



## Kategoria

- Dla mieszkańca

Racjonalne żywienie jest czynnikiem wpływającym na stan zdrowia, samopoczucie, wygląd czy aktywność ruchową. Do kalendarza cyklicznych wydarzeń organizowanych przez hajnowskie koło niewidomych, od 2017 roku na stałe wpisały się spotkania z psychodietetykiem. Do krainy zdrowia i kulinarnych przygód wprowadza nas zawsze zaprzyjaźniona już z nami, Pani Anna Kuczkin. Podczas zajęć, uczy nas jak podejmować świadome i dobre decyzje żywieniowe na co dzień, jak dbać o zdrowie, o swoją wewnętrzną motywację. Pod jej okiem przygotowujemy zdrowe i pyszne przekąski niejednokrotnie poznając nowe smaki.

W roku bieżącym zaplanowaliśmy organizację dwóch spotkań. Pierwsze odbyło się 9 czerwca 2022 roku. Nie bez powodu zabraliśmy się za pieczenie ciasta marchewkowego. Wysoka zawartość witaminy A, czyli betakarotenu, sprawia, że jedzenie marchewki poprawia stan naszego wzroku. Czy

zwróciliście uwagę, że ugotowana i przekrojona marchewka wygląda jak ludzkie oko - źrenica, tęczówka, promieniste linie? Nasze ciasto przygotowaliśmy na bazie jaj gęsich, cukier zwykły zastąpiliśmy miodem rzepakowym, a mąkę płatkami owsianymi, które zawierają dużo błonnika, magnezu, witamin z grupy B oraz doskonale wpływają na układ nerwowy. Dzięki ich zastosowaniu ciasto marchewkowe staje się lżejsze dla żołądka. Przygotowywany deser wzbogacony został o kardamon, cynamon i imbir.

W czasie kiedy ciasto się piekło, z minuty na minutę zaczynało bajecznie pachnieć, pani Ania wygłosiła wykład poświęcony tematyce depresji. Choroba ta, podstępna i paskudna, może dotknąć każdego, a mimo wszystko tak często jest bagatelizowana, a słowo „depresja” nadużywane. Aby ją zdiagnozować, potrzebne jest spotkanie z psychoterapeutą albo z psychiatrą. Narzędziem pomocnym w diagnozie jest również test Becka, określający czy i w jakim stopniu cierpimy na depresję. Dowiedzieliśmy się czym są stany depresyjne i że mogą wystąpić u zupełnie zdrowego człowieka. Każdy z nas ma prawo do gorszego dnia, ale jeżeli regularnie występują takie objawy jak częste odczuwanie smutku i przygnębienia, nadmierne poczucie winy, osamotnienie, bezsenność, brak poczucia sensu życia to dla nas sygnał że jest się czym martwić. Należy podjąć terapię i walczyć z tą trudną chorobą. Dostarczajmy substancji odżywczych, jedzmy wszystko co wzmacnia organizm, na przykład koktajle warzywno-owocowe czy zupy. Unikajmy słodyczy i cieszymy się każdym posiłkiem. Znajdźmy też czas na rekreację i odpoczynek.

Po wysłuchaniu prelekcji, w której wszyscy brali czynny udział przyszedł czas na konsumpcję. Radość ze wspólnie wykonanej potrawy i degustacja to najwspanialsze chwile każdych warsztatów kulinarnych. Przekonaliśmy się, że z tak powszechnie stosowanego warzywa w codziennej kuchni, jaką jest marchew da się przygotować obfodne i zdrowe ciasto.

Kolejne warsztaty odbyły się 26 lipca 2022 roku. Rozpoczęliśmy od analizy składu ciała. Członkowie koła dowiedzieli się jaką mają zawartość wody w organizmie, tłuszczu okołonarządowego oraz czy wiek metaboliczny różni się od rzeczywistego. Podczas dalszej części spotkania przygotowaliśmy dwie przekąski. Pierwsza z nich to pasta z suszonych pomidorów, pestek słonecznika i papryczki chilli. Można ją błyskawicznie przygotować, a jej spożycie pozytywnie wpływa na nasz układ wzrokowy i odpornościowy. Deser zaś przygotowaliśmy na bazie masła orzechowego, zawierającego zdrowe tłuszcze i białka. Niezbędna do tego była pasta sezamowa, granola i olej z wiesiołka. Świetnymi dodatkami okazały się truskawki i jagoda kamczacka, będąca bogatym źródłem antyoksydantów. Choć początkowo, dla niektórych warsztaty brzmiały intrygująco, okazało się, że było bardzo smacznie, zdrowo i kolorowo.

Zajęcia zostały zrealizowane w ramach zadania publicznego „Aktywizacja i integracja osób z niepełnosprawnością wzroku, współfinansowanego ze środków otrzymanych od od gminy miejskiej w Hajnówce.

Alicja Plis

---

**Source URL:**

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca/2772-spotkania-z-psychodietetykiem-w-hajnowskim-kole-niewidomych>