Bezpieczne i zdrowe naczynia dla dzieci

Pisząc o naczyniach dla dzieci, mam na myśli szkraby od pierwszego roku życia do mniej więcej sześciu lat. Starsze dzieci mogą już używać sztućców i naczyń przeznaczonych dla dorosłych, dlatego dobór bezpiecznych naczyń (pisaliśmy o tym w artykule Garnki i naczynia dla alergików) jest bardzo ważny w przypadku całej rodziny. Kwestie bezpieczeństwa należy poruszyć w dwóch aspektach. Pierwsza to materiał, z jakiego są wykonane oraz jego właściwości, a druga to kształt i poręczność naczyń, pomagające dziecku bezpiecznie zjeść posiłek.

Pierwsze sztućce i talerzyki

Kiedy dziecko ma już około roku, rodzice starają się wprowadzać pierwszą zastawę. Poręczna łyżka do karmienia zostaje zastąpiona przez zestaw naczyń, za pomocą których maluch będzie pałaszował swoje pierwsze posiłki. Rodzice, bardzo słusznie, starają się dobrać atrakcyjne i kolorowe naczynia, żeby zachęcić swoje pociechy do samodzielnego jedzenia. Materiał, z jakiego wykonane są te przedmioty to przeważnie tworzywa sztuczne o bajecznych kolorach, emaliach i wklejkach. Porcelana, szkło i ceramika raczej nie sprawdzają się ze względu na niebezpieczeństwo stłuczenia czy zarysowania, a takie drobinki w pokarmie małego dziecka mogłyby zagrozić zdrowiu, a nawet życiu. Naczynia z tworzywa sztucznego są bardziej odporne i nie tak łatwo je zniszczyć. Do tego są lekkie i przyjazne dla dzieci. Ale czy na pewno bezpieczne i zdrowe?

Niebezpieczny BPA

Bisfenol A, czyli BPA to środek stosowany do wyrobu tworzyw sztucznych i puszek. Może wpływać na działanie hormonów u kobiet i mężczyzn, a nawet powodować raka. Szczególnie niebezpieczny jest dla kobiet w ciąży i małych dzieci. Szkodliwe substancje z puszek mogą przenikać do żywności w nich konserwowanej, stąd ogólny zakaz dla kobiet w ciąży i małych dzieci spożywania produktów przechowywanych w ten sposób.
Okazuje się, że nie wszystkie produkty z tworzyw sztucznych są niebezpieczne. Plastiki posiadają oznaczenia cyfrowe od 1-7 na opakowaniu. Bezpieczne dla nas, czyli te, które mogą mieć kontakt z żywnością, to 2 oraz 5. Warto też zwrócić uwagę na skład, który podaje producent, podkreślając, że ich produkt nie zawiera Bisfenolu A. W sklepach dla dzieci możemy znaleźć taki opis na opakowaniu. Dotyczy on całej gamy produktów, wiec możemy być pewni, że zarówno talerzyk, sztućce, miseczka, kubeczek, butelka i bidon będą bezpieczne.

Właściwe użytkowanie

Większość produktów z tworzywa sztucznego posiada wyraźne oznaczenia, które należy uważnie czytać. Nie wszystkie naczynia są niebezpieczne, chyba że użyjemy je w niewłaściwy sposób! Nie wszystkie dziecięce talerzyki czy miseczki można myć w zmywarce, podgrzewać w wysokiej temperaturze, a tym bardziej w kuchence mikrofalowej. Niebezpieczne są zwłaszcza kolorowe emalie czy aplikacje, które mogą się łuszczyć i trafiać do jedzenia dziecka. Takie tanie talerzyki z targu, mogą stać się przyczyną poważnych kłopotów u dzieci. Nie posiadają żadnego opisu czy certyfikatu. Należy zwracać baczną uwagę na powstałe zarysowania czy pęknięcia, zwłaszcza w butelkach dla dzieci. Nawet jeżeli wiąże się to z częstą zmianą smoczka i samej butelki, poniszczone należy wyrzucić. Tym bardziej nie powinno się ich zostawiać w spadku dla kolejnego dziecka! (Chyba że jest w stanie idealnym).

Uczymy się jeść

Naczynia dla dzieci przede wszystkim powinny być dopasowane do wieku dziecka. Inna będzie łyżeczka dla 8 miesięcznego malucha, a inna dla 4 latka, który samodzielnie zjada obiadek. Najważniejsze, żeby dobrze leżały w dłoni dziecka, nie były ciężkie i nie posiadały ostrych krawędzi. Na rynku znajduje się szeroki wybór sztućców dla dzieci, od tych z tworzyw sztucznych, po te ze stali nierdzewnej. Wraz z wiekiem można je stopniowo wymieniać. Jeżeli u dziecka nie występuje alergia na nikiel i inne metale, można znaleźć zdobione w zwierzątka metalowe sztućce.
Zaraz po butelce i smoczku w większości domów pojawiają się bidony i kubeczki z ustnikiem. Ważna jest łatwość utrzymywania przez dziecko kubeczka w rękach oraz przepustowość płynu. Dla mniejszego dziecka będzie ona mniejsza, żeby maluch się nie udławił. Starsze dzieci można uczyć pić z otwartego kubeczka, ma to zbawienny wpływ na rozwój uzębienia. Królują tutaj tworzywa sztuczne z jednego ważnego względu. Dziecko nie przegryzie plastiku, a stłuczenie szkła czy ceramiki może się naprawdę źle skończyć.
Najważniejsze w wyborze naczyń dla małych dzieci jest rozwaga oraz sprawdzenie do czego one służą. Jeżeli bidon jest przeznaczony do chłodnych napojów, nie należy w nim podgrzewać płynów w kuchence mikrofalowej! Na rynku znajduje się naprawdę szeroki wybór certyfikowanych produktów dla dzieci, warto jednak poświecić chwilę i poczytać informacje zamieszczone przez producenta.

Estera Kociołek

Masełko lniano – kokosowe (bez mleka, kukurydzy, soi)

Mleko jest bardzo częstym alergenem pokarmowym. Zaleca się wtedy unikanie również masła, które także może uczulać. Zastąpienie go margaryną nie zawsze jest dobrym wyborem, ponieważ często zawiera ona składniki, które mogą być dla nas szkodliwe. Powstał więc pomysł na domowe „masełko" lniano – kokosowe. Jest ono niezwykle proste w wykonaniu i zawiera korzystne dla nas kwasy tłuszczowe omega 3 (olej lniany) i trójglicerydy średniołańcuchowe MCT, które przyśpieszają przemianę materii (olej kokosowy). Najlepiej zjadać kanapki z naszym masełkiem od razu, ponieważ w temperaturze pokojowej robi się płynne. Świetnie smakuje także z ziemniakami.

Składniki:

- 1/4 szklanki oleju lnianego tłoczonego na zimno
- 60 g oleju kokosowego tłoczonego na zimno
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- szczypta soli

Przygotowanie masełka:

Olej kokosowy rozpuścić w rondelku i przestudzony (letni) połączyć z olejem lnianym, sokiem z cytryny i szczyptą soli. Schłodzić w lodówce do stężenia i cały czas tak go przechowywać.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:

Na słodko:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko

- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców

Na słono:

- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna



„Masełko” lniano-kokosowe

Garnki i naczynia dla alergików

Czy każdy, kto cierpi na alergię, potrzebuje wymiany całej zastawy stołowej i garnków?
Kwestia garnków dotyczy metali użytych do ich stworzenia i nie tylko osoby uczulone na któryś z metali powinny zastanowić się nad usunięciem ze swojego otoczenia takich naczyń. Zdrowie rodziny jest przecież najważniejsze. A nawet najzdrowsze potrawy przygotowane w toksycznym środowisku wpływają na nasze zdrowie. Osoby, które posiadają alergię na nikiel, obowiązkowo muszą pozbyć się z codziennego użytku wszystkich przedmiotów związanych z tym metalem: biżuterii, niektórych ubrań (np. ktoś mógł użyć metalowych aplikacji czy srebrnej nitki w materiale), czy też mebli, ale najważniejszą kwestię stanowią naczynia do przygotowania i przechowywania żywności!
Większość dostępnych na rynku produktów gwarantuje jakość i doskonały wygląd, ale niekoniecznie są dla nas bezpieczne czy zdrowe. Oto przegląd najważniejszych przedmiotów kuchennych – garnki i naczynia dla alergików.

Garnki i naczynia emaliowane

Pierwszą grupę naczyń stanowią garnki emaliowane. Często kuszą niezwykłą urodą. To bardzo tanie, ładne i kolorowe garnki, jednak ich wpływ na zdrowie może być bardzo negatywny. Wpływ mają na to związki, które znajdują się pod emalią. Pod wpływem uszkodzenia, np. odpryśnięcia emalii, szkodliwe substancje z metalu dostają się do żywności podczas procesu gotowania. Nie chcemy przecież podawać metali ciężkich w naszym obiedzie, niezależnie od tego czy posiadamy na nie alergię.

Naczynia aluminiowe

Ten dział zajmują także pojemniki, folia aluminiowa do żywności, różnego rodzaju formy i foremki do ciast i dopiero

na samym końcu garnki. Okazuje się, że niebezpieczeństwo pojawia się dopiero wtedy, gdy w takim naczyniu gotujemy kwaśne potrawy, np. zupę pomidorową czy bigos. Wytrąca się wtedy niebezpieczny dla naszego organizmu glin, który dostaje się do jedzenia. Poza tym jednym przypadkiem kontaktu z kwasami można od czasu do czasu korzystać z takich garnków i pojemników.

Patelnie teflonowe

Przez jakiś czas na międzynarodowych rynkach wybuchła panika jakoby przez powłokę teflonową po zarysowaniu dostawały się do jedzenia kancerogenne substancje. Pojawiły się pogłoski, że wydzielają się one w bardzo wysokiej temperaturze. Okazało się jednak podczas badań, że cząsteczki teflonu wchłonięte do organizmu nie są przez niego wchłaniane (poza tym, zarysowania na patelni powstają przy niewłaściwym jej użytkowaniu), a temperatura, przy której teflon może być niebezpieczny to 400 stopni Celsjusza, czyli temperatura nieosiągalna w kuchni podczas smażenia! Poza tym, oleje jadalne przy 400 stopniach są równie, a nawet bardziej niebezpieczne. Dlatego, jeżeli nie występuje alergia na metale, w tym teflon, nie trzeba wyrzucać dobrej patelni za okno!

Plastiki

Przy tym temacie pojawia się wiele kontrowersji. Jesteśmy zewsząd otoczeni plastikiem w różnych postaciach, który, jak się okazuje, wcale nie musi mieć na nas pozytywnego wpływu. Wiele plastikowych produktów jest szkodliwych i toksycznych. Aż dziwne, że powstają z niego naczynia i pojemniki do przechowywania żywności. Każdy rodzaj plastiku na naszym rynku ma swoje oznaczenie od 1-7. Nie każdy plastik jest szkodliwy. Bezpieczne dla nas są te, które oznaczone cyfrą 2 lub 5. Przeznaczone są one do żywności i żadne szkodliwe substancje do niej nie przenikają. Pozostałych typów nie powinniśmy ponownie używać, przechowywać w nich żywności ani świeżej ani

sypkiej, używać w kuchenkach mikrofalowych, a nawet myć w zmywarce.
Jeżeli jednak stwierdzono u kogoś alergię na różnego rodzaje barwniki, trzeba zwrócić tutaj szczególną uwagę. Może się okazać, że to nie samo naczynie, ale farba użyta do jego ozdoby, może powodować reakcję alergiczną.

Stal nierdzewna

Okazuje się idealnym tworzywem, w którym występuje najmniejsze prawdopodobieństwo do wydzielania jakichkolwiek szkodliwych substancji. Ale uwaga! Najczęstsza alergia na metale, czyli na nikiel, dyskwalifikuje stal nierdzewną! Podobnie kwestia ma się z różnego rodzaju eleganckimi tackami, sztućcami, nożami do krojenia, chochlami, przykrywkami w szklanych pojemnikach, itp., które mogą zwierać nikiel.

Garnki ceramiczne oraz z powłoką ceramiczną

Na rynku pojawiły się całe serie produktów dla alergików z powłoką ceramiczną, które mogą być bezpiecznie używane przez osoby uczulone na metale ciężkie. Oczywiście w sklepach pojawia się także wiele podróbek, dlatego warto upewnić się, że nasze garnki naprawdę posiadają dobrej jakości, odporną na zarysowania i ścieranie powłokę ceramiczną. W całej gamie produktów znajdziemy tu garnki, patelnie, szybkowary, naczynia, pojemniki, a nawet noże twardością zbliżone do diamentu. Można je myć w zmywarce, a nawet przechowywać w nich żywność w zamrażalniku do -40 stopni C.

Porcelana

Wydaje się bezpieczna, a jednak nie do końca. Jeżeli chodzi o niektóre starsze okazy, zwłaszcza pochodzące ze Wschodu, jesteśmy narażeni na metale ciężkie takie jak ołów czy kadm. Zostały one użyte do wykonania powłoki ceramicznej oraz użyte

w produkcji barwników, które pięknymi wzorami pokrywają porcelanę. Możemy jednak bezpiecznie spoglądać na wykonane u nas certyfikowane porcelany.

Drewno

Ekologiczne, ładne i przyjazne środowisku produkty drewniane mają niestety jedną, podstawową wadę! Substancje z jedzenia wchłaniają się do wnętrza drewna i nie można ich stamtąd usunąć! Nie jest to łatwa sprawa, zwłaszcza, gdy przy różnego rodzaju alergiach czystość, czasem nawet sterylność, jest kwestią priorytetową.

Szkło i ceramika

Okazuje się, że najstarsze wynalazki okazują się najbezpieczniejsze dla naszego zdrowia. Szkło i ceramika to najbezpieczniejsze materiały do przechowywania żywności, a także do podawania jej (czyli cała zastawa misek, szklanek, talerzy, itp.).

Garnki i naczynia dla alergików

Na szczęście dzisiaj możemy w sklepach i Internecie znaleźć całkiem niedrogie i ładne naczynia, zastawy i garnki, które są bezpieczne dla alergików. Rzeczywiście w wyniku nagłej wiadomości o alergii na nikiel czy inne metale, początkowo wymiana całego asortymentu może okazać się nieco kłopotliwa, jednak w innych przypadkach można to robić stopniowo. Zmiany należy wprowadzać przede wszystkim bez paniki, gdyż może okazać się, że większość naczyń w naszej kuchni jest dla nas zupełnie bezpieczna.

Estera Kociołek

Pyłki leszczyny i olchy – reakcje krzyżowe z pokarmem

Nasza strona poświęcona jest alergii pokarmowej. Nie sposób jednak pominąć tematu alergii wziewnej (w tym pyłkowej), ponieważ są one ze sobą powiązane. Istnieje bowiem zjawisko reakcji krzyżowych między różnymi alergenami (o tym przeczytasz w naszym artykule o alergii krzyżowej). Na przykład pyłki leszczyny i olchy pojawiają się na początku roku. Warto wiedzieć, jakich pokarmów unikać w okresie ich pylenia. O tym mówi nasz artykuł „Pyłki leszczyny i olchy – reakcje krzyżowe z pokarmem".

Kiedy zaczyna się pylenie w Polsce?

Pylenie w niektórych rejonach naszego kraju rozpoczyna się już w styczniu (pyli wtedy leszczyna i olcha), ale może to nastąpić dopiero w marcu, jeżeli zima się przedłuża. **Okres pylenia drzew liściastych i innych roślin jest inny w różnych rejonach Polski.** Samopoczucie alergików może być gorsze w miastach, ponieważ ich mieszkańcy są bardziej narażeni na skażenie środowiska, przez co ich drogi oddechowe są wrażliwsze. Dodatkowo w dużych miastach powietrze jest cieplejsze i pyłków może być więcej.

Jakie są objawy pyłkowicy?

Główne objawy uczulenia na pyłki roślin to:

- sezonowy nieżyt nosa
- astma
- pokrzywka

Objawy u chorych mogą trwać dłużej niż okres pylenia roślin, które im szkodzą. Jest to spowodowane obecnością kurzu w mieszkaniach, w których pyłki mogą zalegać. Wnosimy je też przez odzież i obuwie. Ważne jest więc dokładne odkurzanie i częste pranie ubrań.

Wstrząsy anafilaktyczne podczas pylenia drzew, które pylą najwcześniej, są zjawiskiem rzadkim. Ciekawostką jest jednak to, że znane są przypadki ich wystąpienia na niektórych torach saneczkowych u osób, które miały jakieś otarcia naskórka i rany. Podczas szybkiej jazdy sanek wytwarza się bowiem pole elektromagnetyczne, które przyciąga pyłki ze śniegu i powietrza. Po dostaniu się do rany wywołały one wstrząs anafilaktyczny u silnie uczulonych na nie osób. To schorzenie nazwano „alpejską anafilaksją toru bobslejowego".

Na jakie pokarmy należy uważać

Alergeny tych wcześnie pylących drzew reagują krzyżowo ze sobą i występującym trochę później pyłkiem brzozy (kwiecień). Ważnym faktem jest to, że alergeny tych drzew są bardzo podobne do alergenów orzechów, zwłaszcza laskowych. Nie należy ich więc spożywać przy uczuleniu na w/w pyłki. Jeśli reakcje na pyłki są silne, trzeba unikać nawet śladowych ilości orzechów i dokładnie czytać etykiety gotowych produktów (więcej na ten temat przeczytasz tutaj).

Jeśli mamy alergię pyłkową, powinniśmy śledzić aktualne komunikaty o pyleniu, które możemy znaleźć np. tutaj: http://www.odetchnijspokojnie.pl/mapa-pylen/

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:
„Alergeny", Edward Rudzki, Wyd. I, Kraków, Medycyna Praktyczna, 2008.

Co wpływa na wyniki testów skórnych?

Rozpoznanie alergii IgE-zależnej (natychmiastowej) można postawić po przeprowadzeniu szczegółowego wywiadu, wykonaniu testów skórnych i zbadaniu stężenia swoistych przeciwciał IgE we krwi. Czasami wykonuje się także testy prowokacyjne (pod kontrolą lekarza). Testy skórne są najczęściej wykonywanym badaniem, które może wykryć szkodzące nam alergeny wziewne (pyłki, roztocza), jady owadów błonoskrzydłych (pszczoły, osy), pokarmowe oraz leki. Przydatność testów skórnych jest największa w przypadku oceny szkodliwości alergenów wziewnych i jadów owadów. Trafność wyników w przypadku pokarmów jest mniejsza. Co wpływa na wyniki testów skórnych?

Co wpływa na wyniki testów skórnych?

1. **Jakość wyciągów alergenowych** (powinny być standaryzowane na siłę działania i odpowiednio przechowywane).
2. **Wiek pacjenta** – u niemowląt i osób starszych reakcja skórna jest mniejsza.
3. **Płeć** – silniejsze reakcje są u mężczyzn.
4. **Faza cyklu miesięcznego u kobiet** – w czasie owulacji (między 12 a 16 dniem) wzrost poziomu estrogenów powoduje zwiększenie wrażliwości skóry.
5. **Czas wykonywania badań** – po okresie pylenia skóra jest wrażliwsza, później reakcje słabną, żeby ponownie wzrosnąć w czasie pylenia.
6. **Schorzenia współwystępujące,** m.in.:
   – choroby nerek,
   – schorzenia układu nerwowego,

– choroby nowotworowe,

7. **Stosowanie leków** – podczas zażywania niektórych leków zmniejsza się wrażliwość skóry.
   Działają tak m.in.:
   – leki przeciwhistaminowe,
   – leki przeciwdepresyjne,
   – glikokortykosteroidy miejscowe,
   – preparaty wapnia,

Przed wykonaniem testów skórnych należy odstawić leki, które mogą wpłynąć na wyniki (na ok. 2 tygodnie przed badaniami). Trzeba to czynić pod kontrolą alergologa, nigdy samodzielnie! Czasami jednak zaprzestanie stosowania lekarstw nie jest możliwe, wtedy lekarz może zlecić wykonanie testów z surowicy krwi. Ze względów bezpieczeństwa (może dojść do wstrząsu anafilaktycznego) nie wykonuje się testów skórnych podczas nasilenia dolegliwości (np. w czasie pylenia).

- LITERATURA

1. Barbara Rogala, Joanna Gluck, „Testy skórne” [w] *„Alergia, choroby alergiczne, astma”* tom I, pod red. Andrzeja M. Fala, Medycyna Praktyczna, Kraków 2010

Wiesława Skrzypczak

Alergia na roztocze – czy

tylko kurz szkodzi?

Nie od dziś wiadomo, że kurz domowy wyzwala reakcje alergiczne u osób z predyspozycją do alergii. Charakter tego antygenu (antygen to substancja, która posiada zdolność inicjacji reakcji odpornościowej skierowanej przeciwko sobie), pozostawał przez wiele lat niewyjaśniony. Dopiero w 1966r. Voorhorst (holenderski uczony) udokumentował, że w kurzu domowym znajdują się mikroskopijne roztocze. **Głównym czynnikiem wyzwalającym reakcję alergiczną są unoszące się w powietrzu odchody roztoczy. Alergia na roztocze – czy tylko kurz szkodzi? Niestety nie…**

Co to są roztocze?

Roztocze to gromada pajęczaków należąca do typu stawonogów. Są to zwierzęta o bardzo małych rozmiarach, od mikroskopijnych do 3-centymetrowych, stanowiące bardzo zróżnicowaną i liczną grupę ok. 30 tysięcy gatunków.

W alergologii kluczowe znaczenie mają przede wszystkim dwa rodzaje:

- **roztocze kurzu domowego** (najczęściej występujące *Dermatophagoides pteronyssinus*, *Dermatophagoides farinae*)
- **roztocze mączne** (*Acarus siro*).

Ten drugi rodzaj żyje głównie w kuchni, a żywi się mąką, pyłem makaronów i kasz oraz okruchami chleba. Natomiast dla roztoczy kurzu domowego podstawowym składnikiem pożywienia jest złuszczający się ludzki naskórek.

Alergia na roztocze – czy tylko

kurz szkodzi? Alergie krzyżowe między skorupiakami a owadami

Cechą wspólną wszystkich stawonogów, w aspekcie alergologicznym, jest posiadanie silnych antygenów gatunkowych oraz wspólnych międzygatunkowych. Z tych ostatnich istotną rolę odgrywa tropomiozyna (białko mięśniowe), ponieważ odpowiada ona za reakcję krzyżową między niektórymi gatunkami stawonogów. Występuje ona między innymi w krewetce i karaluchu. **W związku z tym może mieć miejsce alergia krzyżowa między skorupiakami a owadami**.

Co to są reakcje krzyżowe?

Reakcja krzyżowa ma miejsce wtedy, gdy wytworzone podczas kontaktu z alergenem (alergen to substancja o charakterze antygenu, która wywołuje reakcję uczuleniową) przeciwciała IgE, reagują również z innym alergenem pochodzącym z odrębnego źródła, mającym budowę podobną do pierwszego alergenu. Przeciwciała IgE wytworzone w organizmie osoby predysponowanej mogą reagować z alergenami, które nie wzbudziły ich produkcji. Zjawisko to dotyczy spokrewnionych i niespokrewnionych alergenów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. **Odczyny krzyżowe mogą zachodzić pomiędzy alergenami wziewnymi i pokarmowymi, pokarmowymi i kontaktowymi oraz między różnymi alergenami pokarmowymi.**

Taka reakcja zachodzi także w przypadku roztoczy i innych bezkręgowców (krewetek, małży, krabów, ostryg, ślimaków). Niektóre z ich alergenów (głównie tropomiozyna), wykazują bardzo dużą zgodność sekwencji aminokwasów (struktura pierwotna białka). **Oznacza to, że osoby uczulone na roztocze powinny unikać spożywania skorupiaków i mięczaków.**

Miejsce występowania roztoczy (poza kurzem):

- w materacach,
- w dywanach,
- w pluszowych maskotkach,
- w kotarach,
- w pościeli z pierza,
- w mące,
- w organizmach owadów, ptaków i zwierząt
- na roślinach
- w glebie

Warunki sprzyjające występowaniu roztoczy

Warunki przyczyniające się do ich namnażania znajdują się w domach niewietrzonych, niesprzątanych, wyścielanych dywanami i wilgotnych. Wzrost ich liczebności odnotowuje się pod koniec sierpnia, kiedy powietrze staje się bardziej wilgotne i coraz rzadziej wietrzy się pomieszczenia z powodu chłodów. Zimą, gdy przestaje się wietrzyć mieszkania i rozpoczyna się sezon grzewczy, pajęczaki te stają się najbardziej uciążliwe, ponieważ ogrzewane powietrze zaczyna unosić kurz z niesprzątanych kątów, w których znajdują się roztocze i ich odchody. Roztocze najmniej lubią chłodne, suche, świeże powietrze, dlatego nie spotyka się ich na przykład wysoko w górach. Nie jesteśmy jednak w stanie całkowicie wyeliminować ich obecności z otaczającego nas środowiska, a co za tym idzie, objawy alergii u osób na nie uczulonych utrzymywać się mogą przez cały rok.

Należy także pamiętać, że kurz nie jest substancją jednorodną i w jego składzie, poza roztoczami, mogą znajdować się między innymi mieszaniny pyłów organicznych i nieorganicznych (w tym pyłków pochodzenia roślinnego) oraz sierść zwierząt. Mogą one

stanowić dodatkowe źródło alergenów.

- LITERATURA

1. Wojciech Mędrala, *Podstawy alergologii*, Wrocław, Górnicki Wydawnictwo Medyczne, 2006.
2. Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, *Alergia i nietolerancja pokarmów*, Katowice-Warszawa, „Śląsk" Sp. z.o.o. Wydawnictwo Naukowe, 2004.
3. Dr Danuta Myłek, *Alergie*, Wyd. I, Warszawa, W.A.B., 2003.

Paulina Kubiak

Chia (szałwia hiszpańska) a siemię lniane – które wybrać?

Już na samym początku odpowiemy na to pytanie – oba ziarna warto wprowadzić na stałe do swojej diety!

Siemię lniane jest znane, ale często niedoceniane. Najczęściej stosuje się je doraźnie – osłonowo przy problemach żołądkowych. Weganie i alergicy stosują je dodatkowo jako zamiennik jajka.

Chia (szałwia hiszpańska) pojawiła w świadomości konsumentów stosunkowo niedawno, ale szybko zaczęła zyskiwać popularność. Części osób nie trzeba było do niej przekonywać, jednak pojawiły się też głosy, że nie warto przepłacać, skoro siemię lniane jest lepsze i tańsze.

Czym się różnią?

Siemię lniane to nasiona lnu zwyczajnego. **Nasiona chia** pochodzą od rośliny o tej samej nazwie, uprawianej w Ameryce Południowej.
Obydwa charakteryzują się przede wszystkim **bogactwem nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega 3, wysoką zawartością błonnika i lignanów. Oba ziarna są bezglutenowe.**

- Co to są lignany?

Są to związki, które odznaczają się silnymi właściwościami antyoksydacyjnymi oraz antyestrogenowymi. Badania wykazały, że mogą mieć udział w profilaktyce raka piersi i raka prostaty. Niestety, nie jest łatwo czerpać je z normalnej diety, gdyż większość popularnych produktów spożywczych nie zawiera ich zbyt wiele. Wyjątkiem jest właśnie siemię lniane, chia, sezam i ciecierzyca, które zawierają tych związków najwięcej.

Czym różni się siemię lniane od nasion chia?

Dlaczego alergicy powinni sięgnąć po chia?

Dla alergików pokarmowych chia jest szczególnie cenna ze względu na **wysoką zawartość wapnia**. Jest to istotne, zwłaszcza na diecie, w której eliminowany jest nabiał.

Jak stosować nasiona chia?

Nasiona chia najlepiej spożywać w postaci puddingu – jego przygotowanie jest proste i nie wymaga gotowania. Nasiona można dodawać też do koktajli. Dobrze jest, jeśli spożywane są na surowo. Wprowadzając je do diety należy pamiętać, aby zwiększyć ilość wypijanych płynów.

Chia – jakie proporcje na puddnig?

Przepisy są różne. W ciągu dnia powinno się zjadać ok. 3 łyżeczek ziaren chia. Taką ilość należy zalać szklanką mleka roślinnego albo wody, dokładnie wymieszać i odstawić (najlepiej na noc) do lodówki. Można dowolnie wybierać dodatki (np. owoce, dżem), a także osłodzić naturalnym słodzikiem (np. syropem z agawy, stewią).

Jak stosować siemię?

Siemię najlepiej spożywać zmielone. Jeśli go nie zmielimy, większość cennych właściwości nie zostanie wchłonięta do organizmu, gdyż siemię w postaci ziaren nie jest trawione. Z ziaren siemienia można również przygotować kisiel (zalać wodą i odstawić albo chwilę pogotować), ale wtedy będzie miało ono głównie działanie osłaniające na błonę śluzową żołądka.
Siemię najlepiej mielić bezpośrednio przed jedzeniem.
Kisiel z siemienia jest dobrym zamiennikiem jajka.

- CZYTAJ TEŻ

O zamiennikach jajka czytaj tutaj

Podsumowując – warto w kuchni mieć oba ziarna i stosować je

zamiennie. Będą się doskonale uzupełniały.



PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Dieta alergika a konserwanty – dlaczego trzeba zwracać na to szczególną uwagę?

Chemicznych dodatków do żywności powinien unikać każdy, komu zależy na zdrowiu własnym i swojej rodziny. Jednak alergicy pokarmowi powinni szczególnie zwracać uwagę na to co jedzą i najlepiej całkowicie wyeliminować żywność wysokoprzetworzoną. Dlaczego? Na to pytanie odpowiada nasz **ekspert z Instytutu Mikroekologii w Poznaniu – dietetyk Monika Frank.**

Po co dodatki do żywności?

Wiadomo, że do produkcji środków spożywczych są wykorzystywane substancje dodatkowe. Używa się zarówno substancji naturalnych, jak i otrzymywanych sztucznie, w wyniku syntezy chemicznej.
Cel ich stosowania:

- przedłużenie trwałości produktu,
- zapobieganie zmianom jakościowym produktu, mogącym nastąpić na skutek działania drobnoustrojów
- ułatwienie procesów technologicznych, jakim jest poddawany produkt,
- poprawa atrakcyjności produktu (smaku, zapachu, wyglądu)

Dlaczego osoby, u których diagnozowana jest alergia pokarmowa powinny unikać produktów, w których zastosowano dodatki chemiczne?

W przypadku diagnostyki alergii pokarmowej wykonywane są testy na kilka, kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt produktów. Nie ma

natomiast możliwości sprawdzenia absolutnie wszystkich produktów, surowców i dodatków do żywności.
Z uwagi na to, że u osób z alergią układ odpornościowy jest nadwrażliwy, otwarty i nie funkcjonuje odpowiednio, to jest potencjalnie narażony na powstawanie nowych alergii.
Krótko mówiąc u osób nadwrażliwych substancje dodatkowe mogą wywoływać reakcje alergiczne. Mechanizm ich powstawania nie jest do końca poznany, wiąże się on najprawdopodobniej z reakcją pseudoalergiczną, polegającą na uwalnianiu histaminy po ich spożyciu. Najprawdopodobniej alergicznie oddziałują również metabolity tych substancji.
Należy podkreślić, że bardziej wrażliwe na niekorzystne oddziaływanie substancji dodatkowych do żywności są dzieci. W tym szczególnie grupa dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Czego szczególnie powinni unikać alergicy?

Lista substancji dodatkowych o potencjalnym działaniu alergicznym:

- syntetyczne barwniki spożywcze
- substancje konserwujące
- przeciwutleniacze
- dodatki nasilające doznania smakowo-zapachowe (np. glutaminian sodu)

Dlaczego jest to tak ważne w diecie eliminacyjnej?

Często zdarza się, że osoby z alergią bardzo skrupulatnie przestrzegają diety, eliminują z żywienia produkty, które wskazano badaniem, natomiast jednocześnie korzystają z żywności wysokoprzetworzonej, tym samym narażają swój organizm na rozwój nowych nadwrażliwości. Dotyczy to także „pryskanych”

warzyw i owoców – chemiczne środki ochrony roślin nie dają się łatwo usunąć i zwykłe umycie nie pomoże, żeby pozbyć się ich całkowicie.

Jak unikać chemicznych dodatków w żywności?

W żywieniu osób z alergią zaleca się korzystanie przede wszystkim z żywności ekologicznej, ze sprawdzonego źródła. Poza tym ważne jest samodzielne gotowanie i przygotowywanie posiłków – od surowca do produktu, a także ograniczanie do minimum stosowania żywności przetworzonej, gotowych dań i produktów.

Dlaczego akurat konserwanty i dodatki do żywności?

Pamiętajmy, że są to substancje dodatkowe, dodawane do żywności. Sztuczny wytwór, który nie jest naturalny dla naszego organizmu. Czy nasi przodkowie jedli zupki instant?

Poniżej przedstawiamy tabelę z najbardziej szkodliwymi dodatkami do żywności. Można ją sobie wydrukować razem z artykułem, wyciąć i zabrać ze sobą na zakupy. **Pamiętajmy – czytanie etykiet powinno wejść nam w nawyk! Poza tym dbajmy o jakość produktów, które trafiają na nasze talerze.**

- KONSERWANTY

E200,E202,E203,E210,E211,E212,E213,E214,E215,E216,E217,E218,E219,E220,E221,E222,E223,E224,E226,E227, E228,E230,E231,E232,E234,E235,E239,E249,E250,E251,E252,E280, E281,E282,E283,E284, E285,E385

- BARWNIKI

E102,E104,E110,E120,E122,E123,E124,E127,E128,E129,E131,E132,E133,E142,E150b, E150c,E150d,E151, E153,E154,E155, E160b,E161g,E171, E172,E173,E174,E180

- PRZECIWUTLENIACZE I INNE

E310,E311,E312,E320,E322,E327,E336,E338,E355,E407,E414,E416,E420,E421,E425,E431,E465,
E466,E483,E500,E508,E514,E520,E527,E536,E553b,E578,E579,
E621,E631,E635,E914, E950,E951,E952,E954, E962,E1404,E1520

POBIERZ PDF ZE SZCZEGÓŁOWĄ ROZPISKĄ DODATKÓW I ICH WPŁYWEM NA NASZ ORGANIZM

SZUKASZ PRZEPISÓW NA PYSZNE DANIA DLA ALERGIKÓW? SPRAWDŹ W NASZEJ BAZIE!

Domowe przetwory dla diabetyków – jak zrobić dżem bez białego cukru.

Domowy dżem dla diabetyków – jak wykorzystać sezon na owoce

Sezon owocowy w pełni. Wiele osób właśnie teraz zabiera się za robienie dżemów i innych owocowych przetworów. Cukier wydaje się być ich niezbędnym składnikiem. Oprócz smaku ma za zadanie przede wszystkim konserwować przetwory i zapobiegać ich zepsuciu. **Czy można zatem zrobić domowe przetwory używając jego zamienników?**

Można! Oto kilka pomysłów i rad jak zabrać się za robienie **przetworów bez dodatku białego cukru.**

Cukier można całkowicie pominąć. Jeśli zdecydujemy się zupełnie nie dosładzać naszych przetworów należy pamiętać o kilku bardzo ważnych zasadach:

- Owoce muszą być bardzo dokładnie przebrane. Trzeba wyeliminować te, które są nawet delikatnie nadpsute lub obtłuczone.
- Higiena przede wszystkim – wszystkie łyżki, garnki, słoiki, nakrętki muszą być dokładnie wysterylizowane
- Nie wolno próbować przetworów kilka razy tą samą łyżeczką. Enzymy zawarte w ślinie mogą przyspieszyć psucie, poza tym możemy przenieść na łyżeczce zanieczyszczenie
- Owoce muszą być bardzo dobrze wysmażone, najlepiej rozłożyć sobie ten proces na 2 dni.
- Pasteryzacja do podstawa. Można pasteryzować w piekarniku lub w wodzie, jednak musi to być zrobione dokładnie.

Przetwory z dodatkiem zamienników cukru – fruktozy i ksylitolu

Fruktoza to także cukier, jednak w ograniczonych ilościach jest bezpieczny dla diabetyków. Ksylitol jest cukrem z brzozy, o dużej mocy słodzącej. Przetwory z dodatkiem tych zamienników będą lepiej zakonserwowane, jednak w związku z tym, że fruktozy i ksylitolu dodajemy dużo mniej niż cukru to dobrze jest również stosować się do opisanych powyżej zasad.

Długie smażenie czy dodatek pektyny?

Owoce zanim zamienią się w dżem muszą dobrze zgęstnieć. Tutaj odgrywają rolę dwie rzeczy: rodzaj owoców (niektóre mają więcej, inne mniej pektyn), oraz właśnie dodatek cukru. Im cukru mniej, a owoce mają mniej pektyn tym długość smażenia się wydłuża.
Dla mniej cierpliwych wymyślono pektynę do przetworów. Najczęściej wytwarzana jest z jabłek, czasami z cytrusów. Można kupić samą pektynę lub **pektynę żelującą** (która zawiera także inne naturalnie żelujące składniki). Należy unikać dostępnych w sklepach wszystkich „żelfiksów" i cukrów żelujących!
Dzięki dodatkowi pektyny nasz dżem zgęstnieje dużo szybciej i nie będzie konieczne aż tak długie smażenie – w przypadku np. dżemu z malin wystarczyło pół godziny i można było rozlewać dżem do słoików i pasteryzować.

SPRAWDŹ PRZEPIS NA DŻEM MALINOWY Z FRUKTOZĄ I DŻEM TRUSKAWKOWY Z KSYLITOLEM

Bezglutenowa panierka – kotleciki sojowe z amarantusem

Ostatnio pojawiło się pytanie – **jaką bezglutenową panierkę można zrobić do kotletów**. Możliwości jest więcej niż się wydaje. Dodatkowo, jeśli z diety wyłączone jest także jajko, wówczas trzeba je jakoś zastąpić, żeby panierka się przykleiła. W **tym artykule** poruszyliśmy już ten temat, przyszedł więc czas na wypróbowanie tego w praktyce.

Składniki:

- kotlety sojowe
- 1 litr bulionu warzywnego
- 3 łyżki mąki sojowej + 6 łyżek wody
- popping z amarantusa
- olej do smażenia (np. olej kokosowy)

Przygotowanie:

KROK 1. Kotlety ugotować w bulionie (ok. 10 minut), wyjąć i odsączyć.

KROK 2. Mąkę wymieszać z wodą, dodać sól i pieprz do smaku. UWAGA! Mąka sojowa ma specyficzny zapach, jednak po usmażeniu nie będzie on wyczuwalny.

KROK 3. Każdy kotlet moczymy w mieszance mąki z wodą, a potem obtaczamy w amarantusie. Smażymy na złoto na dobrze rozgrzanej patelni. Ogień nie może być zbyt duży, żeby amarantus się nie przypalił.

Co oprócz amarantusa można zastosować jako panierkę bezglutenową?

- pokruszone na drobno płatki kukurydziane. Trzeba zwrócić uwagę, żeby nie miały w swoim składzie słodów, które mogą być glutenowe (np. słód jęczmienny). Panierka taka świetnie nada się na domowe nuggetsy (z kurczaka, albo sojowe)
- sezam
- wiórki kokosowe – świetna panierka do kurczaka, pasuje do dań azjatyckich. Polecamy smażyć na olej kokosowy.
- panierka z mąki – np. z mąki z cieciorki

Smacznego!

- ZOBACZ TEŻ...

Kotleciki z kaszy jaglanej panierowane w amarantusie