

# ZESPÓŁ SZKÓŁ HOTELARSKO- GASTRONOMICZNYCH W GDYNI



## e- KUCHNIA ZSHG

2016 r. Nr 6

W tym numerze

<b>OTYŁOŚĆ – CHOROBA CYWILIZACYJNA XXI W. -----</b>	<b>2</b>
<b>TYPY OTYŁOŚCI -----</b>	<b>2</b>
<b>PRZYCZYNY OTYŁOŚCI-----</b>	<b>2</b>
<b>KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z UTRATY MASY CIAŁA -----</b>	<b>3</b>
<b>TŁUSZCZ W DIECIE -----</b>	<b>3</b>
<b>SPOSOBY ZMNIEJSZANIA SPOŻYCIA TŁUSZCZU W DIECIE -----</b>	<b>4</b>
<b>SPOSOBY LECZENIA OTYŁOŚCI -----</b>	<b>4</b>
<b>SŁOWNIK TERMINÓW KULINARNYCH -----</b>	<b>5</b>
<b>TECHNIKI SKŁADANIA SERWETEK -----</b>	<b>5</b>
<b>KRZYŻÓWKA KULINARNA -----</b>	<b>6</b>
<b>KĄCIK KULINARNY -----</b>	<b>6</b>

## Otyłość – choroba cywilizacyjna XXI w.

Otyłość jest przewlekłą chorobą spowodowaną nadmierną podażą energii zawartej w pokarmach w stosunku do zapotrzebowania organizmu, skutkiem czego jest magazynowanie nadmiaru w postaci tkanki tłuszczowej.

Otyłości towarzyszą liczne powikłania ze strony układu sercowo-naczyniowego i innych narządów.

### Typy otyłości

Otyłość typu "gruszka" - (udowo-pośladkowa) częściej występuje u kobiet.

Otyłość typu "jabłko" - (inne określenia: otyłość brzuszna, wisceralna - tkanka tłuszczowa zlokalizowana jest głównie wewnątrz jamy brzusznej) częściej dotyczy mężczyzn.



Różnice częstości występowania powyższych typów otyłości, w zależności od płci, wynikają z różnego

rozmieszczenia tkanki tłuszczowej uwarunkowanego czynnikami hormonalnymi i genetycznymi. W otyłości typu "jabłko" występuje większe ryzyko chorób towarzyszących. Częściej pojawiają się zaburzenia metaboliczne, prowadzące do nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, cukrzycy i innych chorób układu krążenia

### Przyczyny otyłości

#### Czynniki dziedziczne

Skłonność do otyłości dotyczy często całych rodzin, stwierdzono że istnieją ku temu predyspozycje genetyczne. U 70% osób otyłych przynajmniej jedno z rodziców było otyłe. Niestety dokładny mechanizm występowania tego typu otyłości pozostaje nieznany; wiadomo, że w procesie powstawania otyłości jest zaangażowanych kilka genów wpływających na przyjmowanie pokarmów i wydatkowanie energii.

#### Czynniki fizjologiczne

Fizjologicznie apetyt regulowany jest wielkością posiłków, ich częstością, składem, smakiem jak również jest pod kontrolą ośrodkowego układu nerwowego (głównie podwzgórze). Na łaknienie mają wpływ neurotransmitery, głównie monoaminy: serotonina, dopamina, noradrenalina. Noradrenalina zwiększa np. apetyt na węglowodany. Stwarza to możliwość poszukiwania nowych dróg terapii poprzez wpływ na stężenie w organizmie powyższych substancji. Nadmiar węglowodanów z diety jest początkowo odkładany w wątrobie w postaci glikogenu. Następnie nadmiar

węglowodanów jest przekształcany w tłuszcz. Nadmiar aminokwasów - pochodzących z białka w diecie - także początkowo przekształcany jest w glikogen, a następnie w tłuszcz, (trójglicerydy) magazynowany w tkance tłuszczowej. W jednym kilogramie tłuszczu magazynowane jest ok. 7000 kcal.

### Czynniki psychologiczne

Otyłość można traktować jako formę uzależnienia, innymi słowy utraty kontroli nad jedzeniem. Otyłość negatywnie wpływa na jakość życia, bywa że osoba otyła stroni od kontaktu z ludźmi, boi się ich odrzucenia. Paradoksalnie, otyłość może stać się sposobem na życie, wygodnym wytłumaczeniem wszelkich osobistych niepowodzeń, samo jedzenie zaś może być pocieszeniem, sposobem na odreagowanie złości, smutku, czy też sposobem na nudę. Typowa dla ludzi otyłych jest złudna nadzieja, że wszystko w życiu się uda jeśli tylko się schudnie.

### Styl życia

Otyłość powstaje przede wszystkim w wyniku spożywania nadmiaru tłuszczu oraz zbyt małej aktywności fizycznej. Kobiety prowadzące siedzący tryb życia są siedmiokrotnie bardziej predysponowane do przybierania na wadze, natomiast mężczyźni czterokrotnie.

**Alkohol** spożywany w nadmiernych ilościach prowadzi do zwiększonego dostarczania energii ("puste" kalorie), chorób wątroby i pęcherzyka żółciowego.

**Palenie papierosów** obniża apetyt. Nie jest to jednak metoda pozwalająca utrzymać masę ciała i zachować zdrowie, ponieważ palenie i otyłość są

pierwszymi możliwymi do uniknięcia przyczynami zgonów z przyczyn sercowo-naczyniowych. Osoby, które rzuciły palenie, są dwukrotnie bardziej narażone na przybranie na wadze w porównaniu do osób, które nigdy nie paliły. Związane jest to z kompensacyjnym zwiększeniem apetytu po zaprzestaniu palenia.

### Korzyści wynikające z utraty masy ciała

- obniżenie ciśnienia tętniczego krwi
- obniżenie poziomu glukozy we krwi oraz wzrost wrażliwości na insulinę (bardzo istotne u chorych z upośledzoną tolerancją glikemii oraz cukrzycą)
- obniżenie stężenia cholesterolu (spada cholesterol całkowity oraz frakcja LDL, natomiast korzystnie wzrasta frakcja HDL)
- możliwość zmniejszenia dawek leków stosowanych w leczeniu nadciśnienia tętniczego i cukrzycy
- zmniejszenie ryzyka rozwoju choroby wieńcowej
- lepsze samopoczucie i zwiększenie długości życia

### Tłuszcz w diecie

Współczesne tendencje w spożyciu tłuszczu wykazują, że koreluje ono z tempem rozwoju gospodarczego danego kraju. Wzrost dochodu narodowego kojarzy się bezpośrednio ze zmianami w strukturze spożycia, zwiększa się przede wszystkim ilość tłuszczu ogółem, a także nasyconych kwasów tłuszczowych (badania FAO prowadzone w 85 krajach). Przeprowadzone w Polsce badania

epidemiologiczne dotyczące występowania otyłości wskazują, że praktycznie co drugi dorosły Polak ma nadwagę lub otyłość. Jednocześnie te same badania wskazują na wysoką zawartość tłuszczu w diecie dorosłych Polaków.

Zapotrzebowanie fizjologiczne na tłuszcz nie jest do końca poznane. Z tłuszczu zwierzęcego można praktycznie zrezygnować, ważne jest, aby codzienna dieta dostarczała niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych w ilości od 3 do 5% przyjmowanej energii, co w praktyce oznacza 7-11g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, których źródłem są oleje roślinne i rybne przy spożyciu 2000 kcal dziennie.

Podobna ilość tłuszczu w diecie jest wystarczająca dla zapewnienia wchłaniania niezbędnej ilości witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K). Im więcej tłuszczu, tym jakość zdrowotna diety jest mniejsza. Otyli mężczyźni wybierają głównie smażone mięsa, kielbasy, hamburgery, pizzę. Otyłe kobiety zaś preferują lody, czekoladę, ciasta i kremy. Wszystkie te pokarmy zawierają dużo tłuszczu.

### **Sposoby zmniejszania spożycia tłuszczu w diecie**

- Zmiana stylu żywienia: wzrost spożycia warzyw, owoców, produktów zbożowych, chudych ryb.
- Wykorzystanie technologii przyrządzania potraw sprzyjających ograniczeniu stosowania tłuszczu (smażenie beztłuszczowe, grill).
- Zmniejszenie ilości tłuszczu dodawanego do potraw (sosy, zasmażki).

- Wybieranie produktów o obniżonej zawartości tłuszczu: (margaryny, chude mleko i jego przetwory, drób - indyk, kurczak).
- Unikanie produktów zawierających "ukryty tłuszcz": żółte sery, tłuste białe sery, pasztety, podroby, kremy do ciast, dania typu fast-food, chipsy,

### **Sposoby leczenia otyłości**

#### **Dieta**

Zalecenia dietetyczne oprócz zmniejszenia kaloryczności posiłków powinny polegać przede wszystkim na ograniczeniu spożycia tłuszczu oraz cukrów prostych. Jednocześnie należy zalecać jak największe spożycie warzyw i owoców oraz całkowite unikanie konsumpcji alkoholu. Ubytek masy ciała i tempo jego uzyskiwania będzie zależało od wielkości deficytu energetycznego - różnicy między energią uzyskiwaną w diecie a wydatkowaną przez organizm.

#### **Ruch**

Wzmocniona aktywność fizyczna stanowi obok diety podstawowy element kuracji odchudzającej. Ułatwia ona utratę energii, wyrównuje współistniejące zaburzenia metaboliczne. Aktywność fizyczna zapobiega obniżeniu podstawowej przemiany materii po odchudzaniu oraz efektowi jo-jo. Rodzaj ćwiczeń powinien być akceptowany przez odchudzającą się osobę i dostosowany do rozkładu dnia. Bardzo motywujące są ćwiczenia w grupach koedukacyjnych.

Intensywność ćwiczeń powinna uwzględniać wydolność krążeniowo-oddechową i sprawność ruchową. Początkowo ćwiczenia powinny być prowadzone bez nadmiernego obciążania kolan, bioder i kręgosłupa (basen). Intensywność ćwiczeń powinna być stopniowo zwiększana.

## Słownik terminów kulinarnych

- **Blanszowanie** – jest to technika polegająca na zanurzeniu produktu na kilkadziesiąt sekund we wrzątku i potem włożeniu do zimnej wody. Najczęściej blanszuje się owoce i warzywa.
- **Flambrowanie** – polega na polaniu dania mocnym alkoholem w momencie podania na stół i podpaleniu. Płonący alkohol nadaje potrawie wykwintniejszy smak. Technika podawania stosowana w przypadku deserów i dań mięsnych.
- **Garniowanie** – dekorowanie potraw i naczyń, na których są podane. Do garniowania potraw słonych najczęściej używa się jarzyn i zieleniny, zwykle sałaty i natki pietruszki, z kolei napoje i koktajle ozdabia się plasterem cytryny lub pomarańczy oraz innymi owocami lub oliwkami.
- **Glazurowanie** – to nabłyszczanie potraw, np. poprzez polanie cienką warstwą galarety lub syropem cukrowym albo lukrem. Glazurowanie sprawia, że dania nabierają wyrazistego smaku, a zarazem wspaniale wyglądają.

- **Kandyzowanie** – konserwowanie całych lub pokrojonych owoców poprzez kilkakrotne smażenie ich w syropach o coraz większej zawartości cukru, dzięki czemu owoce zachowują pożądany kształt. Kandyzowane owoce są wykwintnym dodatkiem do ciast, lodów i innych deserów.

## Techniki składania serwetek

### KOPERTA

1. Wyprasuj serwetkę i połóż ją płasko na stole.
2. Złóż serwetkę na pół.



3. Zegnij rogi serwetki znajdujące się po prawej stronie tak aby ich brzegi się stykały.



4. Lewą część serwetki złoż na pół tak aby jej kraniec dotykał do zagiętych wcześniej rogów serwetki.



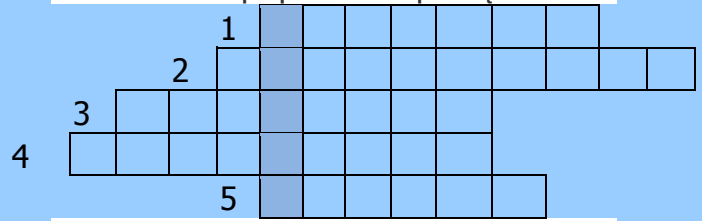
5. Teraz złoż całość na pół - zagięte rogi (dwa trójkąty) połóż na lewą część serwetki w taki sposób aby uformować kształt serwetki.



### Krzyżówka kulinarna

1. Niektóre owoce południowe w stanie suszonym nadające się do bezpośredniego spożycia. Należą do nich rodzynki, daktyle i figi.
2. Usuwanie pestek z owoców, które wykorzystuje się do robienia przetworów i nalewek.
3. Substancja trująca, występuje w zzieleniałych lub skiełkowanych ziemniakach. Gromadzi się w łupinie, oczkach. Ilość jej wzrasta pod wpływem światła i niewłaściwego przechowywania, zwłaszcza na wiosnę.
4. Jeden z procesów obróbki termicznej stosowanych w gastronomii. Odbywa się w środowisku wrzącej wody.
5. Zjawisko polegające na wyrównaniu stężeń, między sokiem komórkowym a zewnętrznym środowiskiem. Zjawisko

to zachodzi np. podczas sporządzania



surówek.

### Kącik kulinarny

#### Zupa krem z dyni

##### Składniki:

Dynia – około 1,5kg.

Marchew- 1 szt.

Czosnek – 2-3 ząbki

Bulion warzywno-mięsny – 1l

Pestki dyni – 0,2kg

Śmietana 30 %

Curry, gałka muskatołowa, sól, pieprz – do smaku

##### Sposób przygotowania:

1. Dynię i marchew obrać, usunąć z dyni pestki, pokroić na kawałki.
2. Czosnek obrać i drobno rozdrobnić.
3. Wszystkie powyższe składniki przełożyć do garnka, dodać oliwę z oliwek i podsmażyć około 3 minut.
4. Warzywa zalać bulionem i gotować do miękkości.
5. Całość rozdrobnić blenderem.
6. Dodać śmietanę, podgrzać. Doprawić startą gałką muskatołową, curry, solą i pieprzem.
7. Podawać z prażonymi pestkami dyni.

## **Papryka faszerowana mięsem i pieczarkami**

### **Składniki:**

Papryka- 1kg.  
Mięso wieprzowe (łopatka)- 0,5kg.  
Ryż- 0,1kg  
Pieczarki- 0,15kg.  
Cebula- 0,2kg.  
Ser żółty- 0,15kg  
Olej- 0,1kg  
Bazylija, tymianek, oregano, sól, pieprz- do smaku

### **Sposób przygotowania:**

1. Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu.
2. Cebulę i pieczarki obrać, pokroić w drobną kostkę.
3. Mięso umyć oraz zmielić, podsmażyć wraz z cebulą i pieczarkami. Całość doprawić solą i pieprzem.
4. Do masy dodać ryż, dokładnie wymieszać i wystudzić.
5. Dodać starty ser żółty.
6. Paprykę umyć, przekroić w poprzek, wypełnić masą mięsną.
7. Napełnione papryki włożyć do wysmarowanego olejem naczynia żaroodpornego.
8. Piec w temp. 180 stopni Celsjusza przez ok. 45 minut.

## **Surówka owocowa**

### **Składniki:**

Pomarańcze- 400g  
Banany- 300g  
Jabłka- 200g  
Kiwi- 60g  
Ciemne winogrona- 50g  
Miód- 20g  
Orzechy włoskie- 220g  
Sok z cytryny- 40ml  
Sok jabłkowy- 50ml

### **Przygotowanie:**

1. Połączyć sok z cytryny z sokiem z jabłek i rozpuszczonym miodem.
2. Rozdrobnić owoce.
3. Połączyć owoce z zalewą.
4. Surówkę przybrać orzechami włoskimi, winogronami, plasterkami kiwi.