



Warszawa, 23 czerwca 2020

## Wakacje z kaloriami. W czasie urlopu chętniej sięgamy po niezdrową żywność

Informacja prasowa

**Zgodnie z badaniem przygotowanym przez ARC Rynek i Opinia, w czasie wakacyjnej podróży Polacy najchętniej zatrzymują się w bistro przy stacji benzynowej lub przydrożnej sieciowej restauracji. Wśród najczęściej spożywanych produktów królują hot-dogi i zapiekanki zestawiane z kawą, herbatą lub słodkim napojem. – Nawet 97 proc. podróżujących rodzin zatrzymuje się na danie fast food w pierwszych dwóch godzinach podróży – dodaje psychodietetyk Mikołaj Choroszyński.**

Psychodietetyk wskazuje, że pora urlopową to czas, w którym wyjątkowo chętnie sięgamy po tzw. *comfort food*, czyli wysoko przetworzone, a zarazem wysoko smakowite potrawy najczęściej stanowiące kombinację cukru i tłuszczu. Tego rodzaju żywności wprost nie można się oprzeć. Oddziałuje bezpośrednio na układ nerwowy i znajdujące się w nim receptory opioidowe, odpowiadając za gwałtowny wyrzut endorfin i towarzyszące mu odczucie szczęścia i błogości. Dzięki neuroplastyczności, czyli zdolności mózgu do tworzenia nowych połączeń, szybko uczymy się wiązać dane produkty z doznawaną przyjemnością, budując nawyki oraz uzależnienia. Podobnie jak w przypadku alkoholu czy narkotyków, tolerancja na bodźce dostarczane przez wysoko smakowite jedzenie wzrasta. Aby skok dopaminy dalej był odczuwalny, niezbędne jest więc zwiększanie przyjmowanych dawek – chipsów, ciastek czy czekolady. Czy w takim razie jedzenie typu *comfort food* powinno ściśle zakazane w codziennej diecie? Choroszyński tłumaczy, że najlepiej kiedy dieta jest zbilansowana w 70-80 proc. Pozostawienie pewnej przestrzeni na wysoko przetworzone produkty pozwoli uniknąć wystąpienia „efektu białego niedźwiedzia”, który doprowadzi do napadowego jedzenia tego rodzaju przekąsek. – *Comfort food ma swoje miejsce w diecie, ważne jednak aby była to wisienka na torcie, a nie cały tort* – mówi ekspert. Dlaczego urlop sprawia, że dzieje się dokładnie odwrotnie, a *comfort food* przez cały okres wypoczynku stanowi podstawę diety?

W opinii psychodietetyka problem zaczyna się już w podróży, w której coraz częściej stawiamy na gotowe rozwiązania – słodczy, słone przekąski i słodzony napój lub przystanek w przydrożnej restauracji typu fast food. Niebagatelną rolę odgrywa również menu typowe dla restauracji w turystycznych kurortach, które złożone jest najczęściej z wysoko przetworzonych i kalorycznych dań mających wręcz oszołomić gościa – w końcu urlop jest przede wszystkim od doznawania przyjemności. Mikołaj Choroszyński zwraca uwagę, że szczególnie problematyczne są tzw. menu dziecięce.

*– Takie menu to często po prostu najgorsze możliwe rozwiązanie, a zarazem idealnie skrojone pod gusta dzieci. Mamy więc np. smażonego kurczaka we fryturze i dodatkowej panierce, najczęściej z frytkami i kilkoma słodkimi sosami. W praktyce to zlepek tłuszczy nasyconych, tłuszczy trans i uwodornionych tłuszczy roślinnych, które nie tylko wpływają źle na funkcje poznawcze, pracę serca, ale także dostarczają dużych ilości kalorii. W takim daniu niemal w*

### Kontakt dla mediów:

Karolina Jakubiak  
M: [k.jakubiak@cdsr.pl](mailto:k.jakubiak@cdsr.pl)  
T: +48 533816092

### Dane:

Bdieta Mikołaj Choroszyński  
11 Listopada 18a/18, 03-435 Warszawa  
NIP: 113-25-86-167 REGON: 147367459



*ogóle nie ma błonnika, za to jest nadmiar cukrów prostych. Finalnie daje to żywność, która jest dla nas po prostu toksyczna – wyjaśnia Choroszyński.*

Niezdrowe, wysoko kaloryczne przekąski towarzyszą nam w podróży samochodem czy pociągiem, podczas górskich wypraw czy relaksu na plaży. Charakterystyczne dla letniej pory są również lody, po które sięgamy szukając ochłody i orzeźwienia. Ekspert tłumaczy, że powinny one jednak stanowić nagrodę za długi spacer czy spływ kajakowy. Organizm źle radzi sobie z taką ilością cukru w jednej dawce. Kiedy jego wartość gwałtownie wzrasta, może uszkadzać układ krwionośny, układ nerwowy w tym mózg, czy nawet wzrok. Jest to też prosta droga do rozwinięcia pełnowymiarowej cukrzycy typu 2 już w przeciągu 10-20 lat. Dziś dotyka ona coraz młodszych osób, w tym nawet nastolatków. – *W swojej pracy naukowej zajmuję się badaniem wpływu takiej żywności na rozwój demencji i choroby Alzheimera. Właśnie takie drobne, niewinne przekąski stopniowo uszkadzają mózg, prowadząc do rozwoju choroby nawet dziesiątki lat później!* – tłumaczy psychodietetyk.

Po co więc sięgać podczas wyjazdu, aby nie wrócić z niego w paradoksalnie gorszej formie i z nowymi, szkodliwymi nawykami? Ekspert przedstawia kilka uniwersalnych rad, które pozwolą ograniczyć spożycie kuszących potraw i napojów.

- Rozcieńczaj słodzone napoje, przynajmniej w proporcji pół na pół z wodą. Nadal będą słodkie i smaczne, ilość cukru będzie jednak choć o połowę niższa niż normalnie.
- Nie doprowadzaj do pojawienia się uczucia „wilczego głodu”, przydatne mogą być zdrowe przekąski (jak sezonowe owoce i warzywa), które można zabrać na spływ kajakowy czy wyprawę na szczyt.
- Smażoną nadmorską rybę zamień na wędzoną lub gotowaną na parze, mniejsza obróbka termiczna pozwoli bardziej docenić jej świeżość i smak.
- Nie rezygnuj z wyjść do restauracji, które są wspaniałym źródłem relaksu i zacieśniania więzi. Przed wyjściem zjedz jednak mały posiłek – jeśli nie będziesz głodny, z menu wybierzesz zupełnie inne, prawdopodobnie lżejsze i zdrowsze danie.
- Jedz przynajmniej pięć porcji warzyw dziennie, ciesz się sezonowymi owocami, nagradzaj się truskawkami i czereśniami zamiast ciastem i lodami. Sięgaj po warzywa strączkowe przynajmniej trzy razy w tygodniu.
- Dbaj o to, aby na stole zawsze pojawiła się sałatka – do obiadu czy grilla zjedz sałatkę przynajmniej wielkości swojej głowy.
- Przygotuj się do podróży. Przed wyjazdem zrób kanapki, np. z pastą warzywną lub hummusem, spakuj wodę mineralną i łatwe do przewożenia owoce, po które chętnie sięgniesz w momencie znużenia.

###

### Informacje dla redaktorów:

**Mikołaj Choroszyński** – dietetyk, psychodietetyk, badacz, wykładowca akademicki i autor bestsellerowych publikacji poświęconych odżywianiu. Inicjator badań z zakresu prewencji chorób neurodegeneracyjnych za pomocą diety (w tym choroby Alzheimera) oraz członek Polskiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera. Zawodowo specjalizuje się w dietach przeznaczonych dla osób w różnym wieku z chorobami współistniejącymi, jak nadciśnienie tętnicze,

#### Kontakt dla mediów:

Karolina Jakubiak  
M: [k.jakubiak@cdsr.pl](mailto:k.jakubiak@cdsr.pl)  
T: +48 533816092

#### Dane:

Bdieta Mikołaj Choroszyński  
11 Listopada 18a/18, 03-435 Warszawa  
NIP: 113-25-86-167 REGON: 147367459



hipercholesterolemia, insulinooporność, cukrzyca, otyłość, choroby tarczycy, choroby autoimmunologiczne oraz neurodegeneracyjne.

Więcej informacji: [www.facebook.com/bdieta/](https://www.facebook.com/bdieta/) oraz [www.bdieta.pl/](http://www.bdieta.pl/)



Kontakt dla mediów:  
Karolina Jakubiak  
M: [k.jakubiak@cdsr.pl](mailto:k.jakubiak@cdsr.pl)  
T: +48 533816092

Dane:  
Bdieta Mikołaj Choroszyński  
11 Listopada 18a/18, 03-435 Warszawa  
NIP: 113-25-86-167 REGON: 147367459