# PUŁAPKI NA CODZIENNYCH ZAKUPACH

**W dawnych czasach, gdy ludzie odżywiali się bardziej instynktownie i prowadzili dynamiczny tryb życia, zbędne było liczenie kalorii i pilnowanie własnej wagi.**

Szczupłą i wysportowaną sylwetkę zapewniał ruch (ograniczony dostęp do środków lokomocji, jakimi dziś są samochody) i praca fizyczna (noszenie wiader z wodą do mycia, pranie w rzece, prace polowe lub w ogrodzie). Posiłki były dostarczycielami energii, tłuszczu, białka i witamin, dzięki którym organizm sprawnie funkcjonował. Na dodatek to co trafiało na talerz pochodziło albo z własnych upraw i hodowli, albo z targu.

Niestety w dzisiejszych czasach społeczeństwa na całym świecie opanował niepohamowany konsumpcjonizm. Sklepy wypełnione po brzegi produktami spożywczymi, otwarte na każdym rogu kawiarnie, restauracje i puby oferują niezmierzone ilości jedzenia. I z jednej strony walka o zachowanie szczupłej sylwetki, a z drugiej apetyt i chęć do jedzenia. Podczas, gdy nasi przodkowie martwili się raczej tym co włożyć na talerz, współcześni martwią się jak z niego zdjąć nadmiar potraw, żeby nie wpaść w pułapkę chorób wywołanych otyłością i nadwagą.

## ZAKUPY Z GŁOWĄ

Najtrudniej pokonać własne słabości. Jednak w trosce o zdrowie i kondycję, warto wziąć się w garść i zacząć racjonalne odżywianie. Wyjdzie to z korzyścią dla nas i naszych najbliższych. Niestety nasza chęć szczera to dopiero wstęp do walki, ponieważ największą pułapkę przygotowali nam producenci żywności. Wspominaliśmy już o tym, żeby przyglądać się owocom i warzywom kupowanym na targu.

Nie wszystkie plony są zdrowe. Idealnie byłoby, gdybyśmy mogli robić zakupy ◄ marchwi, jabłek, buraków ► u zaprzyjaźnionego rolnika lub w sklepie ekologicznym. Warzywa i owoce bardzo dobrze chłoną wszelkie środki chemiczne z powietrza i gleby. Dlatego nie zawsze ich jedzenie wpływa korzystnie na nasze samopoczucie. Niestety robiąc zakupy musimy zdać się na producenta i zaufać mu, że jego owoce i warzywa nas nie zatrują.

## ETYKIETKA POD LUPĄ

Inaczej wygląda sprawa z zakupami w sklepie. Obok półek z produktami sojowymi, które traktowane są jako zdrowe i ekologiczne coraz więcej miejsca zajmują produkty określane mianem „light" lub „zdrowe". Tymczasem nie zawsze tak jest w rzeczywistości. Większość z nich to efekt chwytów marketingowych. Określenie „light", czyli lekki, weszło już do świadomości kupujących i jest traktowane jako zamiennik pełnokalorycznych produktów. Sięgamy po nie, gdy chcemy ograniczyć spożywanie kalorii będąc na diecie lub po prostu starając się zdrowo odżywiać. Wydaje nam się, że każdy produkt oznaczony w ten sposób jest pełnowartościowy, ale lżejszy. Dotyczy to jogurtów, serków homogenizowanych, majonezów, kiełbas, parówek, szynek, dżemów, czekolad, ciastek.

Mamy szansę uniknąć pułapek tylko wówczas, gdy będziemy dokładnie przyglądać się temu, co znajduje się w składzie danego produktu. Najprostszy sposób na obniżenie kaloryczności to zastąpienie cukru słodzikiem lub obniżenie zawartości tłuszczu. Warto też zwrócić uwagę na to, jakich wypełniaczy użył producent. Musimy także pamiętać o tym, że nie każde E na etykiecie oznacza substancję pochodzenia chemicznego. Tym symbolem określa się również naturalne witaminy, barwniki, zagęstniki. O tym, co jest sztuczne świadczą cyfry obok symbolu. A jutro napiszemy, dlaczego za wszelką cenę należy unikać produktów, w których cukier zastępuje się słodzikiem i innymi substancjami słodzącymi. **(JED)**

FOT. PAWEŁ ŁACHETA, ARCHIWUM

*W Łodzi systematycznie wzrasta liczba porodów*

# Modnie być mamą

**Na ulicach Łodzi można zauważyć coraz więcej kobiet w ciąży i mam z wózkami. Do języka weszło już określenie „baby boom".**

– Widoczny jest zdecydowany wzrost liczby porodów w stosunku do ubiegłego roku – mówi dr n. med. **Piotr Woźniak**, z-ca dyrektora Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki. – Często są to też ciąże mnogie.

W Matce Polce w ciągu jednego dnia rodzi średnio 20 kobiet. W całym zeszłym roku odebrano 4201 porodów, z czego urodziło się 4342 noworodków. Do końca lipca tego roku było już 2712 porodów, z czego urodziło się 2819 dzieci. – Mamy miejsc na styk – dodaje dr Piotr Woźniak. – Często zdarza się, że musimy dostawiać łóżka na korytarzu.

– Obserwujemy stały wzrost liczby porodów – potwierdza doc. dr hab. n. med. **Jarosław Kalinka**, kierownik Oddziału Perinatologii Szpitala im. Madurowicza. – Największy skok był między rokiem 2005, kiedy porodów było 1500, a rokiem 2006 z 2102 porodami. Od tego czasu liczba ta systematycznie rośnie. Zdarza się, że dziennie rodzi nawet 15 kobiet. Do końca lipca br. odebraliśmy już 1425 porodów.

Magda Gozdek właśnie urodziła drugiego syna, Pawełka.

– 3 lata temu po urodzeniu pierwszego dziecka zdałam sobie sprawę, że dam radę być mamą – mówi. – Mamy duże mieszkanie, dobre warunki, więc zdecydowaliśmy się na drugie dziecko, aby starszemu synkowi nie było smutno.

– Poprawiła się sytuacja ekonomiczna społeczeństwa, więc łodzianie chętniej chcą mieć dzieci – mówi doc. **Jarosław Kalinka**. – Poza tym rodzą teraz kobiety z wyżu demograficznego lat 80. Na pierwsze dziecko najczęściej decydują się panie w wieku 25 – 27 lat. Bardzo mało jest rodzących przed ukończeniem 20. roku życia. Wzrasta jednak liczba kobiet, które zachodzą w ciążę po trzydziestce. **(IJ)**

*Pawełek Gozdek jest drugim dzieckiem swoich rodziców.*

FOT. PAWEŁ ŁACHETA

**UWAGA! Już jutro magazynowe wydanie „Expressu", a z nim nasz dodatek TV PILOT**
**■ 40 programów ■ Wywiad z gwiazdą**
**■ Omówienia filmów i seriali**