

# Lepszy biały ser tłusty od chudego

Organizm gorzej wchłania wapń z serów typu light. Dlatego w sklepie stawiajmy na kostkę tłustego twarogu

Mira Opalińska

**B**iały ser nie jest ani wyszukany, ani specjalnie cenionym specjałem, a dość często przecież gości na naszych stołach. Zazwyczaj wyrabiany z mleka krowiego, stanowi smaczny dodatek śniadaniowy, składnik farszu w pierogach czy ulubionym serniku cioci.

Tłusty czy chudy cieszy się sporym powodzeniem i dlatego warto poznać nieco więcej szczegółów na jego temat.

## Witaminy, minerały

Ten niepozorny smakołyk zawiera, odpowiedzialne za budowę nowych tkanek, pełnowartościowe białko i aminokwasy. Odpowiedzialność białka obejmuje także wytwarzanie ciał odpornościowych, hormonów i enzymów.

W serze nie brak też wapnia i magnezu, dzięki którym nasze kości i zęby pozostają w dobrej kondycji. Wymienione tu pierwiastki odpowiedzialne są również za prawidłową kurczliwość mięśni.

Oprócz białka, wapnia i aminokwasów w twarogu znajdziemy fosfor, żelazo, cynk, magnez, potas i witaminy: A, D, E i te z grupy B. Biały ser polecany jest dla osób borykających się z nadkwaśnością żołądka czy chorobą wrzodową. Poprawia przemianę materii i pomaga przy mdłościach związanych z nadkwaśnością żołądka i stanach zapalnych błony śluzowej jelit. Zawarte w nim witaminy z grupy B, wpływają korzystnie na nasze oczy

i stan skóry. W odróżnieniu od sera żółtego, nie podnosi poziomu cholesterolu, chroniąc organizm przed miażdżycą.

## Tłusty czy chudy?

Wybierając biały ser, sięgajmy po ten tłusty. Sery typu light pozbawione są tłuszczu, przez co cenny wapń jest kiepsko przyswajalny, a do tego nie uświadczymy w nim witaminy D. Nie warto przedkładać niskokaloryczności nad wartości odżywcze, jakich dostarczyć nam może ten pełny, zdrowy ser.

Innym ważnym czynnikiem przy wyborze sera jest mleko, z którego został wytworzony. Najczęściej sery wyrabiane są z mleka krowiego, które może się okazać silnym alergenem dla niektórych z nas. W takiej sytuacji alergikom polecamy ser, którego podstawą jest mleko kozie. Serek taki nie powoduje alergii, jest lekkostrawny, pomaga poprawić perystaltykę jelit. Poleca się go osobom z nadciśnieniem tętniczym i chorobami układu krążenia. Do tego zawarte w nim przyswajalne żelazo hamuje rozwój osteoporozy.

Sięgajmy po biały ser i łączmy go z rzodkiewką, szczypiorkiem, koperkiem czy wędzonym dorszem. W upalne, wakacyjne dni wysmienicie wkomponuje się w śniadaniowy jadłospis. Na zdrowie.

kobieta@nowiny24.pl  
17 867-22-45

## Wapń na talerzu sera

Ser jest bogatym źródłem wapnia. Zawartość tego minerału w kilku popularnych gatunkach sera:

Ser szwajcarski, naturalny	28 g	272 mg
Mozzarella, o niskiej wilgotności, częściowo odtłuszczony	28 g	207 mg
Cheddar, naturalny	28 g	204 mg
Ricotta, częściowo odtłuszczony	1/4 szklanki (60 ml)	169 mg
Ser pleśniowy	28 g	150 mg
Przetworzony ser żółty	1 plasterk	129 mg
Parmezan, tarty	1 łyżka stołowa	69 mg
Ser biały	28 g	23 mg

UWAGA: Dla porównania, 1/2 szklanki (125 ml) mleka chudego (1% tłuszczu) zawiera 150 mg wapnia

Źródło: U.S. National Agricultural Library, Nutrient Database for Standard Reference © 2008.06.16 MCT/Bulls

**CYNK** - mikroelement, który wpływa na wszelkie podstawowe procesy życiowe, w tym: gojenie się ran, mineralizację kości, prawidłowe stężenie witaminy A i cholesterolu, pracę układu odpornościowego, wydzielanie przez trzustkę insuliny. Reguluje również ciśnienie krwi i rytm serca, a także odpowiada za zwiększenie ilości plemników.

REKLAMA

# Czasem zaczyna się pić na wakacjach

Tyrada przed wyprawą na obóz nie wystarczy, rozmawiaj z dzieckiem o uzależnieniach od małego

Wakacje i wyjazdy sprzyjają inicjacji alkoholowej, seksualnej i wielu innym.

- Dzieje się tak dlatego, że młody człowiek spotyka wtedy ludzi spoza kręgu dotychczasowych znajomych, musi nawiązać się nowe kontakty, a często nie wie, jak sobie z tym poradzić. Chcą być przynależnym do środowiska, w którym picie piwa czy używanie narkotyków uważa się za standardowe, także po nie sięga. Dopiero potem myśli, co z tego wynika - zauważa podkreśla Barbara Łukasik psycholog kliniczny, specjalista psychoterapii uzależnień z Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Centrum Leczenia Uzależnień w Rzeszowie. - Może się zdarzyć, że wysyłamy na wakacje dziecko, które eksperymentowało, a po powrocie zwiększa ilość wypijanego alkoholu, regularnie sięga po narkotyki. To powinno nas, oczywiście zaniepokoić.

## Dorośli piją przy grillu

Młodsze dzieci wakacje spędzają raczej z rodzicami. Tymczasem dorośli wieczory przy grillu lubią zakrapiać alkoholem. Czy wolno pić przy dzieciach? Najważniejsze jest, oczywiście bezpieczeństwo, pozostających pod naszą opieką maluchów. W doniesieniach mediów co wakacje nie brakuje zatem informacji o policji interweniującej, kiedy rodzice upijają się na urlopie, na którym przebywają z dziećmi.

- Alkohol jest dla ludzi zdrowych, niezależnych, dojrzałych i rozsądnych - przypomina Barbara Łukasik.

Czy wolno jednak napić się piwa, kiedy widzi to dziecko?

- To, że dziecko widzi rytuał picia alkoholu, nie jest groźne, ale pod pewnymi warunkami - zastrzega psycholog. - Powinno ono jednocześnie dostać informację, że to jest substancja, której mogą używać dorośli. Nikt też dziecka nie zachęca do tego, aby na swoich urodzinach, w wieku 3 lat piło szampan bezalkoholowy. Nikt go nie namawia, aby z kieliszka wychylało soczek za swoje zdrowie, kiedy ma 6 lat.

Dziecko musi dostawać prawdziwe informacje. Nie udawajmy, że alkohol nie istnieje. Mówmy, że to substancja, która jest i była. „Będziesz miał to wokół siebie, ale nie musisz brać. Alkohol wolno ci kupić, kiedy osiągniesz pełnoletność.”

Co powiedzieć, kiedy 11-latek zapyta, dlaczego już teraz nie może się napić?

Powiedz: „Chodzi o to byś spróbował tego alkoholu jak najpóźniej. Żeby twój mózg, twoja odpowiedzialność, wynikająca z dojrzałości układu nerwowego, ale też pewnego wychowania, była adekwatna do działania alkoholu.”

- Wyjaśnij dziecku, że alkohol rozhamowuje emocje, powoduje zaburzenia myślenia, sprawia, że błędnie oceniamy swoje szanse np. na drodze - dodaje psycholog i przypomina, że swoim zachowaniem modelujemy także zachowanie dzieci. - Na drodze jest tylu młodych kierowców pod wpływem alkoholu, ponieważ wielu z nich czerpie wzorce z domu. A tam zdarza im się słyszeć: „Tatus trochę się przespał, to może jechać”, chociaż wynik z alkometru zakazywałby raczej wsiadania za kierownicę.

Pokutuj także to, że widząc biorącego się do jazdy autem „po kielichu” wujka czy kolegę, nie zabieramy kluczyków i nie mówimy: „piłeś, nie jedź”, tylko: „może ci się uda, to tylko dwie ulice, to sąsiednia wioska”. To wszystko widzą nasze dzieci.

## Nie ściemniaj

Kiedy z obawą myślisz o wyjeździe syna czy córki na wakacyjny obóz, pomyśl, czy kiedykolwiek rozmawiałeś z nim albo z nią szczerze o środkach odurzających.

- To nieprawda, że „jak dziecko nie wie, to nie będzie próbować” - podkreśla psycholog. - W Polsce nierzadko da się słyszeć opinie, że mówiąc o narko-

tykach, zachęcamy do nich dzieci. To absurdalne stwierdzenie. Tylko poprzez posiadanie wiedzy, mogą się nauczyć wybierać. Jeżeli wiem, że dana substancja działa tak i tak, a skutki uboczne są takie i takie, być może się przestraszę i po nią nie sięgnę. Dziecko powinno to wiedzieć zanim spotka diler, który mu powie, że po narkotyku czy dopalaczu będzie się świetnie czuło, za to słówka nie piśnie o zagrożeniach.

Rozmawiamy z dzieckiem o uzależnieniach zawsze, kiedy jest do tego okazja lub kiedy jest taka potrzeba. Czasami dziecko pyta: „Dlaczego nie mogę tego wypić?”, „dlaczego tatuś nie jedzie samochodem”? Trzeba na nie zwyczajnie, zgodnie z prawdą odpowiadać.

- Czas, by dorośli przestali bać się pytań swoich dzieci - podkreśla psycholog. - Kiedy przedszkolak docieka: „Mamo, a co to są narkotyki?”, od razu od-



Projekt „Zapobiegaj zanim się uzależnisz” realizowany przez Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł”, współfinansowany przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa [www.otwartyumysl.org](http://www.otwartyumysl.org)



## Tu możesz zwrócić się o pomoc:

- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Leczenia Uzależnień, Rzeszów, ul. Kochanowskiego 17, tel. 17 85 81 181, 17 86 240 18.
- Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień w Rzeszowie, ul. Siemieńskiego 17, tel. 17 861 17 44.



powiadamy. Pytanie oznacza, że jest w jego głowie jakiś niepokój. Nie musimy mu już w tym momencie podawać nazw wszystkich dostępnych narkotyków. Możemy jednak wyjaśnić, że są to takie substancje, które działają na główkę i człowiek inaczej się po nich zachowuje. Tłumaczymy adekwatnie do możliwości rozwojowych dziecka.

Barbara Łukasik podkreśla, że informacji lepiej nie zamiatać pod dywan. To dotyczy także sytuacji, kiedy nasz nastolatek wraca z dyskoteki pod wpływem alkoholu.

- Nie udaję ślepego. Widzę i rozmawiam. Przypominam, że jeszcze nie ma osiemnastu lat i ustalam, jakie będą konsekwencje takiego zachowania. Mówię: „Niestety, nie ufam, kiedy idziesz na imprezy i być może dwie-trzy kolejne prywatki będą bez Ciebie”.

Podczas takiej rozmowy, trzeba też poruszyć temat ryzykownych zachowań, jakie towarzyszą picciu alkoholu i zażywaniu odurzających środków. Należy do nich ryzykowny seks, jazda samochodem, skoki do wody o niewiadomej głębokości. Skutki? Niechciana ciąża, wypadek na drodze, złamany kark.

- Prawda jest bowiem taka, że kiedy dziecko zaczyna pić, zazwyczaj pojawiają się także inne problemy - stwierdza psycholog.

## Ucz dziecko, jak radzić sobie z emocjami

RODZICU, zwróć uwagę, na ile kształtujesz u swojego dziecka umiejętność radzenia sobie z emocjami!

To kształtowanie zaczyna się już w okresie prenatalnym, od stosunku matki do dziecka. Czy go lubi, czy uważa za wroga, który przeszkadza w karierze.

Po urodzeniu dochodzą kolejne sprawy: w jakim stopniu jestem ciekawy mojego dziecka, jakie stawiam mu wymagania, może zbyt wysokie lub zbyt niskie? Czy nie jestem zbyt opiekuńczy i we wszystkim syna lub córkę wyręczam? A może cechuje mnie nadmierna agresywność i wszystkiego dziecku bezmyślnie zabraniam?

k-5254