

7 w 2025 (19)

W zdrowym ciele zdrowy duch! – jedzenie i spanie

Data publikacji: 07.02.2025 / Autor: Gabriel Bednarz

Druhno, druhu, zapewne szukasz jakichś sposobów na ulepszenie własnego “ja”, dlatego chcę przekazać Ci nie jedną, nie dwie, ale aż pięć błahych z pozoru, ale zmieniających życie wskazówek. Oczywiście nie zabraknie również tego, jak połączyć to wszystko z samorozwojem, bo przecież “Zuch stara się być coraz lepszy”, a my jesteśmy tylko ciut większymi zuchami ☐. Sam od wielu lat interesuję się opisywanymi zagadnieniami oraz wiele czasu poświęcam na zgłębianie tematu higieny snu, odżywiania, organizacji czasu i uczenia się. Dlatego chcę podzielić się z Tobą swoją wiedzą.

Aby maszyna mogła ruszyć – paliwo, czyli o odżywianiu

Przez wiele lat, jeszcze jako małemu harcerzowi, doskwierał mi jeden zasadniczy problem – otyłość. Gdy poszedłem do liceum, problem poniekąd zniknął, ale na jego miejsce pojawiło się nowe wyzwanie – jak jeść, żeby było serio zdrowo? Ten temat to studnia bez dna, pełna influencerów reklamujących magiczne specyfiki, albo szerzących szkodliwe treści. Na szczęście są też treści prawdziwe, które postaram się tu skrótowo przytoczyć.

Na początek zadaj sobie pytanie: “Co chcę osiągnąć?”, a potem to rób ☐. A tak na poważnie: ważne jest czy chcesz schudnąć, przytyć czy utrzymać aktualną wagę. We wszystkich tych przypadkach, bardzo gorąco polecam [aplikację Fitatu](#) – wpisujesz w niej codziennie co jesz, ile jesz itd., a aplikacja sumuje węglowodany, białka, tłuszcze i przede wszystkim kalorie (precyzyjnie: kilokalorie, ale tutaj nie ma to znaczenia). Kalorie są ważne, bo znaczenie ma ich suma: im więcej, tym większy przyrost masy i odwrotnie, Toj wszystko też może wyliczyć aplikacja.

No dobra, ale co jeść? Na zwiększenie wagi najlepsze będą pokarmy płynne, czyli szejki, musy, koktajle itp. – oczywiście nie warzywne (choć też warto je pić!), ale takie, które będą miały najwięcej tłuszczu nienasyconych (o czym piszę poniżej). Na spadek wagi – potrzeba nam dużo “wypełniaczy” i “ucinania” kalorii. Świetnymi “wypełniaczami” są pokarmy z dużą ilością wody (w końcu woda nie ma kalorii), dające uczucie nasycenia. Aby “pozbyć się kalorii” z posiłku naj lepiej użyć zamienników (o których również za chwilę). Jeśli natomiast chcemy utrzymać wagę

- warto połączyć powyższe dwa mechanizmy, a przede wszystkim skupić się na lepszych odpowiednikach stosowanych produktów.

Tu przechodzimy do tematu-rzeki, czyli zdrowszych zamienników. Warto szukać produktów "light", bez cukru, z tłuszczami nienasyconymi oraz jak najmniej przetworzonych. Żeby nie być gołosłownym, przedstawię konkretne produkty, które ja zmieniałem bądź zmieniam w swojej diecie:

- **ser żółty** → mozzarella light – może ma niezbyt wyrazisty smak, ale ma o wiele mniej kcal w przeliczeniu (mozzarella roztapia się pysznie jak każdy inny ser)
- **napoje gazowane** → w większości mają swoje wersje "zero", ja dodatkowo przerzuciłem się na napoje z saturatora typu SodaStream
- **tłuszcze** → najlepiej jest wybierać te ciekłe, czyli nienasycone a zwłaszcza wielonienasycone, podobno jednym z lepszych jest oliwa z oliwek (nie tylko do sałatek, ale również do smażenia). Jeśli natomiast chcemy usmażyć coś słodkiego, warto zaopatrzyć się w olej z awokado, który nadaje daniom podobny charakter co smażone masło. Uwaga: zużyty tłuszcz (już po jednym cyklu smażenia) często nie nadaje się do ponownego użycia, bo przy spalaniu (i przypalaniu) wydziela się szkodliwa akroleina – poczujecie to po śmierdzącym zapachu.
- **produkty wysokobiałkowe** (high protein) → choć czasem zdarza mi się je kupować, to większość tego typu puddingów i innych słodkich dań jest bardzo przetworzona. Jeśli szukasz białek – warto kupić odżywki białkowe jak dla sportowców, ale tylko jako dodatek jeśli chcesz urozmaicić dietę.
- **jogurty, śmietany, maślanki** → super sprawdzają się tutaj odpowiedniki high protein. Zamiennikiem śmietany czy jogurtu może być skyr – nie każdemu przypadnie do gustu, ale moim zdaniem jest warty uwagi, bo nawet na słodko jest zdrowy
- **cukier i sól** → tutaj zamienniki są moim zdaniem absolutnie niezbędne, bo to główne dwie przyczyny chorób społecznych (czyli najpowszechniejszych chorób przewlekłych). Cukier zdrowo jest zastępować słodzikiem, np. aspartamem, który jest 200 razy słodszy od cukru, dzięki czemu użyjesz 200 razy mniejszą jego objętość, czyli w praktyce 0kcal. Sól zamieniam na przyprawy roślinne. Warto próbować różnych i znaleźć swoje ulubione smaki. W obu przypadkach zalecałbym ogólne, stopniowe odstawianie cukru i soli albo na rzecz zamienników albo do całkowitej rezygnacji.

Czy wiesz, że stosując zdrowe zamienniki i zwiększając różnorodność zjadanych warzyw dbasz również o swój umysł? Dziwne, nie? Ale to co jest smaczne i uznawane za niezdrowe cieszy tylko przez chwilę, a potem powoduje spadek endorfin i przygnębienie. W konsekwencji takich nagłych skoków hormonów, ich spadki są większe i bilans wychodzi ujemny, co po kilku latach może wprowadzić

nawet w depresję. Dlatego zamiast przetworzonych, warto trochę poświęcić energii aby samemu coś zrobić, zaczynając od przemyślanych zakupów, żeby trochę nawet przemęczyć się, ale w skali lat i całego życia mieć bilans hormonalny na plus.

Podsumowując, przy odżywianiu przydają się:

- Aplikacje liczące kalorie
- Cel i zamienniki produktów
- Produkty mało przetworzone (jak najbardziej naturalne)

Pojedli - to teraz by pospali!

Zaznaczmy na startcie – w wieku 12-17 lat zalecane jest 8 godzin snu, a 7 h to akceptowalne minimum. Po drugie człowiekowi z natury jest lepiej wstać rano niż siedzieć długo w nocy. Tutaj ma też znaczenie aspekt indywidualny, ale zegar dobowy można przestawić (jesteśmy do tego zmuszani przy zmianie czasu dwa razy w roku, więc jeśli sobie z tym radzisz, to tutaj również dasz radę) Ale po co zmieniać skoro lubię siedzieć do nocy? Odpowiem tak: w mózgu każdego z nas działa szyszynka odpowiadająca za wydzielanie melatoniny, czyli hormonu snu. Właśnie to wydzielanie możemy zablokować kawą, albo aktywować wysypianiem się w nocy. Szyszynka reaguje na światło docierające do naszych oczu, więc również nim możemy sterować.

W naturze (na dworze/polu/placu – zależy skąd jesteście ☐), światło rano jest bardziej niebieskie, a pod wieczór – pomarańczowe, nazywane ciepłym. Przez drogę oczy – szyszynka, odbieramy światło niebieskie jako rozbudzające, a ciepłe – jako uspokajające. Z tego powodu często mamy problem w budynkach, bo np. patrzymy na ekran telefonu przy zgaszonych światłach przed snem, albo pracujemy rano przy ciepłym świetle. Ważne jest tutaj imitowanie światła zewnętrznego odpowiedniego do tego co chcemy osiągnąć. Ja osobiście na wieczór ustawiam filtr na telefonie, żeby dawał cieplejsze światło, a przy biurku i nad blatem kuchennym mam niebieskie światło, żeby efektywniej pracować. Dobrze sprawdzają się przy tym żarówki, których kolorem można sterować, aby rano się rozbudzić, a wieczorem zrelaksować. Na obozie wystarczy wykorzystać poranne światło: raz że niebieskie, a dwa, że naturalne. Zwłaszcza, jeśli zdecydujemy się wstać chwile wcześniej, żeby wydłużyć ekspozycję na ten rozbudzający czynnik, co zaprocentuje pobudzeniem na cały dzień. Analogicznie ognisko wieczorem – ciepłe światło i rozgrzewający płomień będą nas idealnie koić do snu.

Mamy za sobą kolory światła, to teraz reszta: sen powinien być w bezwzględnej ciemności – powyłączaj wszystkie diody na routerze i zasłoń dobrze okna – powieki są bardzo cienkie i mózg odczuwa nawet najmniejsze światło, co pogarsza jakość snu.

Warto zadbać też o inne warunki spania: lekko chłodny pokój, bo człowiek z natury oddaje ciepło we śnie, a ciepły pokój może to utrudnić, budzik wybudzający stopniowo (a nie drastycznie), wspomniany czas snu. Warto sobie uświadomić, że szyszynka wydziela melatoninę cyklicznie o regularnych godzinach. Fizjologicznie jest to około 21:30, a potem około 1:30 w nocy, więc jeśli nie skorzystamy z utrzymującego się jakiś czas po 21:30 stężenie tego hormonu, to będzie nam trudniej zasnąć i będziemy musieli czekać na kolejny wyrzut, tracąc cenne godziny snu.

Jeśli stosując to wszystko dalej odczuwasz senność w dzień, to wygospodaruj sobie czas na drzemkę, której mechanizmy znane są ludzkości od stuleci. Najlepiej sprawdza się 26 minutowy sen, między 14:00 a 16:00. To dużo lepsze niż pojenie się kawą, na którą z czasem stracisz pobudliwość i zaczniesz odczuwać przemęczenie, które zaczniesz kontrować melatoniną w tabletkach – i bam! – przepis na rozregulowanie hormonów gotowy, a tego przecież nie chcemy!

Co dalej?

Zaproponowałem Ci na początku pięć tematów, dwa z nich mamy już za sobą, dlatego zanim omówimy kolejne chcemy Ci zaproponować przerwę. Zrób sobie zdrowy posiłek, ulepsz warunki swojego snu i do zobaczenia za jakiś czas w drugiej części artykułu. Będzie nam miło jeśli dasz znać, które porady Ci się przydały, albo czego jeszcze chcesz się dowiedzieć.

Gabriel Bednarz

Instruktor z Roztoczańskiego Hufca Harcerzy „Żywiół”, aktualnie kończący próbę pfm i na funkcji drużynowego 1 Zamojskiej Drużyny Harcerzy „Wiatr” im. płk. Mariana Pilarskiego ps „Jar”. Z zainteresowań coś by się znalazło na każdą literę od A do Z, dlatego właśnie jestem instruktorem. Poza harcerstwem student Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, więc przygotowałem kilka rozważań na dziś, a jak starczy to i Pojutrze