne w diecie bo dostarczają niezbędne białko.