

Zdrowie zaczyna się od jedzenia

Przewodnik po zakupach

Dobre jedzenie w dobrej cenie



Nie można nie zgodzić się z faktem, że jedzenie fast-foodów jest tańsze niż własnoręczne przyrządzanie sobie zdrowego posiłku... ale z drugiej strony bycie wciąż zmęczonym, wyczerpanym, chorym i otyłym również jest dość „kosztowne”, jeśli chodzi o jakość naszego życia. (A poza tym nie musimy już sięgać po wszystkie powody, dla których lepiej jest jeść dobrze, ponieważ jeśli przeczytałeś naszą książkę, to jesteś już kupiony!) Ważne jest, aby zdrowe jedzenie było twoim priorytetem finansowym nr 1, ale istnieje też mnóstwo sposobów na rozciągnięcie twojego obecnego budżetu na jedzenie. Zaczynaj od poniższych wskazówek, a po dodatkowe rekomendacje zajrzyj na stronę <http://whole9life.com/grocery-shopping>.

Priorytet 1: białko

Najpierw idź do działu z mięsem, rybami i jajami, ponieważ większość twojego budżetu powinna być przeznaczona na wysokiej jakości źródła białka zwierzęcego.

- Najlepszy wybór: Poszukaj mięsa pochodzącego od zwierząt karmionych trawą, wypasanych na pastwisku, organicznych lub odłowionych z natury¹. Kup takie, które będzie dostępne, i jeśli to konieczne, dowiedz się, jak je przyrządzać. Jeśli twój budżet nie jest ograniczony, kup więcej do zamrożenia. Następnie na półce z jajami poszukaj jajek z hodowli organicznej, od kur wypasanych na pastwisku² – nawet jeśli kosztują więcej niż inne, nadal stanowią jedno z najtańszych źródeł białka.
- Dobry wybór: Jeśli nie stać cię na mięso od zwierząt karmionych trawą lub wypasanych na pastwisku, najpierw udaj się do działów z mięsem przeżuwaczy (wołowina, jagnięcina, koźlecina, dziczyzna), rybami i jajami, a następnie do lodówek z drobiem i wieprzowiną. Kup najchudsze dostępne kawałki i przed jedzeniem odetnij cały tłuszcz lub skórę.
- Zły wybór: Unikaj wszelkich przetworzonych mięs pochodzących od komercyjnie hodowanych zwierząt (takich jak bekon, kiełbasa, wędliny).

Priorytet 2: produkty rolne

Teraz przemieść się do działu z produktami rolnymi (i zamrażarki, jeśli wybierasz wariant ekonomiczny). Pamiętaj, że wysokiej jakości źródła białka stoją wyżej na liście priorytetów zdrowotnych niż organiczne owoce i warzywa. Pestycydy nie są dobre, ale konsekwencje jedzenia mięsa z chowu przemysłowego są o wiele gorsze.

- Warzywa: Zanim przejdiesz do działu z owocami, zacznij od warzyw. Zawsze jeśli to możliwe, wybieraj lokalne i sezonowe, ponieważ jest to najtańszy, a jednocześnie najbardziej pożywny wybór. Częściej wybieraj warzywa bogate w składniki odżywcze. Zajrzyj na stronę <http://ewg.org/foodnews> (najważniejsze informacje w języku polskim: <http://zaradna-mama.pl/2013/zakupy-bez-pestycydow>), na której znajdziesz corocznie uaktualnianą listę „czystych” i „brudnych” produktów żywnościowych, albo kieruj się prostą zasadą: jeśli przed jedzeniem obierasz warzywo (albo nie jesz skóry), kupowanie organicznej wersji nie jest tak bardzo istotne. Przyjazne dla budżetu może być wybieranie mrożonych warzyw.
- Owoce: Kupuj wszystko, co jest lokalne (i organiczne, jeśli się da). Jeśli nie możesz czegoś dostać na miejscu, oznacza to, że prawdopodobnie nie jest to odpowiedni sezon na dany owoc, a wszystko, co jest sprowadzane, nie jest już tak świeże i smaczne, a za to droższe. Niedrogą alternatywą są owoce mrożone (na przykład jagody).

Priorytet 3: zdrowe tłuszcze

Ostatnim przystankiem w twoich zakupach są zdrowe tłuszcze. Kupuj tańsze tłuszcze (które są przypadkowo również jednymi z najzdrowszych) do swoich codziennych posiłków, a kiedy możesz, zaopatr się w oleje, orzechy i nasiona.

- Niedrogim wyborem są dostępne przez cały rok awokado.
- Zapasy: Jeśli w twoim budżecie spożywczym jest trochę dodatkowego miejsca, zaopatr się w olej kokosowy, oliwę z oliwek i organiczne masło od zwierząt wypasanych na pastwisku lub masło ghi. Są to trochę droższe produkty, ale lepiej mieć je pod ręką, a raz kupione starczą na długo.
- Nie szalej: Oprzyj się pokusie używania orzechów, nasion i masła orzechowego jako pierwszego źródła tłuszczu, ponieważ nie jest to najzdrowszy wybór, a poza tym artykuły te są zazwyczaj drogie. To kolejny raz, kiedy bardzo ważne jest, aby czytać etykiety. Wiele tańszych orzechów jest pieczonych w olejach z nasion lub roślinnych – co jest mniej zdrową opcją – więc zawsze wybieraj surowe lub prażone.

1. W Polsce należy szukać mięsa oznaczonego jako „ekologiczne” lub „organiczne” albo zapytać sprzedawcę o źródło pochodzenia produktu – *przyp. tłum.*

2. Na polskich półkach najlepsze jajka, jakie możemy znaleźć, to te z hodowli ekologicznej lub od kur zielononózek – *przyp. tłum.*